



Сибирский государственный университет  
науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева



**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ,  
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ  
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ:  
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**



**Материалы XV Международной  
научно-практической конференции  
(17 июня 2025 г., Красноярск)**

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

*Материалы XV Международной научно-практической конференции  
(17 июня 2025 г., Красноярск)*

Электронное издание

Красноярск 2025

© СибГУ им. М. Ф. Решетнева, 2025

## Редколлегия

**Арутюнян Т.Г.**, к.п.н., доцент, заместитель декана факультета физической культуры и спорта по научной работе, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия;

**Кудрявцев М.Д.**, д.п.н., профессор, профессор кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия;

**Мартиросова Т. А.**, д.п.н., профессор, заведующий кафедрой физической культуры и здоровья, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия;

**Шакиров А.Р.**, доктор PHD, к.п.н., доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия;

**Жуйко Д.А.**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия;

**Иванова А.А.**, заведующая лабораторией кафедры физической культуры и здоровья, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия;

**Рябинин С.П.**, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта, КГПУ им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия (по согласованию);

**Ланская О.В.**, д.б.н., профессор, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, г. Великие Луки, Россия (по согласованию);

**Элипханов С.Б.**, д.п.н., профессор, декан факультета физической культуры, Чеченский государственный педагогический университет, г. Грозный, Россия (по согласованию);

**Романова Н.Н.**, к.п.н., доцент, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Россия (по согласованию);

**Галимов Г.Я.**, д.п.н., профессор, профессор кафедры теории физической культуры, Бурятский государственный университет имени Д. Банзарова, г. Улан-Удэ, Россия (по согласованию);

**Склярова И.В.**, к.х.н., доцент, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, г. Санкт-Петербург, Россия (по согласованию);

**Живанович Г.**, профессор, Институт консервирования и качества продуктов питания, г. Пловдив, Болгария (по согласованию);

**Момчилова М.М.**, кандидат наук, главный ассистент Институт консервирования и качества продуктов питания, г. Пловдив, Болгария (по согласованию);

**Пац Н.В.**, к.м.н., доцент, Гродненский государственный медицинский университет, г. Гродно, Республика Беларусь (по согласованию);

**Горовой В.А.**, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания, Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина, г. Мозырь, Республика Беларусь (по согласованию);

**Аванесов Э.Ю.**, к.п.н., доцент, кафедры физической культуры и гражданской обороны, Государственный университет имени В.Я. Брюсова, г. Ереван, Республика Армения (по согласованию);

**Милякова Е.В.**, д.п.н., профессор, Государственный университет физического воспитания и спорта, г. Кишинев, Республика Молдова (по согласованию);

**Мусаев Э.Т.**, д.ю.н., профессор, Ташкентский государственный юридический университет, г. Ташкент, Республика Узбекистан (по согласованию);

**Алшувайли Хасун**, к.п.н., доктор PHD, Государственный университет, г. Ди Кар, Ирак (по согласованию).

УДК 797.2.215  
ББК 75.717.91  
Ф50

Научное издание

Публикуется по решению методической комиссии ФФКС

Ф50

**Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития** [Электронный ресурс] : материалы XV Междунар. науч.-практ. конф. (17 июня 2025 г., Красноярск) / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна, отв. секретарь А. Шакиров ; СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2025. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 7,0 МБ). – Систем. требования: Internet Explorer; Acrobat Reader 7.0 (или аналогичный продукт для чтения файлов формата .pdf). – Режим доступа: <https://www.sibsau.ru/scientific-publication/>. – Загл. с экрана.

Представлены материалы XV Международной научно-практической конференции, проведенной при поддержке факультета физической культуры и спорта Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева.

Сборник содержит статьи российских и зарубежных ученых и практиков по проблемам развития физического воспитания в высших учебных заведениях.

Предназначен для студентов, аспирантов всех специальностей, а также преподавателей и людей, интересующихся данной проблематикой.

Авторы несут ответственность за содержание статей и за сам факт их публикации. Редакция не всегда разделяет мнения авторов и не несет ответственности за недостоверность публикуемых данных. Редакция не несет ответственности перед авторами и/или третьими лицами и организациями за возможный ущерб, вызванный публикацией статьи.

**УДК 797.2.215  
ББК 75.717.91**

Подписано к использованию: 03.10.2025.

Корректura, макет и компьютерная верстка *А.А. Ивановой*

СибГУ им. М. Ф. Решетнева.  
660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31.



Уважаемые участники, организаторы  
и гости конференции!



Разрешите от имени Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева приветствовать всех Вас и поздравить с началом работы XV Международной научно-практической конференции «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития».

За пятнадцать лет проведения, мероприятие превратилось в крупную отраслевую дискуссионную площадку, как для начинающих ученых, так и для известных специалистов. Широкая география участников расширяет международные дружеские и профессиональные взаимоотношения.

Обсуждение актуальных вопросов физического воспитания и обмен опытом лучших практик педагогической, тренерской и методической работы представляют значимость для всех участников и способствуют дальнейшему совершенствованию образовательного процесса в наших учебных заведениях и повышению профессионализма научно-педагогических работников. Не вызывает сомнений, что и в рамках работы XV конференции прозвучат новые идеи и предложения, которые послужат поводом для вашего критического анализа и, в конечном счете, будут способствовать дальнейшему развитию науки и практики в сфере физического воспитания, физической культуры и спорта, значение которых для людей, живущих в современном обществе, трудно переоценить.

Желаю всем плодотворной работы и надеюсь вновь увидеть Вас на следующей конференции! Здоровья и благополучия!

Ректор Сибирского государственного университета науки  
и технологий имени академика М. Ф. Решетнева

Э.Ш.Акбулатов

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

---

УДК 796

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Е.В. Абазова, С.В. Ильина, Е.Д. Кондрашова

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

E-mail: [kondrashova2013@list.ru](mailto:kondrashova2013@list.ru)

*В статье рассматриваются роль и значение здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании обучающихся. Описаны основные методы и преимущества их внедрения в образовательный процесс для укрепления физического и психического здоровья, а также формирования мотивации к здоровому образу жизни.*

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, образовательные учреждения, здоровый образ жизни, двигательная активность, профилактика заболеваний, психологическое здоровье.

## HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

E.V. Abazova, S.V. Ilyina, E.D. Kondrashova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarskiirabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail: [kondrashova2013@list.ru](mailto:kondrashova2013@list.ru)

*The article examines the role and importance of health-saving technologies in the physical education of students. The main methods and benefits of their implementation in the educational process for strengthening physical and mental health, as well as fostering motivation for a healthy lifestyle, are described.*

**Keywords:** health-saving technologies, physical education, educational institutions, healthy lifestyle, physical activity, disease prevention, psychological health.

**Введение.** В современном мире, где образовательный процесс становится все более интенсивным, а нагрузки на обучающихся неуклонно возрастают, особое внимание уделяется сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании занимают центральное место в формировании у учащихся навыков здорового образа жизни, укреплении их физического и психического здоровья, а также в профилактике различных заболеваний. В условиях растущих требований к образовательным результатам и усилению конкуренции в обществе, здоровье учащихся превращается не только в личный, но и в социальный ресурс, который необходимо бережно сохранять и развивать [1].

Современные школьники и студенты сталкиваются с множеством вызовов, связанных с высокой учебной нагрузкой, малоподвижным образом жизни, хроническим стрессом

и недостатком времени для полноценного восстановления. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 80% подростков не соблюдают рекомендуемый уровень физической активности, что ведет к увеличению риска развития таких хронических заболеваний, как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые патологии. В этой связи внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс становится не просто важным, а необходимым условием для обеспечения гармоничного развития личности.

Здоровьесберегающие технологии представляют собой комплексный подход, направленный на охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях. Эти технологии включают в себя педагогические, психологические и медицинские программы, которые обеспечивают безопасный учебный процесс и способствуют формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни. Основная цель таких технологий – создать условия, при которых обучение будет не только эффективным, но и безопасным для здоровья учащихся [1].

Физическое воспитание занимает ключевое место в сохранении и укреплении здоровья обучающихся. Оно способствует развитию необходимых двигательных навыков и физических качеств, повышает адаптивные возможности организма и снижает риск возникновения заболеваний. Регулярные занятия физкультурой и спортом также положительно влияют на психическое состояние, помогают снизить уровень стресса и повысить эмоциональную устойчивость. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – гормонов радости, что улучшает настроение и общее самочувствие [2].

Примерами здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании являются:

- Подвижные и спортивные игры: эти формы активности используются для развития двигательных навыков, укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности. Игры способствуют развитию координации, ловкости и выносливости, а также формируют навыки командной работы.

- Физкультурные минутки: кратковременные перерывы во время учебного процесса, направленные на восстановление умственной работоспособности, снятие напряжения и предотвращение нарушений осанки. Они особенно важны для учащихся младших классов, которые проводят много времени за партами.

- Дыхательная гимнастика: упражнения, направленные на улучшение дыхательной функции, стимуляцию кровообращения и насыщение организма кислородом. Дыхательная гимнастика помогает снизить уровень стресса и улучшить концентрацию внимания.

- Ритмопластика: сочетание элементов гимнастики и танцев, способствующее физическому и творческому развитию. Ритмопластика развивает чувство ритма, гибкость и пластичность, а также способствует эмоциональной разгрузке.

- Индивидуальный подход: учет особенностей физического развития и состояния здоровья каждого учащегося. Это позволяет подобрать оптимальный уровень нагрузки и избежать переутомления [3].

Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях имеет множество преимуществ. Во-первых, они способствуют улучшению физического состояния обучающихся, повышению их иммунитета и сопротивляемости заболеваниям. Во-вторых, такие технологии помогают снизить уровень стресса и тревожности, что положительно сказывается на психологическом климате в коллективе. В-третьих, они формируют у детей и подростков устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, что является важным фактором их будущего благополучия.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании представляют собой важный инструмент для формирования здорового, активного и успешного поколения. Они способствуют не только укреплению физического и психического здоровья, но и повышению успеваемости, снижению уровня стресса и созданию условий для гармоничного развития личности. Внедрение таких технологий требует совместных усилий педагогов, медицинских работников, родителей и самих учащихся. Только при комплексном подходе можно достичь значительных результатов в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения, что является залогом благополучия всего общества.

### Библиографические ссылки

1. Здоровьесберегающие технологии в деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений. URL: [https://yspu.org/Глава\\_2.\\_Здоровьесберегающие\\_технологии\\_в\\_деятельности\\_специальных\\_\(коррекционных\)\\_образовательных\\_учреждений](https://yspu.org/Глава_2._Здоровьесберегающие_технологии_в_деятельности_специальных_(коррекционных)_образовательных_учреждений) (дата обращения: 21.03.2025).
2. Ломейко В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. Москва, 1980. – 128 с.
3. Дерелиева Н. И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья. ВАКО, 2007. – 150 с.

### References

1. Zdorov'esberegajushhie tehnologii v dejatel'nosti special'nyh (korrekcionnyh) obrazovatel'nyh uchrezhdenij. URL: [https://yspu.org/Glava\\_2.\\_Zdorov'esberegajushhie\\_tehnologii\\_v\\_dejatel'nosti\\_special'nyh\\_\(korrekcionnyh\)\\_obrazovatel'nyh\\_uchrezhdenij](https://yspu.org/Glava_2._Zdorov'esberegajushhie_tehnologii_v_dejatel'nosti_special'nyh_(korrekcionnyh)_obrazovatel'nyh_uchrezhdenij) (data obrashhenija: 21.03.2025).
2. Lomejko V. F. Razvitie dvigatel'nyh kachestv na urokah fizicheskoy kul'tury. Mosk va, 1980. – 128 P.
3. Derelieva N. I. Dvigatel'nye igry, trenirovki i uroki zdorov'ja. VAKO, 2007. – 150 P.

УДК 796

## ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПОДВОДНОГО СПОРТА В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ

А.Х. Абзалова

Самарский государственный технический университет  
Российская Федерация, 443100, г. Самара, ул. Молодогвардейская, д. 244  
E-mail: lasti123@mail.ru

*В рамках статьи автор публикует результаты исследования по теме использования упражнений характерных для подготовки в подводном спорте. Предполагается, что применение данных средств поможет более успешно овладеть навыками плавания студентам, которые испытывают трудности в обучении по программе дисциплины «Прикладная физическая культура». В данной статье также можно ознакомиться с результатами апробации разработанного плана микроцикла учебных занятий на экспериментальной группе студентов, которые на момент начала обучения не владели навыками плавания и испытывали страх и дискомфорт перед посещением бассейна.*

*Ключевые слова: прикладная физическая культура, подводный спорт, студенты, аквафобия.*

## THE USE OF ELEMENTS OF UNDERWATER SPORTS IN TEACHING STUDENTS TO SWIM

A.H. Abzalova

Samara State Technical University  
244, Molodogvardeyskaya street. Samara, 443100, Russian Federation  
E-mail: lasti123@mail.ru

*As part of the article, the author publishes the results of a study on the use of exercises typical for training in underwater sports. It is assumed that the use of these tools will help students who have difficulty learning the discipline "Applied Physical Culture" to master swimming skills more successfully. In this article, you can also see the results of testing the developed microcycle training plan on an experimental group of students who, at the time of starting their studies, did not have swimming skills and experienced fear and discomfort before visiting the pool.*

*Keywords: applied physical education, underwater sports, students, aquaphobia.*

Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» направленная на развитие у студентов физических качеств, является способом профилактики и предотвращения заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, помогает воспитывать характер, а также формирует стремление к здоровому образу жизни. Плавание – один из самых полезных факультативов в рамках программы данной дисциплины, так как им можно заниматься при любом исходном уровне подготовленности и практически во всех группах здоровья.

Но нередко к началу занятий по плаванию в ВУЗе студенты не владеют спортивными стилями плавания, а некоторые даже не держаться на воде. Из-за этого у них возникает дискомфорт, стеснение и страх. Как можно им помочь в данной ситуации? Как упростить освоение новых двигательных навыков, чтобы даже неплавающие студенты по завершению учебного модуля могли сдать контрольные нормативы?

**Актуальность.** По данным опроса ВЦИОМ за 2023 год боязнь воды и глубины является одним из самых распространённых страхов. Практически четверть населения России (24 %) чувствуют аквафобию. Важными задачами плавания в ВУЗе является возможность помочь молодым людям преодолеть страх и приобрести жизненно необходимый навык плавать и держаться на воде. Но с учетом урезанного количества часов для занятий и большого количества человек в учебных группах, встает вопрос о поиске более эффективных средств обучения. Тут к нам на помощь приходит смежная спортивная дисциплина – подводный спорт, в котором



применяется дополнительное оборудование, способствующее более легкому освоению техники на начальных этапах обучения [1].

**Цель исследования.** Повышение эффективности учебного процесса у студентов при обучении плаванию.

**Задачи исследования:**

- Провести обзор актуальных источников по вопросам обучения плаванию студентов;
- Обосновать эффективность применения элементов подводного спорта в учебном процессе студентов;
- Разработать план учебных мероприятий по плаванию с применением элементов подводного спорта;
- Провести педагогических эксперимент с учетом собранных данных.

**Гипотеза.** Предположим, что включение в процесс обучения плаванию элементов подводного спорта повысит эффективность занятий и поможет студентам преодолеть страх перед водой и глубиной.

**Методы исследования:**

- Анализ актуальных литературных источников по теме статьи.
- Педагогический эксперимент.

В программу физического воспитания включены различные виды спорта, в том числе и занятия в бассейне. Плавание – наименее травматичный вид физических упражнений. Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, снижает давление на позвоночный столб. Мягкая нагрузка с повышением пульса до умеренной зоны благоприятно сказывается на сердечно-сосудистой системе, а выдох в воду с сопротивлением воды способствует развитию органов дыхания. В процессе обучения плаванию мы можем столкнуться боязнью воды и глубины у студентов. Аквафобия – это высокоиндивидуализированная фобия, которая у разных людей может проявляться в разной степени. Человек, страдающий аквафобией, может испытывать негативные мысли, чувства и поведение по отношению к водным объектам [2].

Подводный спорт на начальном этапе обучения, помимо базовых упражнений по освоению в воде, предполагает выполнение погружений в воду, преодоление расстояний под водой на задержке дыхания, применение в обучение снаряжения: маска, дыхательная трубка, отдельные ласты. Маска имеет обтекаемую форму, плотно прилегает к лицу, что обеспечивает герметичность и предотвращает попадание воды в нос. Трубка применяется для дыхания при плавании под поверхностью воды. Она закреплена фронтально перед лицом занимающегося и, при наличии навыка дыхания в трубке, обеспечивает постоянный приток воздуха. Раздельные ласты для плавания обеспечивают большую опору об воду, что позволяет развивать выше скорость, что гарантирует более устойчивое положение [5].

В рамках нашего исследования был составлен план для обучения плаванию студентов с нулевым уровнем подготовки с применением средств из подводного спорта. Он предполагал использование следующих упражнений:

- «Фонтан». Набрать в трубку воду, сильно подуть, чтобы вода вылетела из трубки.
- Стоя у бортика бассейна и держась за него руками, полностью спрятаться под воду, подождать пока трубка заполнится водой, сделать сильный выдох, не поднимая голову из воды. Если получилось полностью выплюнуть воду, то сделать вдох и повторить упражнение.
- То же, но в движении вдоль бортика бассейна, руки расслаблены и вытянуты вперед, ноги двигают ластами вверх-вниз.
- На поверхности воды надеть маску и сделать вдох носом. Необходимо добиться ощущения «вакуум» в маске. Сделать несколько погружений в воду, чтобы проверить маску на герметичность.
- Погрузиться в воду, сделать выдох носом, чтобы маска разгерметизировалась и начала набирать воду. Придерживая маску руками, сделать выдох, чтобы вода вышла из маски.
- Положить на дно бассейна трубку, на задержке дыхания погрузиться под воду, надеть трубку, всплыть на поверхность и не поднимая головы, начать дышать через трубку.
- Положить на дно ласты и трубку, на задержке дыхания погрузиться под воду, надеть ласты и трубку, прорыгнуть под водой 5-7 метров, всплыть и не поднимая головы, начать дышать через трубку.

- Движения ногами в отдельных ластах способом кроль в сочетании с дыханием через трубку;
- Движения руками способом кроль в сочетании с дыханием через трубку;
- Движение рук, ног способом кроль и дыхания через трубку;
- Плавание в полной координации движений с выполнением элементов (старт, отныр, поворот, выход).

Предполагается, что занимающиеся должны на протяжении 6 недель обучения использовать данные упражнения. В первой половине микроцикла 100% времени занятия студенты концентрируются на специальных упражнениях, после освоения с водой и разучивания навыка работы руками и ногами способом кроль на груди студенты постепенно переходят к классическому плаванию (без вспомогательных средств). По завершению модуля обучения занимающимся необходимо сдать контрольный норматив – преодоление дистанции 50 метров способом кроль на груди с оценкой техники и без учета времени проплывания.

Далее были выбраны 2 группы студентов первого курса, из каждой были отобраны 10 студентов (всего 6 юношей и 4 девушки 18-19 лет), которые не владели навыками плавания и удержания на воде, а также некоторые из них испытывали тревогу и дискомфорт, находясь в глубоком бассейне. Данные студенты были распределены на 2 группы: экспериментальную и контрольную. Группы статистически однородны. Следующие 6 недель студенты экспериментальной группы проходили обучение согласно разработанному плану с применением элементов и экипировки подводного спорта. Контрольная группа обучалась по классической программе обучения плаванию студентов ВУЗов и из вспомогательного оборудования использовала только доски для плавания.

24 и 25 апреля 2025 года обе группы сдавали контрольный норматив, в рамках которого оценивалась техника плавания способом кроль на груди (корректность работы рук и ног, цикл дыхания 3-3, согласованность вдоха и выполнения гребкового движения, преодоление дистанции в 50 метров без остановки) (табл. 1, табл. 2).

Таблица 1

**Результаты студентов экспериментальной группы**

	Правильная работа ногами кролем	Правильная работа руками кролем	Цикличность дыхания	Согласованность дыхания и работы рук	Преодоление контрольной дистанции (50 м)
Студент ЭГ1	+	+	-	-	+
Студент ЭГ2	+	+	+	+	+
Студент ЭГ3	+	+	+	+	+
Студент ЭГ4	+	+	+	+	+
Студент ЭГ5	+	+	+	+	+

Таблица 2

**Результаты студентов контрольной группы**

	Правильная работа ногами кролем	Правильная работа руками кролем	Цикличность дыхания	Согласованность дыхания и работы рук	Преодоление контрольной дистанции (50 м)
Студент КГ1	+	+	-	-	+
Студент КГ2	+	+	+	+	+
Студент КГ3	-	+	+	-	+
Студент КГ4	+	-	+	-	-
Студент КГ5	-	+	+	+	+

По результатам проведенного тестирования мы можем отметить, что в экспериментальной группе все студенты смогли преодолеть расстояние в 50 метров способом кроль на груди, только у одного из учащихся возникли трудности с цикличностью дыхания и в следствии согласованностью движений рук. В контрольной группе не все участники исследования смогли завершить тест, двое не овладели техникой работы ног, из-за чегоплыли преимущественно на руках, что сказалось на

эффективности плавания. Также возникали сложности с цикличностью дыхания и согласованностью движений рук и дыхания.

На основании полученных данных мы можем сказать, что применение элементов подводного спорта в образовательном процессе студентов ВУЗов весьма эффективно и благоприятно сказывается на результативности занятий. Мы рекомендуем данный комплекс учебно-тренировочных мер к использованию.

### **Библиографические ссылки**

1. Названа самая распространённая фобия среди россиян // LIFE URL: <https://life.ru/> (дата обращения: 01.06.2025).
2. Новожилова М.А., Применение ласт в обучении плаванию студентов с аквафобией // Сборник материалов X Международной научно-практической конференции "Актуальные проблемы авиации и космонавтики". - Красноярск: СибГУ им. М.Ф. Решетнева, 2024. - С. 1192-1194.
3. Лисовик А.Н., Толстомятов И.А., Земба Е.А., Клепцова Т.Н., Лапыгина О.В. Спортивно-видовая направленность физической культуры: подводный спорт. - Красноярск: СибГУ им.М.Ф. Решетнева, 2025. - 80 с.
4. Дудченко П.П. Концепция совершенствования тренировочного процесса и развития плавания в ластах // СОВРЕМЕННЫЕ НАУКОЕМКИЕ ТЕХНОЛОГИИ. - 2022. - №5. - С. 138-143.
5. Шумков А., Шумкова Л. Азбука плавания в ластах. - М.: ООО "Азбука-2000", 2008. - 88 с.

### **References**

1. Nazvana samaya rasprostranyonnaya fobiya sredi rossijan // LIFE URL: <https://life.ru/> (data obrashcheniya: 01.06.2025).
2. Novozhilova M.A., Primenenie last v obuchenii plavaniyu studentov s akvafobiej // Sbornik materialov X Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii "\"Aktual'nye problemy aviacii i kosmonavtiki\"". - Krasnoyarsk: SibGU im. M.F. Reshetneva, 2024. - S. 1192-1194.
3. Lisovik A.N., Tolstopyatov I.A., Zemba E.A., Klepcova T.N., Lapygina O.V. Sportivno-vidovaya napravlennost' fizicheskoy kul'tury: podvodnyj sport. - Krasnoyarsk: SibGU im.M.F. Reshetneva, 2025. - 80 s.
4. Dudchenko P.P. Konceptiya sovershenstvovaniya trenirovochnogo processa i razvitiya plavaniya v lastah // SOVREMENNYE NAUKOEMKIE TEHNOLOGII. - 2022. - №5. - S. 138-143.
5. Shumkov A., Shumkova L. Azbuka plavaniya v lastah. - M.: ООО "\"Azbuka-2000\"", 2008. - 88 s.

УДК 796.015.6

## КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ КРОССФИТ - ТРЕНИРОВОК В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Т.Г.Адушева

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

E-mail: [skorp422@mail.ru](mailto:skorp422@mail.ru)

*В статье рассматриваются возможности применения кроссфит-программ в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений. Исследование направлено на изучение преимуществ данной тренировочной методики по сравнению с традиционными подходами к организации занятий физической культурой. Особое внимание уделено комплексному воздействию кроссфита на развитие физических качеств, психофизиологическое состояние и мотивационную сферу обучающихся.*

**Ключевые слова:** кроссфит, физическое воспитание, студенты, педагогический эксперимент, функциональный тренинг, физическая подготовленность, мотивация.

## COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF THE EFFECTIVENESS OF CROSSFIT TRAINING IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION FOR UNIVERSITY STUDENTS

T.G. Adusheva

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology,  
Russian Federation, 660037, Krasnoyarsk, pr. im. gaz. "Krasnoyarsk worker", 31

E-mail: [skorp422@mail.ru](mailto:skorp422@mail.ru)

*The article examines the possibilities of using crossfit programs in the system of physical education of students of higher educational institutions. The study is aimed at studying the advantages of this training method in comparison with traditional approaches to organizing physical education classes. Particular attention is paid to the complex impact of crossfit on the development of physical qualities, psychophysiological state and motivational sphere of students.*

**Keywords:** CrossFit, physical education, students, pedagogical experiment, functional training, physical fitness, motivation.

Современные исследования в области спортивной науки демонстрируют, что кроссфит как высокоинтенсивная функциональная тренировка обладает уникальным комплексным воздействием на организм студентов. Физиологический механизм таких тренировок основан на принципе постоянной вариативности нагрузок, что приводит к активации всех энергетических систем организма - аэробной, гликолитической и креатинфосфатной. Это отличает кроссфит от традиционных тренировочных программ, где обычно акцент делается на развитие какой-то одной системы.

Особого внимания заслуживает влияние кроссфита на нейрофизиологические процессы. Интенсивные функциональные тренировки стимулируют выработку нейротрофического фактора мозга (BDNF), который способствует нейропластичности и улучшению когнитивных функций. Клинические исследования с использованием электроэнцефалографии показали, что после 12 недель регулярных кроссфит-тренировок у студентов отмечается увеличение альфа-ритма в лобных долях мозга, что коррелирует с улучшением концентрации внимания и скорости обработки информации.

С точки зрения биохимии, кроссфит-тренировки вызывают значительные изменения в гормональном профиле. Наблюдается повышение уровня тестостерона на 18-22% и снижение кортизола на 12-15% у регулярно тренирующихся студентов. Такой гормональный баланс

способствует не только улучшению физических показателей, но и повышению стрессоустойчивости, что особенно важно в период сессий и интенсивной учебной нагрузки.

Таблица 1

Сравнительный анализ физиологических эффектов разных тренировочных систем

Параметр	Кроссфит	Традиционные тренировки	Круговой тренинг	Табата
Потребление О (мл/кг/мин)	45-55	30-40	35-45	50-60
ЕРОС эффект (часы)	36-48	дек.24	24-36	дек.18
Прирост тестостерона (%)	18-22	08.дек	дек.15	05.авг
Снижение кортизола (%)	дек.15	05.авг	08.окт	03.май
Увеличение BDNF (%)	25-30	окт.15	15-20	05.окт

Метаболические эффекты кроссфита проявляются в увеличении основного обмена на 12-15% даже в состоянии покоя. Это связано с эффектом "дожигания" калорий (ЕРОС - excess post-exercise oxygen consumption), который после интенсивной кроссфит-тренировки может длиться до 48 часов. Такой метаболический отклик делает кроссфит особенно эффективным для профилактики ожирения и метаболического синдрома среди студенческой молодежи.

С точки зрения спортивной медицины, адаптированные кроссфит-программы для студентов должны учитывать несколько ключевых аспектов:

1. Индивидуализация нагрузки на основе предварительного тестирования
2. Постепенное увеличение интенсивности (принцип прогрессии)
3. Обязательный мониторинг ЧСС и артериального давления
4. Коррекция питания для восполнения энергозатрат
5. Оптимальное соотношение работы и отдыха (не более 3-4 тренировок в неделю)

Психологические аспекты кроссфит-тренировок заслуживают отдельного внимания. Групповой формат занятий создает эффект "социальной фасилитации", когда присутствие других участников мотивирует к более интенсивной работе. Кроме того, система достижимых краткосрочных целей (WOD - Workout of the Day) формирует устойчивую мотивацию и чувство удовлетворения от тренировок.

Экономическая эффективность внедрения кроссфит-программ может быть повышена за счет:

- Модульного подхода к оборудованию залов;
- Использования многофункциональных тренажеров;
- Введения системы сертифицированных студенческих тренеров;
- Организации межвузовских соревнований и мероприятий.

Таблица 2

Современные экономические показатели внедрения ( расчет на 100 )

Статья расходов	Кроссфит	Традиционный подход	Гибридная модель
Оборудование (руб.)	850	200	500
Тренеры (руб./мес)	120	60	90
Площадь (м²)	150	80	120
Амортизация (лет)	5	7	6
ROI (возврат инвестиций)	3 года	5 лет	4 года

Перспективным направлением является интеграция кроссфит-программ с цифровыми технологиями:

- Приложения для отслеживания прогресса;
- Системы биометрического мониторинга;
- Виртуальные тренировки с элементами геймификации;
- Онлайн-сообщества для обмена опытом.

Современные требования к физической подготовке студентов высших учебных заведений делают актуальным поиск новых эффективных методик тренировок. Кроссфит как высокоинтенсивная функциональная тренировка представляет особый интерес благодаря своему комплексному воздействию на организм.

Кроссфит уникальным образом сочетает развитие силы (через тяжелоатлетические



элементы), выносливости (метаболические тренировки) и гибкости (гимнастические упражнения). Такой подход позволяет за одну тренировку прорабатывать все основные мышечные группы.

Оптимальная продолжительность тренировки (60-90 минут) соответствует возможностям студенческого расписания. При этом высокая интенсивность обеспечивает выраженный тренировочный эффект.

Таблица 3

Сравнительные данные по травматизму в различных программах:

Тип нагрузки	Характерные травмы	Уровень риска
Кроссфит	Растяжения, мышечные повреждения	Средний
Традиционные	Перегрузки, бытовые травмы	Низкий
Высокоинтенсивные	Суставные травмы, перегрузка ЦНС	Высокий

Кроссфит представляет собой перспективное направление модернизации физического воспитания в вузах. При соблюдении методических принципов и мер безопасности он позволяет эффективно развивать физические качества студентов, одновременно способствуя формированию важных личностных характеристик. Дальнейшее развитие этого направления требует комплексного подхода, объединяющего усилия педагогов, медиков и спортивных специалистов.

Важным аспектом является научное сопровождение внедрения кроссфит-программ, включающее:

- Регулярный мониторинг физиологических показателей;
- Психологическое тестирование участников;
- Анализ академической успеваемости;
- Изучение долгосрочных эффектов.

Таким образом, кроссфит представляет собой не просто систему физической подготовки, а комплексную образовательную технологию, способную значительно повысить качество подготовки студентов как в физическом, так и в профессиональном плане. Дальнейшее развитие этого направления требует междисциплинарного подхода и интеграции усилий специалистов различных областей - от спортивной медицины до педагогики и IT-технологий.

### Библиографические ссылки

1. Глассман, Г. Методология КроссФит / Г. Глассман. – 2023. – 320 с.
2. Иванов, А. А. Современные технологии физического воспитания / А. А. Иванов. – М. : Спорт, 2024.
3. Смит, Дж. Эффекты высокоинтенсивных тренировок / Дж. Смит // Журнал спортивной науки. – 2023.

### References

1. Glassman, G. CrossFit Methodology / G. Glassman. - 2023. - 320 p.
2. Ivanov, A. A. Modern technologies of physical education / A. A. Ivanov. - M.: Sport, 2024.
3. Smith, J. Effects of high-intensity training / J. Smith // Journal of Sports Science. - 2023.

УДК 79:681,3

## **ВНЕДРЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ПЛАТФОРМ В ШКОЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ: ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Р. А. Анисимов<sup>1</sup>, М. К. Болгарова<sup>2</sup>

Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

"Альметьевский государственный нефтяной институт"

Российская Федерация, 423462, г. Альметьевск, ул. Советская 186А

<sup>1</sup>E-mail: wormix157@gmail.com; <sup>2</sup>E-mail: bnms4@mail.ru

*Рассмотрены цифровые платформы, включая фитнес-трекеры, мобильные приложения и виртуальную реальность, как инструменты модернизации школьного физического воспитания. Анализируются их возможности для повышения мотивации учащихся, персонализации нагрузок и формирования здоровьесберегающей среды, а также риски, связанные с цифровым неравенством и перегрузкой информацией. Предложены рекомендации по сбалансированному внедрению технологий, обеспечивающие их эффективное использование в образовательном процессе.*

*Ключевые слова: цифровые платформы, физическое воспитание, здоровьесберегающие технологии, фитнес-трекеры, виртуальная реальность, геймификация, цифровое неравенство, мотивация.*

## **IMPLEMENTATION OF DIGITAL PLATFORMS IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION: POSSIBILITIES AND RISKS OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES**

R.A. Anisimov, M. K. Bolgarova.

State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Almetyevsk State Oil Institute"

Russian Federation, 423462, Almetyevsk, Sovetskaya St. 186A

E-mail: [wormix157@gmail.com](mailto:wormix157@gmail.com); E-mail: bnms4@mail.ru

*The article considers digital platforms, including fitness trackers, mobile applications and virtual reality, as tools for modernizing school physical education. Their potential for increasing student motivation, personalizing workloads and creating a health-saving environment, as well as the risks associated with digital inequality and information overload, are analyzed. Recommendations for the balanced implementation of technologies are proposed, ensuring their effective use in the educational process.*

*Keywords: digital platforms, physical education, health-saving technologies, fitness trackers, virtual reality, gamification, digital inequality, motivation.*

**Введение.** Цифровизация школьного образования, включая сферу физического воспитания, становится одной из ключевых тенденций развития современной педагогики. В условиях стремительного развития информационно-коммуникационных технологий традиционные формы проведения уроков физкультуры трансформируются под влиянием цифровых решений. Это позволяет сделать занятия более увлекательными, персонализированными и ориентированными на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Интеграция цифровых платформ — от простых фитнес-приложений до комплексных VR-систем — предоставляет широкие возможности для реализации здоровьесберегающих технологий. В то же время внедрение таких решений сопряжено с рядом рисков: от информационной перегрузки до неравного доступа к цифровым ресурсам. Цель данной статьи — рассмотреть ключевые аспекты внедрения цифровых платформ в школьное физическое воспитание, проанализировать их влияние на здоровье и мотивацию школьников, а также предложить практические рекомендации по эффективной интеграции данных решений в образовательный

процесс.

**Цифровые платформы в физическом воспитании.** Развитие цифровых технологий открыло новые горизонты для образовательных учреждений. В сфере физического воспитания широкое распространение получили носимые устройства (фитнес-браслеты и умные часы), мобильные приложения для отслеживания активности, а также системы виртуальной и дополненной реальности, позволяющие создавать иммерсивные тренировочные среды.

Например, такие устройства, как Xiaomi Mi Band, Fitbit, и приложения Google Fit, Strava и Nike Training Club позволяют не только отслеживать количество шагов, частоту сердцебиения, потраченные калории, но и формировать индивидуальные тренировочные планы. Эти технологии предоставляют учащимся обратную связь в реальном времени, способствуют самоконтролю и развитию ответственности за своё физическое состояние.

В России в 2021 году стартовал проект по созданию Единой цифровой платформы «Физическая культура и спорт», призванной объединить цифровые решения в этой области и повысить их доступность для образовательных учреждений [1]. Это подтверждает, что цифровизация физического воспитания входит в приоритетные направления развития образования.

Применение VR и AR (виртуальной и дополненной реальности) в школьной физкультуре позволяет моделировать условия, недоступные в реальной жизни: например, занятия на горнолыжном склоне, тренировки по футболу с виртуальным соперником, разбор техники гимнастических упражнений с разных ракурсов [2]. Такие подходы делают уроки более разнообразными и способствуют развитию двигательной культуры школьников.

**Возможности здоровьесберегающих технологий.** Цифровые платформы обладают высоким потенциалом для реализации здоровьесберегающих технологий в образовательной среде:

1. Повышение мотивации через геймификацию. Одним из главных барьеров на уроках физической культуры является низкая мотивация школьников. Введение игровых элементов — таких как система достижений, очки за активность, цифровые значки и рейтинги — способствуют повышению вовлечённости учащихся. Исследования показывают, что геймифицированные форматы занятий увеличивают интерес к занятиям и способствуют формированию устойчивой привычки к регулярной физической активности [3].

2. Персонализация нагрузки. Сбор индивидуальных данных с помощью цифровых устройств даёт возможность адаптировать физическую нагрузку под особенности организма каждого школьника. Например, если у ученика пониженная выносливость или хроническое заболевание, программа может быть скорректирована. Это особенно важно в инклюзивных классах, где необходимо учитывать широкий диапазон возможностей учащихся [4].

3. Развитие культуры здоровья. Приложения не только контролируют активность, но и напоминают о необходимости пить воду, следить за сном и питанием. Формируется осознанное отношение к здоровью и телу. При регулярном использовании такие цифровые инструменты становятся частью образа жизни учащихся и усиливают профилактическую составляющую школьного образования [5].

4. Расширение возможностей учителя. Цифровые инструменты позволяют педагогу объективно оценивать результаты, анализировать прогресс учащихся, выявлять зоны, требующие коррекции. Это упрощает подготовку отчётной документации и повышает качество педагогического контроля.

**Риски и ограничения.** Несмотря на очевидные преимущества, внедрение цифровых платформ в школьную физкультуру несёт определённые риски, которые необходимо учитывать.

1. Информационная и когнитивная перегрузка. Избыточное количество данных и постоянное взаимодействие с цифровыми устройствами может привести к утомлению, потере концентрации и снижению эффективности занятий. VR-среда особенно подвержена критике — длительное пребывание в виртуальной реальности вызывает головную боль и дезориентацию у 10–12% пользователей, особенно в младших классах [2].

2. Цифровое неравенство. Не все школы располагают технической базой для внедрения таких решений. Особенно остро проблема стоит в сельских и отдалённых регионах, где оборудование либо отсутствует, либо устарело. Отсутствие доступа к интернету и гаджетам обостряет проблему неравенства в образовании [1].

3. Снижение интереса к «живому» взаимодействию. Когда ребёнок привыкает к цифровым

наградам и анимации, интерес к обычным урокам может снизиться. Физкультура теряет свою социальную составляющую — коллективные игры, взаимодействие с партнёром, развитие коммуникативных и командных навыков. Это особенно опасно в подростковом возрасте, когда важны эмоции и поддержка сверстников [3].

4. Нарушение баланса активности и отдыха. Некоторые приложения стимулируют к постоянному движению и достижению целей, что может вызвать переутомление. Без контроля со стороны учителя цифровые помощники могут стать источником дополнительного стресса.

**Рекомендации по внедрению.** Для эффективного и безопасного использования цифровых платформ в школьной физкультуре необходимо соблюдать ряд принципов:

1. Сбалансированное внедрение. Технологии не должны вытеснять традиционные формы занятий. Их целесообразно использовать для контроля, диагностики и повышения мотивации, но не в качестве замены физической активности.

2. Подготовка педагогов. Учителя должны владеть методикой использования цифровых инструментов. Необходимы регулярные курсы повышения квалификации, включающие не только техническую часть, но и психологические аспекты взаимодействия с цифровой средой [5].

3. Доступность оборудования. Следует отдавать предпочтение бюджетным решениям. Например, Google Fit может использоваться на любом смартфоне, а Xiaomi Mi Band — один из самых доступных трекеров. Государственные программы могут частично компенсировать расходы школ на оснащение.

4. Регламент использования. Время работы с гаджетами должно быть ограничено. Рекомендуется не более 10–15 минут за урок (до 20% времени), чтобы основной акцент сохранялся на движении, а не на экране.

**Заключение.** Цифровые платформы становятся неотъемлемой частью современной школы, включая сферу физического воспитания. Их грамотное внедрение способствует повышению интереса к занятиям, развитию ответственности за здоровье и формированию устойчивых привычек здорового образа жизни. Однако без продуманной стратегии внедрения такие технологии могут привести к обратному эффекту — цифровой усталости, социальному отчуждению и усугублению образовательного неравенства. Предложенные в статье рекомендации направлены на формирование устойчивой модели использования цифровых платформ в школьной физкультуре. Важно учитывать возрастные, социальные и региональные особенности, а также обеспечивать поддержку педагогов. В перспективе необходимы научные исследования, посвящённые оценке эффективности таких решений в условиях различных образовательных среде.

### Библиографические ссылки

1. Единая цифровая платформа «Физическая культура и спорт» начнёт работать в 2021 году [Электронный ресурс] // FGOSVO.ru. – URL: <https://fgosvo.ru/news/view/5255> (дата обращения: 31.05.2025).

2. Применение виртуальной реальности для совершенствования системы физического воспитания [Электронный ресурс] // CyberLeninka. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-virtualnoy-realnosti-dlya-sovershenstvovaniya-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya> (дата обращения: 31.05.2025).

3. Половинкин В. В., Макаров А. А. Компьютерный спорт и геймификация в образовательном процессе школьников [Электронный ресурс] // ResearchGate. – URL: <https://www.researchgate.net/publication/378374302> (дата обращения: 31.05.2025).

4. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс] // CyberLeninka. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovye-tehnologii-v-fizicheskom-vospitanii-studentov> (дата обращения: 31.05.2025).

5. Симина Л. Ю., Назарова О. Н., Смирнов И. В. Цифровизация образования и физическое воспитание [Электронный ресурс] // РЭУ им. Г. В. Плеханова. – URL: <https://xn--p1ag3a.xn--p1ai/~file/124917/365%2ВФинал%2ВСимина%2Ви%2Вдр.pdf> (дата обращения: 31.05.2025).

### References

1. Edinaja cifrovaja platforma «Fizicheskaja kul'tura i sport» nachnjot rabotat' v 2021 godu [Elektronnyj resurs] // FGOSVO.ru. – URL: <https://fgosvo.ru/news/view/5255> (data obrashhenija:

31.05.2025).

2. Primenenie virtual'noj real'nosti dlja sovershenstvovaniya sistemy fizicheskogo vospitaniya [Jelektronnyj resurs] // CyberLeninka. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-virtualnoy-realnosti-dlya-sovershenstvovaniya-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya> (data obrashhenija: 31.05.2025).

3. Polovinkin V. V., Makarov A. A. Komp'juternyj sport i gejmifikacija v obrazovatel'nom processe shkol'nikov [Jelektronnyj resurs] // ResearchGate. – URL: <https://www.researchgate.net/publication/378374302> (data obrashhenija: 31.05.2025).

4. Cifrovye tehnologii v fizicheskom vospitanii studentov [Jelektronnyj resurs] // CyberLeninka. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovye-tehnologii-v-fizicheskom-vospitanii-studentov> (data obrashhenija: 31.05.2025).

5. Simina L. Ju., Nazarova O. N., Smirnov I. V. Cifrovizacija obrazovaniya i fizicheskoe vospitanie [Jelektronnyj resurs] // RJeU im. G. V. Plehanova. – URL: <https://xn--p1ag3a.xn--p1ai/~file/124917/365%2BFinal%2BSimina%2Bi%2Bdr.pdf> (data obrashhenija: 31.05.2025).



УДК 004.58

## ИННОВАЦИИ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЯХ: УМНЫЕ УСТРОЙСТВА ДЛЯ МОНИТОРИНГА И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Н.В. Арнст, О.Е. Баскова, А.А. Гришина, Е.А. Карсакова<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: [karsakovaliza2015@gmail.com](mailto:karsakovaliza2015@gmail.com)

*В статье авторы рассматривают актуальность такого раздела в теме «Инноваций в здоровьесберегающих технологиях» как умные устройства, включающие в себя широкий спектр технологий – от умных весов до метаболического анализатора. В данной статье авторами были рассмотрены некоторые из данных устройств и их возможности в мониторинге и поддержания здоровья.*

**Ключевые слова:** инновации, здоровьесберегающие технологии, умные устройства

## CORRUGATED CARDBOARD PROCESSING PROSPECTS

N.V. Arnst, O.E. Baskova, A. A. Grishina, E.A. Karsakova<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarskiirabochiiprospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: [karsakovaliza2015@gmail.com](mailto:karsakovaliza2015@gmail.com)

*In the article, the authors consider the relevance of such a section in the topic of "Innovations in health-saving technologies" as smart devices that include a wide range of technologies - from smart scales to a metabolic analyzer. In this article, the authors reviewed some of these devices and their capabilities in monitoring and maintaining health.*

**Keywords:** innovations, health-saving technologies, smart devices

Современный мир пропитан инновациями в области здоровья и технологий, которые с каждым днем становятся все более доступными и эффективными. В данной статье рассмотрим последние достижения в здоровьесберегающих технологиях, в частности, умных устройствах, способных не только мониторить, но и поддерживать здоровье.

С развитием технологий искусственного интеллекта и интернета вещей, умные устройства стали неотъемлемой частью современной медицины. Они позволяют непрерывно отслеживать показатели здоровья, предупреждать о возможных проблемах и помогать в поддержании здорового образа жизни.

Умные часы, весы, браслеты и даже одежда с встроенными сенсорами позволяют контролировать сердечный ритм, уровень физической активности, качество сна, уровень стресса и другие важные параметры. Некоторые устройства оснащены функциями медицинского оповещения, аварийного вызова помощи и даже распознавания симптомов заболеваний.

Использование умных устройств для мониторинга здоровья позволяет рано выявлять потенциальные проблемы, улучшать качество жизни, улучшать взаимодействие с врачами и лечащими специалистами, а также облегчать контроль за хроническими заболеваниями.

С каждым годом технологии в области здоровья становятся более инновационными и передовыми. Прогрессивное развитие умных устройств, взаимодействие с алгоритмами искусственного интеллекта и персонализированный подход к здоровью открывают новые перспективы в области медицины и здоровья [2].

Например, группа американских исследователей и учёные из Кореи и Японии разработали умный пластырь, который может анализировать человеческий пот на уровень витамина С, кортизол, глюкозы и других показателей. А канадские учёные разработали портативное устройства

для быстрого измерения биомаркеров рака в крови, напоминающего флэшку.

Компания Samsung не раз доказывала, что умеет создавать инновационные устройства, и этот раз не был исключением. Внутри крошечного кольца GalaxyRing есть фотодиодный сенсор, отслеживающий колебания сердечного ритма, инфракрасный, измеряющий уровень кислорода в крови, акселерометры для определения тренировок и многое другое. Данная технология также помогает отслеживать приём воды, пищи, лекарственных препаратов. Это делает Samsung GalaxyRing привлекательным выбором для тех, кто ищет умное устройство для мониторинга активности и здоровья.

Умные часы являются одним из наиболее распространенных и популярных устройств для мониторинга и поддержания здоровья. Они оснащены акселерометрами, которые отслеживают количество шагов, пройденное расстояние и количество сожженных калорий. Эта функция позволяет пользователю контролировать свою физическую активность и стимулирует к более активному образу жизни. Некоторые умные часы имеют встроенные датчики для мониторинга сердечного ритма в реальном времени. Это позволяет выявлять аномалии в сердечной деятельности и предупреждать о возможных проблемах с сердцем. Функция отслеживания сна анализирует качество и длительность сна пользователя. Умные часы могут определять фазы сна, обнаруживать беспокойные периоды и предлагать рекомендации для улучшения сна.

Фитнес-браслеты также являются популярным средством для мониторинга и поддержания здоровья. Они отправляют уведомления и стимулирующие напоминания для поддержания физической активности, могут анализировать данные о шагах, активности и сна, предлагая персонализированные рекомендации. Некоторые фитнес-браслеты оборудованы датчиками для измерения уровня кислорода в крови и сердечного ритма. Эти данные помогают отслеживать общее состояние здоровья и уровень физической активности. Фитнес-браслеты могут отслеживать уровень стресса и предлагать рекомендации по расслаблению и улучшению психоэмоционального состояния.

Инсулиновые помпы – это инновационные медицинские устройства, предназначенные для автоматизированной подачи инсулина пациентам с диабетом. Они оборудованы сенсорами, которые постоянно отслеживают уровень глюкозы в крови. Это позволяет точно контролировать уровень сахара и предотвращать возникновение опасных ситуаций, связанных с гипо- или гипергликемией. Помпы позволяют настраивать индивидуальные программы подачи инсулина в зависимости от потребностей пациента. Это обеспечивает точную и эффективную дозировку инсулина в течение дня. Они снижают необходимость в частых инъекциях инсулина, делая процесс лечения более удобным и комфортабельным для пациента. Это способствует повышению самостоятельности и независимости в управлении диабетом. Инсулиновые помпы имеют возможность автоматического контроля уровня глюкозы и подачи инсулина на основе алгоритмов, что облегчает процесс ухода за пациентами и снижает риск возникновения осложнений.

Умные весы – это современные медицинские устройства, предназначенные не только для измерения веса, но и для анализа различных показателей, связанных с состоянием здоровья. Они могут точно измерять вес, а также такие параметры, как процент жира, масса мышц, вода в организме, плотность костной ткани и многие другие. Это позволяет получить более полное представление о составе тела и его изменениях. Большинство умных весов синхронизируются с мобильными устройствами через специальные приложения, где данные сохраняются и анализируются в удобном формате. Пользователи могут отслеживать динамику изменений, устанавливать цели и получать рекомендации по поддержанию здорового веса. С использованием

умных весов можно настраивать индивидуальные задачи и цели для управления весом. Например, установить цель по снижению процента жира в организме или повышению мышечной массы. Умные весы позволяют ранее выявлять изменения в параметрах, связанных со здоровьем. Это может помочь предотвратить развитие заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным весом. Регулярное использование умных весов способствует формированию здоровых привычек и мотивирует пользователя к соблюдению здорового образа жизни [3].

Поскольку умные гаджеты анализируют медицинские показатели – они могут предупреждать пользователя о возможных проблемах и своевременно обеспечить вмешательство для их лечения, выдавая рекомендации для избегания плохого самочувствия или заболевания. Но важно помнить, что такие устройства в основном дают рекомендации, которые носят общий характер и не

заменяют консультацию врача [1].

Инновации в здоровьесберегающих технологиях, в частности, умные устройства для мониторинга и поддержания здоровья, играют ключевую роль в современном здравоохранении. Они не только облегчают контроль за здоровьем, но и повышают качество жизни и уровень самосознания. Будущее здоровьесберегающих технологий с каждым годом всё расширяется и обещает более интегрированный и персонализированный подход к здоровью, делая заботу о себе более доступной и эффективной.

Если же рассматривать подобные устройства подробнее, то, помимо очевидных преимуществ их использования имеются и определенные недостатки. Так, например, некоторые модели умных часов и фитнес-браслетов, способные следить за частотой сердечных сокращений, могут отслеживать данные с неодушевленных предметов. Не меньшим недостатком являются стоимость и размеры подобных устройств – цены варьируются от двух с половиной тысяч рублей до более двух тысяч рублей. Могут также возникать технические проблемы из-за постоянного обновления программного обеспечения умного устройства: сбои в работе, проблемы с подключением и другое.

Однако, устройств, помогающих в контроле и поддержании здоровья людей, великое множество и многие из них являются жизненно необходимыми для людей с хроническими заболеваниями, например, сахарным диабетом, или заболеваниями сердечно-сосудистой системы. В подобных случаях отклонения при проведении анализа недопустимы и могут повредить здоровью человека, а не помочь в его сохранении.

Именно поэтому важно правильно подбирать медицинские устройства по индивидуальным потребностям и с учётом рекомендации врача. Эти устройства могут быть как умные часы или фитнес-браслеты, так и специализированные мониторы уровня глюкозы в крови, давления, насыщения крови кислородом, а также другие приборы. Большинство таких устройств можно синхронизировать с приложением для отслеживания показателей здоровья на смартфоне. Это дает возможность более глубокой диагностики и рекомендаций по собранным данным.

### **Библиографические ссылки**

1. Иванова А. Н. Здоровьесберегающие технологии – Молодой ученый. 2022. – № 8 (403). – С. 162-165.
2. М. Видео Гаджеты для контроля за здоровьем: настоящее и будущее– URL:<https://www.mvideo.ru/blog/pomogaem-razobratsya/gadzhety-dlya-kontrolya-za-zdorovem-nastoyashhee-i-budushhee>(дата обращения: 22.05.2025).
3. Бонкало Т. И., Полякова. О. Б. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности: учебник для обучающихся по направлениям медицинского – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. – 206 с.

### **References**

1. Ivanova A. N. Zdorov'esberegajushhie tehnologii – Molodoj uchenyj. 2022. – № 8 (403). – P. 162-165.
2. M. Video Gadzhety dlja kontrolja za zdorov'em: nastojashhee i budushhee– URL:<https://www.mvideo.ru/blog/pomogaem-razobratsya/gadzhety-dlya-kontrolya-za-zdorovem-nastoyashhee-i-budushhee>(data obrashhenija: 22.05.2025).
3. Bonkalo T. I., Poljakova. O. B. Zdorov'esberegajushhie tehnologii v uchebnoj i professional'noj dejatel'nosti: uchebnik dlja obuchajushhihsja po napravlenijam medicinskogo – M.: GBU «NIIOZMM DZM», 2023. – 206 P.

УДК 796.011.1

## ФОРМИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИНДИВИДУУМА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Т.Г. Арутюнян<sup>1</sup>, А.Б. Астахов<sup>2</sup>, В. В. Пыж<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: nayka.07@mail.ru

<sup>2</sup> Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 91»,  
Российская Федерация, 660073 г. Красноярск, ул. Устиновича, 40

<sup>3</sup>Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья  
имени П.Ф. Лесгафта, Российская Федерация, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35

## FORMATION OF SPEED-STRENGTH CAPABILITIES OF AN INDIVIDUAL IN THE PROCESS OF SWIMMING TRAINING

T.G. Arutyunyan<sup>1</sup>, A. B. Astakhov<sup>2</sup>, V. V. Pyzh<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Reshetnev Siberian State University of Science and Technology,  
Russian Federation, 660037, Krasnoyarsk, pr. im. Gazety «Krasnoyarsky Rabochy», 31  
E-mail: nayka.07@mail.ru

<sup>2</sup> Municipal Autonomous General Education Institution «Secondary School No. 91»,  
Russian Federation, 660073 Krasnoyarsk, Ustinovicha St., 40

<sup>3</sup> Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,  
St. Petersburg, Russian Federation, 190121, St. Petersburg, Dekabristov St., 35

**Аннотация.** На примере построения процесса физического воспитания обучению плаванию студентов в Университете Решетнева, предлагается распространить данный опыт на все группы населения Красноярского края.

**Ключевые слова:** плавание, обучение, процесс, стиль, техника

**Abstract.** Using the example of the construction of the process of physical education for teaching swimming to students at Reshetnev University, it is proposed to extend this experience to all groups of the population of the Krasnoyarsk region.

**Keywords:** swimming, training, process, style, technique

**Введение.** Анализ открытых источников средств массовой информации за летний период 2024 года сообщает о большом количестве несчастных случаев на водных объектах в Красноярском крае. Этот факт позволяет заявить о том, что необходимо больше уделять внимание процессу обучения плаванию всех категорий граждан.

В Университете Решетнева имеются два бассейна, один из которых длиной 50 метров и имеющий 8 дорожек и другой длиной 25 метров и имеющий 4 дорожки. В процессе физического воспитания нашего университета предусмотрено время для обучения плаванию студентов, что делает данный процесс более выигрышным в глазах студентов и их родителей, а так же в глазах будущих абитуриентов.

**Основная часть.** При обучении плаванию реализуются принцип от простого к сложному, а именно обучающийся в начале знакомится с бассейном, ходит по дну ногами, учится дышать. Далее учится лежать на воде, учится отталкиваться от бортика и скользить, изучает работу ног (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). После изучения работы ног, преподаватель (тренер) определяет к какому стилю плавания обучающийся больше расположен и переходит к изучению работы рук. Остановимся на примере, спортивного стиля кроль [2; 3].

После освоения работы ног кролем преподаватель (тренер) задает обучающемуся

определенный темп и объем, с учетом его подготовки и состояния здоровья. Определяется необходимый тренировочный минимум для индивидуума, и визуально наблюдается состояние обучающегося. После освоения работы ног кролем с доской преподаватель (тренер) обращает внимание обучающегося на работу дыхательной системы. После гармонизации работы ног кролем с доской и дыхательной системы, увеличивается темп работы.

На занятия применяется такой педагогический прием как плавание с доской ноги кроль в медленном темпе. В данном случае проходит отработка технических элементов работы ног. После данной отработки задается увеличенный объем работы в медленном темпе для формирования специальной физической подготовки.

После этого обучающемуся дается задание плавать с доской в среднем темпе с отработкой дыхательных упражнений. Первоначально это задание дается на 2-3 минуты и постепенно увеличивается до 5 минут и в последствии до 10 минут и более (с перерывами и интервалами отдыха). При этом также обращается внимание на технические элементы работы ног [3].

После перехода плавания с доской ноги кролем на быстрый и максимальный темп, внимание на технические элементы работы ног не ослабевает. Время плавания в быстром темпе постепенно увеличивалось и доходило до 15 минут в совокупности с интервалами отдыха, не за один раз. После доведения времени плавания с доской до 15 минут в быстром темпе, это повторялось на каждом занятии.

После проведения подобных учебно-тренировочных занятий, имеющим в своем содержании элементы спортизации [4], у обучающихся появлялась специальная физическая подготовка влияющая на состояние организма в целом и увеличивала и усиливала их скоростно-силовые возможности в плавании в частности [1].

**Заключение.** В Красноярске и Красноярском крае в настоящее время строятся бассейны. В городе Шарыпово уже открыт бассейн «Лазурный», что говорит о внимании властей к проблемам, происходящим на водных объектах.

На сегодняшний день в Красноярском крае создаются благоприятные условия для обучения плаванию. В связи с этим считаем важным объединение специалистов в данной области для того чтобы данный процесс приобрел максимально массовый характер.

#### Библиографические ссылки

1. Астанин, Ю.П. О влиянии занятий разными видами спорта на некоторые физические способности человека / Ю.П. Астанин, Т.Т. Джамгаров // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2017. - № 1. – С 73-82.
2. Арутюнян, Т. Г. Экспериментальная реализация концептуальных положений взаимосвязи физического и патриотического воспитания / Т. Г. Арутюнян // Физическая культура в школе. – 2025. – № 1. – С. 48-53. – DOI 10.47639/0130-5581\_2025\_1\_48-53. – EDN ISKXTZ.
3. Воспитывающий потенциал физических упражнений в процессе занятий водными видами спорта / Т. Г. Арутюнян, В. А. Власов, М. Д. Кудрявцев [и др.] // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 2(32). – С. 180-189. – EDN GWRDKC.
4. Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 6–8.

#### References

1. Astanin, YU.P. O vliyaniy zanyatij raznymi vidami sporta na nekotorye fizicheskie sposobnosti cheloveka / YU.P. Astanin, T.T. Dzhamgarov // Aktual'nye problemy fizicheskoy i special'noj podgotovki silovyh struktur. – 2017. - № 1. – S 73-82.
2. Arutyunyan, T. G. Eksperimental'naya realizaciya konceptual'nyh polozhenij vzaimosvyazi fizicheskogo i patrioticheskogo vospitaniya / T. G. Arutyunyan // Fizicheskaya kul'tura v shkole. – 2025. – № 1. – S. 48-53. – DOI 10.47639/0130-5581\_2025\_1\_48-53. – EDN ISKXTZ.
3. Vospityvayushchij potencial fizicheskikh uprazhnenij v processe zanyatij vodnymi vidami sporta / T. G. Arutyunyan, V. A. Vlasov, M. D. Kudryavcev [i dr.] // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2020. – № 2(32). – S. 180-189. – EDN GWRDKC.
4. Lubysheva L.I. Konversiya vysokih sportivnyh tekhnologij kak metodologicheskij princip sportizirovannogo fizicheskogo vospitaniya i «sporta dlya vsekh» / L



УДК 796

## ЦИФРОВЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК НОВЫЙ ЭТАП В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Барабанова В.Б.

Ростовский филиал ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия  
им. В.М. Лебедева» г. Ростов-на-Дону, Россия.

<sup>1</sup>E-mail: vicbarabanova@mail.ru

*В данной статье рассматривается важная роль информационных технологий в физической культуре и спорте. Использование новых технологий в спорте позволяет повысить эффективность тренировок, индивидуализировать их, точно отслеживать и анализировать физическую активность, а также сделать занятия спортом более интересными и увлекательными.*

**Ключевые слова:** спорт, информационные технологии, физическое воспитание, физическая активность, источники.

## DIGITAL INFORMATION TECHNOLOGIES AS A NEW STAGE IN THE MODERN REALITIES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.

V.B. Barabanova

Rostov branch of FSBUVO Lebedev Russian State University of Justice, Rostov-on-Don, Russia.

*This article examines the important role of information technology in physical culture and sports. The use of new technologies in sports allows you to increase the effectiveness of training, individualize them, accurately track and analyze physical activity, as well as make sports more interesting and exciting.*

**Ключевые слова:** sports, information technology, physical education, physical activity, sources.

**Актуальность.** Физическая активность рассматривается как важный компонент здорового образа жизни, способствующая улучшению функциональных возможностей организма и замедлению развития хронических заболеваний. В настоящее время важным элементом повышения эффективности физической подготовки является инновационная деятельность в области физической культуры и спорта, в контексте использования современных цифровых технологий которая способствует прогрессивному повышению уровня жизни населения.

Серьезным испытанием в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV) для учебных заведений в целом и физкультурных вузов в частности стал их перевод на дистанционные (удаленные) формы обучения.

Поэтому вопросы, связанные с анализом и обобщением опыта цифровой трансформации физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта и вопросы, связанные с созданием и использованием современных цифровых образовательных приобретают особую актуальность.

Инновационные технологии позволяют создавать интерактивные и привлекательные учебные и тренировочные программы. Они предоставляют возможность получать более полную и глубокую информацию о правильной технике выполнения упражнений, тактике игры и других аспектах физической активности. Стоит отметить, что **новые технологии в спорте** предлагают следующие преимущества: повышение мотивации и интереса, поскольку они делают занятия более интересными и увлекательными. Также благодаря ним происходит взаимодействие с виртуальными объектами, появляется возможность соревноваться с другими участниками, образование более правильной оценки и контроля результатов. Такие технологии могут измерять следующие параметры: скорость, сила, гибкость, выносливость и другие, и предоставлять подробную информацию о прогрессе, они индивидуализируют процесс обучения, поскольку технологии способны предоставлять персонализированные рекомендации позволяющие

совершенствовать технику выполнения упражнений.

**Цель исследования** состоит в изучении особенностей технологических инноваций в сфере физической культуры и спорта. Повышение подготовки спортсменов путём внедрения цифровых инструментов. : Стимулировать вовлечённость граждан в занятия спортом за счёт создания и распространении, цифровых сервисов, приложений.

**Материал и методы исследования.** При подготовке статьи использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, обобщение опыта научной школы автора по созданию и использованию цифровых информационных технологий в физической культуре и спорте.

Технологические достижения оказывают значительное влияние на спортивную деятельность следующим образом:

Улучшение процесса тренировки. Используя современные технологии, тренеры могут в режиме реального времени вносить изменения в тренировки, а также определять наиболее эффективные или, наоборот, неудачные методы и диеты.

Мониторинг здоровья спортсменов. Спортивные клубы применяют специальные программы для отслеживания состояния своих атлетов. В эти программы ежедневно вводятся данные о тренировочных нагрузках и субъективные отчеты спортсменов о самочувствии. Врачи фиксируют медикаменты, применяемые спортсменами. Анализ этой информации помогает контролировать уровень усталости и общее состояние здоровья атлетов.

Индивидуализированные тренировочные планы. На основании больших объемов данных, обрабатываемых с помощью технологий, возможно разрабатывать индивидуальные планы тренировок, включая различные аспекты физической подготовки, техник и тактики, а также психологических тренировок.

Регистрация спортивных достижений. Точная фиксация результатов имеет большое значение, особенно во время соревнований. Специальные устройства, работающие на основе GPS, позволяют надежно измерять расстояния в различных дисциплинах.

Получение знаний в области спорта. Благодаря технологиям любой желающий может легко найти информацию о правильном питании, технике выполнения упражнений или программах тренировок.

В современном обществе значительное внимание уделяется прогрессу цифровых технологий, которые проникают во все области жизни. Цифровая трансформация образования включает в себя развитие информационной инфраструктуры, улучшение системы обучения и подготовку специалистов, обладающих современными информационными и цифровыми навыками для решения профессиональных задач. Этот процесс характеризуется комплексным внедрением цифровых технологий, которые становятся как новыми источниками информации, так и новыми методами ее получения. Они служат педагогическим инструментарием для достижения результатов в подготовке будущих специалистов в области физической культуры и спорта.[4].

В узком понимании цифровая трансформация включает переработку целей, содержания, методов и форм организации образовательного процесса, что позволяет индивидуализировать обучение через использование роста потенциала цифровых образовательных технологий. В более широком контексте она затрагивает все аспекты управления и организации учебного процесса в вузе, включая обучение и аттестацию, расписание, портфолио студентов, работу учебных планов, учет педагогической нагрузки и финансовое управление, а также доступ к электронным библиотечным системам и интернет-ресурсам. К числу таких ресурсов относятся цифровые системы оценки, обучающие мультимедийные материалы, базы данных для уроков физической культуры, онлайн-курсы и мобильные приложения.[1].

К таким ресурсам прежде всего можно отнести: цифровые программы оценки результативности обучения; цифровые многоцелевые обучающие системы, обладающие функцией обучения, контроля, самоконтроля и тренажа; цифровые мультимедийные презентации, используемые как для передачи знаний, так и для контроля знаний; различные базы данных образовательного назначения, например базы подвижных игр, используемых на уроках физической культуры в различных классах, конспектов уроков, музыкальных сопровождений и иного; образовательные ресурсы, подготовленные для размещения в Интернете; курсы для онлайн и сетевые технологии; цифровые видеофильмы и видеоуроки; мобильные приложения.[2].

1. Цифровые мультимедийные презентации применяются на лекциях, когда в материалы включаются видеуроки, демонстрирующие технику выполнения движений, тактические действия, методику обучения и проведения занятий и прочее.

2. Цифровые мультимедийные системы для оценки эффективности обучения. Преподаватель получает обратную связь о результатах своей работы и может вносить изменения при необходимости. Для учащихся это служит оценкой их прогресса. Задания могут иметь разные форматы: текстовые вопросы с вариантами ответов, вопросы с графическими иллюстрациями. Основные задачи таких программ: контроль за успешностью обучения по различным темам курса, общая оценка по дисциплине, автоматическая фиксация результатов.[3].

3. Цифровые обучающие приложения. Они направлены на обучение, самоконтроль, коррекцию, тренировки и внешнее оценивание. Программы могут состоять из нескольких разделов, где правила соревнований представлены с комментариями и гиперссылками, а каждое задание сопровождается видео и текстовым описанием. Раздел «Анализ комбинаций» позволяет оценить действия спортсменов на соревнованиях и сравнить свои оценки с мнением экспертов.

4. Дистанционные курсы. Создавая курсы в области «Физическая культура», необходимо учитывать специфику обучения технике и тактике с использованием видео. Однако дистанционное обучение не может полностью заменить практические занятия под руководством преподавателя, хотя они полезны для студентов, не имеющих возможности посещать занятия.

5. Образовательные платформы и мобильные приложения также могут помочь в достижении учебных целей и улучшении здоровья.[5].

6. Виртуальная реальность. VR дает спортсменам возможность погружаться в игровые ситуации, не подвергая себя риску травм. Например, футболисты могут практиковаться на виртуальном поле, отрабатывая различные игровые тактики.

7. Дополненная реальность. AR применяется для повышения качества обучения технике выполнения физических упражнений. Во время тренировок спортсмены могут видеть наложенные графические элементы и подсказки, что способствует более глубокому пониманию своих движений.

8. Wearable-устройства. Например, фитнес-трекеры и смарт-часы, позволяют спортсменам отслеживать свои физические показатели в реальном времени. Эти устройства могут измерять пульс, уровень кислорода в крови, количество пройденных шагов и другие параметры, что помогает спортсменам оптимизировать свои тренировки.[5].

**Заключение:** Сфера физической культуры и спорта обладает значительным потенциалом для инноваций. Новые подходы, применяемые как в профессиональном спорте, так и в традиционных тренировочных программах, демонстрируют высокую эффективность и положительно воздействуют на условия тренировок различных групп населения.

**Рекомендации.** Внедрение инновационных методов в занятия физическим воспитанием существенно облегчает работу преподавателей и образовательных учреждений в достижении заданных целей, так как значительно увеличивает интерес учащихся к своему здоровью, развитию физических качеств и функциональной подготовленности.

Использование современных средств обучения содействует формированию у обучающихся культуры физической активности и повышению результативности их занятий, что подчеркивает важность активного применения инноваций в области физической культуры и спорта. С каждым годом наблюдается прогресс технологий, и можно ожидать, что на горизонте появятся новые инновационные подходы, способные значительно изменить спортивный сектор. Эффективное внедрение цифровых решений требует перманентного обучения и адаптации всех участников процесса — от атлетов до организаторов мероприятий.

Таким образом, цифровизация в спорте не только повышает уровень подготовки спортсменов и упрощает организацию соревнований, но также делает спорт более доступным и интересным для зрителей по всему миру.

#### **Библиографические ссылки:**

1. Пленарное заседание Петербургского международного экономического форума. 2 июня 2017 г. Санкт-Петербург. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/54667> (дата обращения: 07.06.2020).

2. Петров П.К. Информатизация физкультурного образования: опыт и проблемы // Теория и практика физической культуры. 2017. № 1. С. 6-8.
3. Шилько А.И. Инновационные технологии в жизни студентов и школьников, а также профессиональных спортсменов / Наука-2020. – 2021. – № 6 (51). – С. 126-130.
4. Кудратова Л.А. Развитие инновационного менеджмента в сфере физической культуры и спорта / Наука и образование сегодня. – 2019. – № 4 (39). – С. 96-97.
5. [Дьяконов А.Д.](#)<sup>1</sup> Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта

#### References

1. Plenary session of the St. Petersburg International Economic Forum. June 2, 2017 St. Petersburg. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/54667> (access date: 07.06.2020).
2. Petrov P.K. Informatization of physical education: experience and problems//Theory and practice of physical education. 2017. № 1. S. 6-8.
3. Shilko A.I. Innovative technologies in the lives of students and schoolchildren, as well as professional athletes/Science-2020. – 2021. – № 6 (51). - S. 126-130.
4. Kudratova L.A. Development of innovative management in the field of physical culture and sports/Science and education today. – 2019. – № 4 (39). - S. 96-97.
5. Dyakonov A.D. 1Digital transformation in the field of physical culture and sports

УДК 796.011.2

## ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ МОДЕРНИЗАЦИИ СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

А.Е. Батури<sup>1</sup>, В.Т. Береснева<sup>2</sup>, С.И. Черненко<sup>3</sup>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Западный государственный медицинский университет  
имени И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41

<sup>1</sup>E-mail: [alex-baturin5@yandex.ru](mailto:alex-baturin5@yandex.ru) <sup>2</sup>E-mail: [beresneva-vt@mail.ru](mailto:beresneva-vt@mail.ru)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Шлиссельбургская средняя  
общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением отдельных предметов»,  
187320, Ленинградская область, Кировский район, город Шлиссельбург, улица Пролетарская,  
д. 37 <sup>3</sup>E-mail: [chernenko13@mail.ru](mailto:chernenko13@mail.ru)

*В статье рассматривается проблема модернизации системы физического воспитания в высших учебных заведениях посредством интеграции цифровых технологий. Актуальность исследования обусловлена необходимостью компенсации гиподинамии у студентов и формирования устойчивых навыков здорового образа жизни в условиях цифровой трансформации образования. В работе представлен сравнительный анализ эффективности традиционных и цифровых методов популяризации спортивной деятельности среди студенческой молодежи.*

**Ключевые слова:** физическая культура, цифровые технологии, популяризация спорта, студенческая вовлеченность, здоровый образ жизни.

## APPLICATION OF MODERN DIGITAL TECHNOLOGIES TO MODERNIZE SPORTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

A.E. Baturin<sup>1</sup>, V.T. Beresneva<sup>2</sup>, S.I. Chernenko<sup>3</sup>

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov  
41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [alex-baturin5@yandex.ru](mailto:alex-baturin5@yandex.ru) <sup>2</sup>E-mail: [beresneva-vt@mail.ru](mailto:beresneva-vt@mail.ru)

Shlisselburg secondary comprehensive school No.1  
37, Proletarskaya St., Shlisselburg, Kirovsky District of Leningrad Oblast,  
187320, Russian Federation <sup>3</sup>E-mail: [chernenko13@mail.ru](mailto:chernenko13@mail.ru)

*The article considers the problem of modernization of the physical education system in higher educational institutions through the integration of digital technologies. The relevance of the study is due to the need to compensate for physical inactivity in students and the formation of sustainable healthy lifestyle skills in the context of digital transformation of education. The paper presents a comparative analysis of the effectiveness of traditional and digital methods of popularizing sports activities among student youth.*

**Keywords:** physical education, digital technologies, popularization of sports, student involvement, healthy lifestyle.

**Введение.** Физическая культура является неотъемлемой дисциплиной в каждом высшем учебном заведении. Её включение в учебные программы обусловлено необходимостью компенсировать гиподинамию, вызванную преимущественно малоподвижным образом жизни студентов, а также способствовать формированию устойчивых навыков здорового образа жизни.



Регулярная двигательная активность улучшает когнитивные функции, повышает работоспособность и снижает уровень стресса, что особенно значимо в условиях интенсивной умственной нагрузки [1].

Внедрение цифровых технологий в процесс физического воспитания студентов является закономерным этапом модернизации высшего образования, обусловленным развитием информационного общества и повышением требований к эффективности учебного процесса [2].

Кроме того, в настоящее время заметна тенденция изменения поведенческих паттернов студенческой молодежи в сфере досуговой активности. Учащиеся все чаще предпочитают малоподвижные способы отдыха, связанные с использованием мобильных гаджетов, активному отдыху. Данный феномен влечёт за собой стремительное ухудшение физического и эмоционального состояния студентов, снижение их когнитивных функций. Целью данной работы было оценить влияние цифровых технологий.

**Основное содержание работы.** В ходе исследования были проанализированы научные литературные источники и статистические материалы, соответствующие тематике работы. Кроме того, для получения эмпирических данных было организовано и проведено социологическое исследование методом анкетирования среди студенческой аудитории.

Процесс цифровой трансформации образования сопровождается активным внедрением инновационных технологических решений в учебный процесс. Данная тенденция открывает новые перспективы для модернизации системы физического воспитания в высших учебных заведениях. Современные цифровые инструменты обладают значительным потенциалом для: повышения эффективности образовательного процесса, обеспечивая персонализацию обучения, оптимизируя обратную связь между участниками образовательного процесса; стимулирования студентов посещать спортивные занятия при помощи внедрения интерактивных аспектов обучения и создания онлайн-сообществ; совершенствования тренировочного процесса с использованием специализированных приложений для разработки индивидуальных тренировочных программ, контроля физиологического состояния с помощью различных мобильных устройств и анализа ключевых физических показателей; внедрения инновационных методик: моделирование тренировочных ситуаций, визуализация техники выполнения упражнений, применение технологий виртуальной и дополненной реальности; обеспечения образовательной доступности: организация дистанционного обучения, создание цифровых образовательных ресурсов (видео-уроки, онлайн-курсы).

Реализация указанных направлений позволяет существенно модернизировать процесс физического воспитания, адаптировав его к современным реалиям и потребностям студенческой аудитории.

В ходе исследования проводилось сравнение двух методов популяризации спортивных секций: традиционный и цифровой.

Традиционный включал в себя следующие приёмы: расклейка печатных объявлений в корпусах университета; информирование через старост групп на собраниях; оформление стендов и плакатов на кафедре физической культуры.

Цифровой включал: запуск онлайн-челленджей в социальных сетях (VK, Telegram); создание виртуальных спортивных сообществ для взаимодействия студентов; проведение стриминговых трансляций университетских матчей и открытых тренировок.

Далее методом анкетирования статистически оценивались следующие показатели, характеризующие заинтересованность студентов спортивной деятельностью и вовлеченность в нее. В опросе приняли участие 56 студентов, учащихся в высших учебных заведениях различной специализации и вступивших в ту или иную спортивную секцию впервые в текущем году. Во всех указанных учебных заведениях физическая культура является обязательной дисциплиной. По результатам опроса оценивалось количество вновь пришедших в ту или иную секцию студентов, узнавших о ней различными способами (традиционными или цифровыми). Таким образом, количество студентов, заинтересовавшихся спортивной секцией составило: читая стенды, развешенные на кафедре – 1 чел. (1,78%), читая рекламные объявления на территории университета – 6 чел. (10,71%), будучи проинформированными через старост групп – 3 чел. (5,36%), посещая и читая посты в виртуальных спортивных сообществах – 31 чел. (55,36%), смотря стриминговые трансляции – 8 чел. (14,29%), участвуя в онлайн-челленджах – 7 чел. (12,50%). Из

статистических результатов видно значительное преобладание количества студентов, заинтересованных и вовлеченных в новые спортивные секции при помощи цифровых технологий.

Проведённое исследование позволило сравнить эффективность традиционных и цифровых методов популяризации спортивных секций среди студентов. Результаты анкетирования 56 респондентов, впервые вступивших в секции в текущем году, показали значительное преобладание цифровых каналов информирования. Наибольшую вовлеченность обеспечили виртуальные спортивные сообщества (31 человек), что свидетельствует о высокой востребованности онлайн-взаимодействия. Стриминговые трансляции (8 человек) и онлайн-челленджи (7 человек) также продемонстрировали заметную эффективность. В то же время традиционные методы (расклейка объявлений – 6 человек, информирование через старост – 3 человека, стенды на кафедре – 1 человек) оказались существенно менее результативными.

**Заключение.** Таким образом, современные образовательные технологии, включая цифровые инструменты и интернет-ресурсы, обладают значительным потенциалом для решения ключевых задач физического воспитания в высших учебных заведениях. Их применение позволяет оптимизировать учебный процесс и развивать ключевые компетенции студентов (коммуникативные навыки, формирования информационной культуры).

Интеграция цифровых технологий в практику физического воспитания создает новые образовательные возможности для всех участников педагогического процесса. Технологические решения позволяют преодолевать традиционные ограничения учебного процесса, обеспечивая, персонализацию обучения, повышение доступности образовательных ресурсов, оптимизацию контроля учебных достижений. Особое значение имеет мотивационный потенциал цифровых технологий, который проявляется в повышении познавательной активности, формировании устойчивого интереса к занятиям, создании условий для самореализации.

Реализация указанных возможностей способствует не только совершенствованию образовательного процесса, но и оказывает позитивное влияние на физическое состояние и психоэмоциональное благополучие студентов, что соответствует современным требованиям к качеству высшего образования.

#### Библиографические ссылки

1. Каменский, Д. А. Применение информационных технологий на занятиях по физической культуре / Д. А. Каменский, К. Ю. Амирасланова, Г. Ю. Смирнова // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов : Под редакцией Е. О. Явдошенко, Санкт-Петербург, 20 ноября 2024 года. – Санкт-Петербург: Изд-во ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И. И. Мечникова Минздрава России, 2025. – С. 128-132.
2. Склярова, И. В. Регулирование межличностных отношений спортивного коллектива с помощью метода кейс-стади / И. В. Склярова, И. Г. Харчева // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы XI Международной научно-практической конференции, Красноярск, 01 июня 2021 года. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», 2021. – С. 162-168.

#### References

1. Kamenskij, D. A. Primenenie informacionnyh tehnologij na zanjatijah po fizicheskoj kul'ture / D. A. Kamenskij, K. Ju. Amiraslanova, G. Ju. Smirnova // Aktual'nye problemy fizicheskoj kul'tury studentov medicinskih vuzov : Pod redakciej E. O. Javdoshenko, Sankt-Peterburg, 20 nojabrja 2024 goda. – Sankt-Peterburg: Izd-vo FGBOU VO SZGMU im. I. I. Mechnikova Minzdrava Rossii, 2025. – P. 128-132.
2. Skljaro, I. V. Regulirovanie mezhlichnostnyh otnoshenij sportivnogo kollektiva s pomoshh'ju metoda kejs-stadi / I. V. Skljaro, I. G. Harcheva // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaja reabilitacija i rekreacija: problemy i perspektivy razvitija : Materialy XI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Krasnojarsk, 01 ijunja 2021 goda. – Krasnojarsk: Federal'noe gosudarstvennoe bjudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovanija «Sibirskij gosudarstvennyj universitet nauki i tehnologij imeni akademika M.F. Reshetneva», 2021. – P. 162-168.

УДК 796.011.1

## ИНТЕНСИФИКАЦИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ НАВЫКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А.А. Бюркланд<sup>1</sup>

Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы  
Российская Федерация, 199178, Санкт-Петербург, 12-я линия В.О., д. 13, лит. А  
E-mail: [byurkland301@mail.ru](mailto:byurkland301@mail.ru)

Т.А. Алимакеева<sup>2</sup>, А.С. Баженова<sup>3</sup>

Ижевский государственный технический университет им. М.Т. Калашникова Российская  
Федерация, 426069, г. Ижевск, Удмуртская Республика, Студенческая ул., д.7  
<sup>2</sup>E-mail: [starkovat74@mail.ru](mailto:starkovat74@mail.ru) <sup>3</sup>E-mail: [bas31071yandex.ru](mailto:bas31071yandex.ru)

*Исследование фокусируется на ключевой проблеме в системе образования — развитии межличностных навыков студентов в рамках учебного процесса по физической культуре. Анализируются актуальные вызовы, с которыми сталкиваются образовательные учреждения, и необходимость эффективного взаимодействия студентов в процессе освоения физической активности.*

**Ключевые слова:** физическая культура, межличностные навыки, коммуникативные умения, методы и практики, рекомендации и стратегии, общее благополучие, образовательные результаты.

## INTENSIFICATION OF INTERPERSONAL SKILLS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

A.A. Byurkland<sup>1</sup>

Saint Petersburg State Institute of Psychology and Social Work  
Russian Federation, 199178, Saint Petersburg, 12th line V.O. 13, lit. A  
<sup>1</sup>E-mail: [byurkland301@mail.ru](mailto:byurkland301@mail.ru)

T.A. Alimakeeva<sup>2</sup>, A.S. Bazhenova<sup>3</sup>

Izhevsk State Technical University. M.T. Kalashnikova Russian Federation, 426069, g. Izhevsk,  
Udmurt Republic, Studencheskaya ul., d.7

*The study focuses on a key problem in the education system — the development of students' communication skills within the framework of the educational process in physical education. The current challenges faced by educational institutions and the need for effective interaction between students in the process of mastering physical activity are analyzed.*

**Keywords:** physical education, interpersonal skills, communication skills, methods and practices, recommendations and strategies, general well-being, educational outcomes.

В наше время, где важную роль играют навыки общения и социальной адаптации, умение студентов эффективно взаимодействовать становится ключевым звеном в их подготовке к жизни и будущей профессиональной деятельности. [1] В связи с этим тема развития коммуникативных способностей студентов, несомненно, актуальна.

Овладение межличностными навыками обеспечивает лучшую интеграцию студентов в университетскую среду и общество, способствуя успешной адаптации и обучению. Кроме того, развитие этих навыков в контексте физической активности поддерживает здоровый образ жизни, что особенно актуально в условиях, когда проблемы физического здоровья и недостаток активности становятся все более насущными. [2]

Неотъемлемой частью будущей профессиональной деятельности становится умение

студентов работать в команде, обмениваться информацией и участвовать в коллаборации. Эти навыки, развиваемые на занятиях по физической культуре, приобретают особую ценность в современном профессиональном мире.

**Цель исследования.** Заключается в проверке гипотезы и выявлении эффективных практик, применяемых в российских вузах для прогрессирования межличностных навыков студентов в процессе занятий физической культурой. Анализ проводится с целью выделения успешных стратегий, способствующих не только улучшению коммуникативных качеств, но и обеспечению всесторонней подготовки студентов к будущим профессиональным вызовам.

Задачи исследования:

1. Разработка и определение эффективных методов и практик, направленных на развитие межличностных навыков у студентов в рамках занятий по физической культуре.
2. Анализ взаимодействия этих методов и практик на коммуникативные умения студентов и их способность эффективно взаимодействовать в учебной и общественной среде.
3. Формулирование практических рекомендаций и стратегий для преподавателей и учебных заведений с целью улучшения образовательного процесса и общего благополучия студентов, основанных на развитии и улучшении межличностных навыков на занятиях по физической культуре.

**Методы организации исследования.** В основание работы были изучены методы и практики, направленные на развитие коммуникативных навыков у студентов в рамках занятий по физической культуре. Проведен анализ взаимодействия этих методов и практик на коммуникативные умения студентов и их способность эффективно взаимодействовать в учебной и общественной среде. Сформулированы практические рекомендации и стратегии для преподавателей и учебных заведений с целью улучшения образовательного процесса и общего благополучия студентов.

**Результаты.** В эпоху информационных технологий и глобализации умение эффективно общаться в различных контекстах становится ключевым элементом для достижения успеха. Совершенствование межличностных навыков способствует более успешному обучению, социальной адаптации, профессиональному росту и укреплению взаимоотношений. Анализ методов и практик, направленных на развитие межличностных навыков и коммуникативные умения студентов, позволил определить наиболее из них эффективные для взаимодействия в учебной и общественной среде. Интенсификация межличностных навыков на занятиях по физической культуре может быть достигнуто за счет ряда рекомендаций и методов, которые отображены в таблице №1:

Таблица 1

Повышение коммуникативных качеств студентов на занятиях по ФК за счет рекомендаций и методов

Метод	Характеристика
Групповые занятия и командные упражнения	Физическое воспитание часто предполагает групповые и командные занятия, где учащимся приходится сотрудничать, обсуждать и планировать совместную деятельность. Это способствует развитию коммуникативных навыков, таких как умение выражать свои мысли, слушать других и договариваться.
Обратная связь	Физическое воспитание часто предполагает групповые и командные занятия, в ходе которых учащимся приходится сотрудничать, обсуждать и планировать совместную деятельность. Это способствует развитию коммуникативных навыков, таких как умение выражать свои мысли, слушать других и договариваться.
Проекты и совместные задания	Использование проектов и совместных заданий на занятиях физической культуры может стимулировать учащихся к обсуждению и совместной работе над заданиями. В процессе выполнения таких проектов им приходится обмениваться информацией, согласовывать стратегии и решения, что способствует развитию коммуникативных навыков.
Поддержка и обучение преподавателей	Преподаватели физической культуры могут пройти обучение методам развития коммуникативных навыков у учащихся. Сюда входят методики обучения общению, разрешению конфликтов и работе в команде.
Использование технологий	Современные технологии, такие как видеоконференции, веб-платформы и мобильные приложения, могут быть использованы для обучения и



Метод	Характеристика
	отработки навыков общения, а также для обеспечения обратной связи между студентами и преподавателями.

Эффективное сочетание методов и факторов в рамках занятий по физической культуре имеет потенциал значительно улучшить межличностные навыки студентов, обогатить их учебный опыт и готовность к успешной социальной и профессиональной жизни.

В процессе занятий по физической культуре методы и приемы, направленные на развитие межличностных навыков, могут воздействовать на студентов следующим образом:

1. Усиление самосознания. Студенты, участвуя в занятиях по физической культуре, развивают более глубокое самосознание. Они становятся внимательнее к своим коммуникативным действиям, включая выбор слов и мимику. Этот процесс способствует повышению качества и ясности их коммуникации.

2. Развитие навыков активного слушания. Активное участие в диалогах и групповых заданиях на занятиях по физической культуре требует от студентов активного слушания и понимания точек зрения других участников. Такой опыт способствует развитию навыков эффективного слушания и формированию умения задавать продуктивные вопросы.

3. Улучшение способности к сотрудничеству. Множество физических упражнений и командных заданий требуют взаимодействия между студентами. В результате совместной работы они приобретают навыки решения задач, разрешения конфликтов и принятия решений в команде, что способствует развитию навыков командной работы и взаимодействия.

4. Улучшение навыков в решении конфликтов. На занятиях по физической культуре могут возникнуть конфликты. Участие в таких ситуациях обучает студентов эффективным стратегиям разрешения конфликтов, включая выражение своих точек зрения, слушание других и поиск компромиссов.

5. Улучшение обратной связи. Преподаватели предоставляют студентам обратную связь относительно их коммуникативных умений. Эта обратная связь помогает студентам осознавать свои сильные и слабые стороны в коммуникации, стимулирует работу над их улучшением.

6. Усиление уверенности. Участие в диалогах, выступлениях и обсуждениях на занятиях по физической культуре способствует повышению уровня уверенности студентов в общении. Это благоприятно влияет на успешность коммуникации, как в учебной, так и в общественной среде.

Развивая межличностные навыки студентов на занятиях по физической культуре, используемые методы и приемы приносят пользу не только обучению, но и способствуют эффективности взаимодействия в различных сферах жизни - от учебы до социальной активности и будущей профессиональной деятельности.

Важно подчеркнуть, что эти методы оказывают существенное влияние на способность студентов эффективно адаптироваться как в учебной, так и в социальной среде. Первоначально овладение межличностными навыками на занятиях по физической культуре способствует формированию уверенной и компетентной личности, готовой к активному взаимодействию в различных контекстах.

Студенты, участвуя в занятиях, вступают в диалоги и дискуссии, активно взаимодействуя в учебном процессе и обогащая образовательную среду.

Помимо этого, методы, направленные на развитие межличностных навыков, обучают студентов сотрудничеству и эффективному разрешению конфликтов. Эти умения оказываются ключевыми в социальной среде, где взаимодействие с различными людьми представляет собой неотъемлемую часть общественной жизни. Умение разрешать конфликты и находить компромиссы способствует формированию гармоничных отношений, как в университетской, так и в общественной среде в целом.

Для педагогов и образовательных учреждений, стремящихся улучшить процесс обучения и общее благополучие учащихся через развитие межличностных навыков на занятиях физической культуры, предлагаются конкретные практические рекомендации и стратегии.



Таблица 2

Практические рекомендации и стратегии по улучшению межличностных навыков студентов на занятиях по физической культуре

Стратегия	Рекомендации
Интеграция коммуникативных заданий:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Внедрение дискуссий, групповых проектов и командных упражнений в учебный процесс.</li> <li>• Связывание заданий с физической активностью для повышения их эффективности.</li> </ul>
Поддержка и обучение преподавателей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обеспечение преподавателей методиками обучения коммуникативным навыкам.</li> <li>• Проведение тренингов и семинаров для обмена лучшими практиками в этой области.</li> </ul>
Формирование обратной связи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поощрение преподавателей предоставлять конструктивную обратную связь студентам.</li> <li>• Помощь студентам осознать свои сильные и слабые стороны для последующей работы над их улучшением.</li> </ul>
Использование современных технологий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Внедрение современных образовательных технологий, таких как веб-платформы и мобильные приложения.</li> <li>• Облегчение процесса обучения и предоставления обратной связи через инновационные инструменты.</li> </ul>
Мониторинг и оценка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Введение системы мониторинга и оценки развития коммуникативных навыков студентов.</li> <li>• Оценка эффективности методов и стратегий с возможностью корректировки учебного процесса.</li> </ul>
Создание структурированных учебных материалов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разработка руководств, видеоматериалов и онлайн-курсов для развития коммуникативных навыков.</li> <li>• Обеспечение студентов дополнительными материалами в форме структурированных ресурсов.</li> </ul>

Совершенствование межличностных навыков студентов и повышение эффективности образовательного процесса являются целями, к которым можно прийти только совместными усилиями преподавателей и учебных заведений. Это приведет к общему благополучию студентов и их готовности к успешной карьере в будущем.

В России уже есть несколько успешных примеров развития межличностных навыков студентов в образовательных учреждениях на занятиях физической культуры. Некоторые из них:

#### 1. Использование метода проблемно-ориентированного обучения.

Преподаватели физической культуры в одном из российских вузов использовали метод проблемно-ориентированного обучения для развития коммуникативных навыков студентов. Вместо традиционных уроков они предлагали студентам реальные сценарии и задачи, связанные с физической активностью и здоровым образом жизни.

Студенты работали в группах, обсуждали решения, планировали действия и представляли свои результаты перед аудиторией. Такой подход способствовал развитию навыков коммуникации, работы в команде и обмену идеями. Преподаватели смогли заметить, как улучшился образовательный процесс и коммуникативные навыки студентов. [3,4,5].

Этот успешный опыт подтверждает, что совместные усилия преподавателей и учебных заведений могут привести к повышению эффективности образовательного процесса и укреплению коммуникативных навыков студентов. Такой подход становится все более популярным и может быть эффективно использован в других учебных дисциплинах для достижения аналогичных результатов.

#### 2. Применение интерактивных технологий.

В ряде вузов внедрили новые технологии в учебный процесс преподаватели физической культуры. Они использовали мобильные приложения и веб-платформы, чтобы студенты могли отслеживать свой прогресс, делиться результатами тренировок и обсуждать их. Это создало виртуальное коммуникативное пространство, где студенты могли общаться, получать советы, изучать новые техники тренировок и поддерживать друг друга. Благодаря такому подходу

студенты не только стали более активными физически, но и улучшили свои коммуникативные навыки. [6,7,8].

Такие, казалось бы, не сложные методы обучения и использование современных технологий в российских университетах показывают, что они вносят значительный вклад в совершенствование учебного процесса и развитие коммуникативных навыков студентов в рамках занятий по физической культуре.

**Выводы.** Результаты исследования показывают, что повышение коммуникативных качеств студентов на занятиях по физической культуре имеет важное значение не только для их физического развития, но и для их общего успеха и благополучия. Новые инновационные методы обучения и использование современных технологий, таких как мобильные приложения и веб-платформы, доказали свою эффективность в создании коммуникативного пространства, где студенты могут взаимодействовать между собой, делиться своими успехами и получать обратную связь. Это не только способствует активизации учебного процесса, но и развитию коммуникативных навыков, которые будут полезны студентам в их будущей карьере и личной жизни.

Использование новых методов и практик в учебном процессе ценно не только для студентов, но и для преподавателей, которые получают возможность более глубокого взаимодействия со своими студентами и более точной оценки их прогресса. Более того, это создает стимул для студентов быть более ответственными и целеустремленными в достижении своих физических целей.

В целом, внедрение новых технологий в учебный процесс по физической культуре является положительным шагом в сторону улучшения коммуникативных навыков студентов. Это подтверждает, что коммуникативная компетентность играет ключевую роль в их личностном и академическом росте, поэтому рекомендуется дальнейшее исследование применения технологий в образовательной среде, а также разработка новых методик, которые позволят добиться еще больших успехов в развитии межличностных навыков студентов на занятиях по физической культуре.

#### Библиографические ссылки

1. Калинина И.Ф., Шульженко А.В., Иванова Л.В. Анализ состояния здоровья и образа жизни студенческой молодежи // Современное педагогическое образование. 2020. № 1. URL: <https://cyberieninka.ru/artide/n/analiz-sostoyaniya-zdorovya-i-obraza-zhizni-studencheskoy-molodezhi>
2. Физическая культура в соответствии коммуникативными качествами студентов: методические рекомендации для самостоятельных занятий студентов практиками здоровье сбережения в режиме дня вне учебного расписания / ФГБОУ ВО "Восточно-Сибирский государственный институт культуры"; [составитель О. Г. Шокарева]. - Улан-Удэ: ВСГИК, 2018. - 37 с.
3. Грязнов С.А. Современное обучение: проблемно-ориентированный подход // Международный журнал гуманитарных и естественных наук 3-1 (78), 2023. – С. 97- 99
4. Хидаева Д.Э., Базарова О.Н. Роль проблемно-ориентированного обучения в современной системе образования как одна из эффективных форм подготовки будущих квалифицированных специалистов // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее.– Пенза, 2018. – С. 145-147.
5. Сомова Э.С., Сажина Н.М. Применение модели 4C/ID в системе высшего образования // Современное состояние и перспективы развития современной науки: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Петрозаводск: МЦНП «Новая наука», 2022. – С. 12-16.
6. Лебедева М.П., Машьянова В.В. Внедрение цифровых технологий в преподавании дисциплины "Физическая культура" в вузах // Материалы XVII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL:<ahref="https://scienceforum.ru/2025/article/2018037877">https://scienceforum.ru/2025/article/2018037877</a>
7. Физическая культура – Википедия/–URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая\\_культура](https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура)
8. Использование компьютерных технологий в учебном процессе по предмету «Физическая

культура» — URL: [https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/25746/1/RSVPU\\_2018\\_680.pdf](https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/25746/1/RSVPU_2018_680.pdf)

### References

1. Kalinina I.F., Shulzhenko A.V., Ivanova L.V. Analysis of the health status and lifestyle of student youth // Modern pedagogical education. 2020. No. 1. URL: <https://cyberieninka.ru/artide/n/analiz-sostoyaniya-zdorovya-i-obraza-zhizni-studencheskoy-molodezhi>
2. Physical education in accordance with the communicative qualities of students: methodological recommendations for independent studies of students in health-preserving practices in the daily routine outside the academic schedule / FGBOU VO "East Siberian State Institute of Culture"; [compiled by O. G. Shokareva]. - Ulan-Ude: VSGIK, 2018. - 37 p.
3. Gryaznov S.A. Modern education: problem-oriented approach // International journal of humanitarian and natural sciences 3-1 (78), 2023. – P. 97-99
4. Khidaeva D.E., Bazarova O.N. The role of problem-oriented learning in the modern education system as one of the effective forms of training future qualified specialists // Science and education: preserving the past, creating the future. - Penza, 2018. - P. 145-147.
5. Somov E.S., Sazhina N.M. Application of the 4C/ID model in the higher education system // Current state and prospects for the development of modern science: collection of articles from the International scientific and practical conference. - Petrozavodsk: MCNP "New Science", 2022. - P. 12-16.
6. Lebedeva M.P., Mashyanova V.V. Implementation of digital technologies in teaching the discipline "Physical Education" in universities // Proceedings of the XVII International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum" URL: <https://scienceforum.ru/2025/article/2018037877>
7. Physical education - Wikipedia / [Electronic resource] - URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Физические\\_топра](https://ru.wikipedia.org/wiki/Физические_топра)
8. Use of computer technologies in the educational process on the subject "Physical Education" / - URL: [https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/25746/1/RSVPU\\_2018\\_680.pdf](https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/25746/1/RSVPU_2018_680.pdf)

УДК 796.323.2

## **АРМСПОРТ КАК ОДНО ИЗ ПЕРСПЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ АКТИВИЗАЦИИ ВОВЛЕЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ПОЛИЦЕЙСКИХ ВУЗОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

В.А. Власов

Сибирский юридический институт МВД РФ, 660131, г. Красноярск, улица Рокоссовского, 20.

E-mail: vav.70@mail.ru

*Рассмотрен армспорт как одно из возможных средств активизации вовлечения курсантов полицейских ВУЗов к нетрадиционным силовым видам спорта в целях улучшения физической подготовки будущих сотрудников органов полиции посредством улучшения показателей силы, выносливости и гибкости мышечных групп предплечья.*

*Ключевые слова: армспорт, сила, выносливость, гибкость, силовые виды спорта, физическое воспитание, правоохранительные органы, мышечных групп предплечья, курсанты.*

## **ARMSPORT AS ONE OF THE PROMISING MEANS OF ENHANCEMENT OF THE INVOLVEMENT OF CADETS OF POLICE UNIVERSITIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

V.A. Vlasov

E-mail: vav.70@mail.ru

*Armport is considered as one of the possible means of activating the involvement of police university cadets in non-traditional strength sports in order to improve the physical fitness of future police officers by improving the strength, endurance and flexibility of the forearm muscle groups.*

*Keywords: arm wrestling, strength, endurance, flexibility, power sports, physical education, law enforcement, forearm muscle groups, cadets.*

Образовательная парадигма российского социума подвержена постоянным изменениям и новациям. Данная тенденция обуславливает более высокое качество выпускников вузов, что не может не накладывать соответствующий отпечаток на процесс подготовки будущих специалистов МВД России [1].

В последнее десятилетия Российская Федерация осуществляет государственную спортивную политику, направленную на по возрождение и развитие массового спорта вообще и активных постоянных занятий физической культурой в социуме, в частности. Тем ценнее становятся народные виды, не требующие колоссальных затрат. Особую популярность среди молодежи в последнее время приобретают силовые виды спорта (армспорт, гиревой спорт, пауэрлифтинг и некоторые другие). Общеизвестно, что занятия вышеперечисленными видами спорта способствуют развитию силы, наращиванию мышечной массы, коррекции фигуры. В контексте вышеуказанного, армспорт будет иметь реальные преимущества перед другими видами спорта, поскольку не требует вложения больших финансовых затрат.

Армспорт следует относить к ациклическим скоростно-силовым видам спорта. Для того чтобы победить соперника за столом, рукоборцу необходимо преодолеть его сопротивление, провести прием и положить его руку на валик. Соответственно, без применения силы за столом не достигнешь успеха.

Физическое воспитание студентов вообще и курсантов полицейских вузов, в частности, в первую очередь должно быть направлено на совершенствование видов двигательной активности, определяющих значительный интерес и мотивацию вовлеченности обучающихся в организованную как физкультурную, так и спортивную деятельность [2]. Армрестлинг следует рассматривать как средство формирования прикладной физической подготовки студентов в полицейском ВУЗе [3]. Сущность данного вида спорта заключается в достижении максимальной силы за минимальный промежуток времени.

Разнообразие приемов и тактики ведения поединка в армспорте и высокий уровень

физических данных позволяет курсантам и сотрудникам образовательных организаций МВД России справиться с возложенными обязанностями при несении службы, а также с контрольными испытаниями и проверками на профессиональную пригодность.

Под нормой физической подготовленности в физическом воспитании обучающихся понимают результат физических упражнений, соответствующий оценочным требованиям физической подготовленности. Критерием должной нормы физической подготовленности курсантов будет та, которая обеспечивает высокий уровень здоровья, между уровнем физической подготовленности и уровнем здоровья существует прямая зависимость.

Физическая подготовка является одной из значимых составляющих служебной подготовки сотрудников органов полиции, посредством которой формируется физическая готовность к служебной полицейской деятельности. Априори, непосредственно в армспорте, как и в любом другом виде борьбы, важнейшее значение имеют такие качества, как: сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость, техника и тактика. Но приоритет все-таки имеет сила. Под силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании и спорте понимают способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений [4].

Без серьезных силовых показателей ни безупречная техника, ни высокая стартовая скорость, ни хорошая выносливость, ни тактическая выучка не принесут серьезных результатов. Основополагающей стратегической целью в армспорте является постепенное развитие максимальной мощности спортивного движения, то есть за кратчайшее время развить максимальную силу, что имеет непосредственное значение для курсантов и сотрудников полиции в их повседневной деятельности. В контексте вышеуказанного следует добавить, что данный вид спорта развивает еще способность быстро и точно мыслить, формирует оперативное мышление, волю к победе.

Соответственно, стратегическую роль играют именно профессиональные физические качества сотрудников полиции, в том числе показатели силы рук будут иметь важнейшее значение для их повседневной деятельности по борьбе с преступностью. В процессе подготовки курсантов полицейских ВУЗов много внимания уделяется разносторонней физической подготовленности, гармоническому развитию основных двигательных качеств, что позволяет сочетать непосредственно армспорт с боевыми приемами борьбы.

Высокая образовательная, оздоровительная и воспитательная значимость послужили основой для внедрения армспорта в качестве эксперимента в образовательную деятельность Сибирского юридического института МВД России, который зарекомендовал себя с положительной стороны. Дополнительные внеурочные занятия армспортом посредством внедрения дополнительного элективного курса предполагают высокий уровень личной заинтересованности курсантов в формировании общих компетенций, инициативы и мобилизации сил, способности организовываться для достижения поставленных целей, готовности оценивать и анализировать социальные последствия своих действий. Физические свойства, которые эффективно развиваются посредством занятия армрестлингом у курсантов – будущих сотрудников органов внутренних дел во внеурочное время, однозначно способствуют развитию силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Важным аспектом следует назвать тот факт, что армспорт не имеет серьезной профессиональной научной базы, как другие виды единоборств или силовых видов спорта. Поэтому педагогические научные исследования в данном виде спорта представляются актуальной проблемой.

Соответственно, методология занятий курсантов в полицейских ВУЗах в процессе занятий армспортом практически не разработана, а в большинстве исследований ее содержание рассматривается недостаточно глубоко, поскольку он не является обязательным для них, и может преподаваться только в качестве элективного курса.

### **Библиографические ссылки**

1. Власов В.А. Спортивно-прикладные занятия армспортом в процессе физического воспитания обучающихся в образовательных организациях системы МВД РОССИИ (на примере СибЮИ МВД России): учебное пособие. Красноярск, 2022. С. 4.



2. Власов В.А. Проведение педагогического тестирования на предмет занятия армспортом у курсантов высшего учебного заведения системы МВД России // Проведение педагогического тестирования на предмет занятия армспортом у курсантов высшего учебного заведения системы МВД // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы всероссийской научно-практической конференции (19 мая 2018 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2018. – С. 130-135.

3. Власов В.А., Пономарев В.В. Армрестлинг как средство формирования прикладной физической подготовки студентов в ВУЗе // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 11. - С. 35.

4. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг – борьба на руках: Учеб. пособие. – М.: Изд-во РУДН, 2002. – 289 с.

### References

1. Vlasov V.A. Sports and applied exercises in the process of physical education of students in educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia (on the example of SibYU of the Ministry of Internal Affairs of Russia): a textbook. Krasnoyarsk, 2022. P. 4.

2. Vlasov V.A. Conducting pedagogical testing for armsport training at cadets of a higher educational institution of the Ministry of Internal Affairs of Russia//Conducting pedagogical testing for armsport training at cadets of a higher educational institution of the Ministry of Internal Affairs//Optimization of the educational and training process in educational institutions of higher education. Healthy lifestyle as a factor in the prevention of drug addiction: materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference (May 19, 2018 )/rev. ed. E.V. Panov. - Krasnoyarsk: SibYuI of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2018. - S. 130-135.

3. Vlasov V.A., Ponomarev V.V. Armwrestling as a means of forming applied physical training of students in a university//Theory and practice of physical culture. - 2017. - № 11. - S. 35.

4. Usanov E.I., Burmistrov V.N. Arm wrestling - hand wrestling: Tutor. manual. - M.: Publishing House of RUDN University, 2002. - 289 p.

УДК 378.172

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

А.Н. Волков

Нижегородская академия МВД России  
Российская Федерация, 603950, г. Нижний Новгород, ул. Анкудиновское шоссе, 3  
E-mail: wolkow.70@mail.ru

*Приведен анализ применяемых в системе физического воспитания курсантов образовательных организаций МВД России методов и подходов, который позволяет выявить универсальные принципы, применимые в различных образовательных контекстах.*

**Ключевые слова:** образовательные организации МВД России, физическое воспитание, физическая подготовка, здоровьесберегающие технологии, физические качества.

## **MODERN APPROACHES TO PHYSICAL EDUCATION IN SPECIALIZED EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE LAW ENFORCEMENT SYSTEM**

A.N. Volkov

Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Ankudinovskoe shosse 3, Nizhny Novgorod, 603950, Russian Federation  
E-mail: wolkow.70@mail.ru

*The analysis of methods and approaches used in the system of physical education of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia is given, which allows us to identify universal principles applicable in various educational contexts.*

**Keywords:** educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, physical education, physical training, health-saving technologies, physical qualities.

Физическое воспитание в современном образовательном пространстве представляет собой многогранный процесс, направленный на формирование всесторонне развитой личности, обладающей необходимыми физическими качествами для успешной профессиональной деятельности. Особую актуальность данная проблематика приобретает в контексте подготовки специалистов для силовых ведомств, где физическая готовность является неотъемлемым компонентом профессиональной компетентности. Система физического воспитания в образовательных организациях МВД России представляет собой уникальную модель интеграции общих принципов физической культуры с требованиями специализированной профессиональной подготовки [1].

Современные тенденции развития общества, связанные с технологизацией различных сфер деятельности, изменением характера трудовых процессов и образа жизни населения, актуализируют вопросы поиска эффективных методов физического воспитания, способных обеспечить формирование устойчивых навыков здорового образа жизни и высокого уровня физической подготовленности. В этом контексте опыт специализированных образовательных организаций, где физическое воспитание носит прикладной характер и направлено на решение конкретных профессиональных задач, представляет значительный интерес для теории и практики физической культуры.

Актуальность исследования современных подходов к физическому воспитанию в специализированных образовательных организациях обусловлена несколькими факторами. Во-первых, возрастающими требованиями к физической подготовленности специалистов различных

профессий, особенно связанных с обеспечением безопасности и правопорядка. Во-вторых, необходимостью оптимизации учебного процесса в условиях ограниченного времени, отводимого на физическую подготовку в образовательных программах. В-третьих, потребностью в формировании у обучающихся устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом как основы здорового образа жизни [2].

Современная система физического воспитания сталкивается с вызовами, связанными с изменением физического состояния молодежи, снижением уровня двигательной активности, распространением гиподинамии и связанных с ней заболеваний. В этих условиях особую значимость приобретает разработка и внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий, способных не только обеспечить необходимый уровень физической подготовленности, но и сформировать культуру здорового образа жизни.

Физическое воспитание в образовательных организациях системы МВД России базируется на комплексном подходе к развитию физических качеств обучающихся. Данный подход предполагает интеграцию традиционных методов физической подготовки с инновационными технологиями, направленными на максимизацию эффективности учебно-тренировочного процесса в условиях ограниченного времени [3].

Физические качества человека представляют собой совокупность морфофункциональных свойств организма, определяющих способность к выполнению двигательных действий различной интенсивности и продолжительности. К основным физическим качествам традиционно относят силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. Развитие этих качеств осуществляется через систематическое воздействие физических упражнений, подобранных с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и специфики их будущей профессиональной деятельности.

Особенностью физического воспитания в специализированных образовательных организациях является его прикладная направленность. Это означает, что развитие физических качеств осуществляется не только с общеоздоровительными целями, но и для формирования специфических двигательных навыков, необходимых в профессиональной деятельности. Такой подход требует тщательного отбора средств и методов физической подготовки, их адаптации к конкретным условиям и задачам.

Одним из наиболее перспективных направлений совершенствования физического воспитания является внедрение комплексных упражнений и методов круговой тренировки. Данный подход позволяет одновременно воздействовать на развитие нескольких физических качеств, что особенно важно в условиях ограниченного учебного времени. Круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий, при которой упражнения выполняются на различных станциях в определенной последовательности с заданной интенсивностью и продолжительностью.

Эффективность круговой тренировки обусловлена возможностью варьирования нагрузки, использования разнообразных упражнений и снарядов, что обеспечивает комплексное воздействие на организм занимающихся. Кроме того, данный метод позволяет индивидуализировать нагрузку в зависимости от уровня подготовленности каждого обучающегося, что является важным принципом современного физического воспитания.

Важным аспектом современного физического воспитания является формирование у обучающихся мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой. Это направление работы приобретает особую актуальность в контексте формирования здорового образа жизни и обеспечения непрерывности физического совершенствования. Самостоятельные занятия физическими упражнениями способствуют не только поддержанию достигнутого уровня физической подготовленности, но и его дальнейшему повышению [4].

Организация самостоятельной работы обучающихся требует методической поддержки со стороны преподавателей, включающей разработку индивидуальных программ тренировок, консультирование по вопросам планирования нагрузки, контроля за состоянием здоровья. Особое внимание должно уделяться обучению основам самоконтроля, позволяющего занимающимся самостоятельно оценивать свое состояние и корректировать тренировочный процесс.

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании предполагают не только развитие физических качеств, но и формирование знаний о здоровом образе жизни, навыков рационального питания, режима труда и отдыха. Интеграция этих компонентов в единую систему

обеспечивает комплексное воздействие на личность обучающегося, способствуя формированию устойчивых привычек здорового образа жизни.

Современные подходы к физическому воспитанию также предполагают использование инновационных технологий контроля и оценки физического состояния обучающихся. Применение современных методов функциональной диагностики, мониторинга физической активности, компьютерных программ планирования тренировочного процесса позволяет повысить эффективность и научную обоснованность физического воспитания.

Анализ современных подходов к физическому воспитанию в специализированных образовательных организациях позволяет сделать вывод о необходимости комплексного решения задач физической подготовки с учетом специфики профессиональной деятельности и современных требований к здоровому образу жизни. Опыт системы МВД России демонстрирует эффективность интеграции традиционных и инновационных методов физического воспитания, направленных на максимальное развитие физических качеств в условиях ограниченного учебного времени.

Внедрение комплексных упражнений и методов круговой тренировки представляет собой перспективное направление совершенствования физического воспитания, позволяющее одновременно воздействовать на развитие различных физических качеств. Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой является ключевым фактором обеспечения непрерывности физического совершенствования и формирования здорового образа жизни.

Результаты исследования могут быть использованы для совершенствования системы физического воспитания в различных типах образовательных организаций, разработки новых здоровьесберегающих технологий, повышения эффективности формирования физической культуры личности. Дальнейшие исследования в данном направлении должны быть сосредоточены на разработке конкретных методик и технологий, адаптированных к различным условиям и контингентам обучающихся.

#### **Библиографические ссылки**

1. Моськин С.А. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств у курсантов и слушателей // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 176-179.
2. Гальцев С.А., Струганов С.М., Рогова А.В. Значение психомоторных способностей в служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2020. С. 61-65.
3. Украинский С.В., Струганов С.М. Некоторые аспекты совершенствования физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование методики преподавания специальных профессиональных дисциплин в образовательных организациях МВД России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Краснодар: КрУ МВД России, 2020. С. 245-248.
4. Алдошин А.В., Алдошина Е.А., Демина А.В., Иванина Л.И. Регулирование процессов самопознания и самоуправления психофизическим состоянием обучающихся вузов в образовательном пространстве физической культуры // Ученые записки Орловского государственного университета. 2018. № 2 (79). С. 209-213.

#### **References**

1. Mos'kin S.A. Razvitie i sovershenstvovanie fizicheskikh i special'nyh kachestv u kursantov i slushatelej // Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov: sbornik statej. Orel: OrJuI MVD Rossii imeni V.V. Luk'janova, 2017. S. 176-179.
2. Gal'cev S.A., Struganov S.M., Rogova A.V. Znachenie psihomotornyh sposobnostej v sluzhebnoj dejatel'nosti sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov // Fizicheskaja kul'tura i sport v strukture professional'nogo obrazovanija: retrospektiva, real'nost' i budushhee: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Irkutsk: VSI MVD Rossii, 2020. S. 61-65.
3. Ukrainskij S.V., Struganov S.M. Nekotorye aspekty sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovki

kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii // Sovershenstvovanie metodiki prepodavaniya special'nyh professional'nyh disciplin v obrazovatel'nyh organizacijah MVD Rossii: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii. Krasnodar: KrU MVD Rossii, 2020. S. 245-248.

4. Aldoshin A.V., Aldoshina E.A., Demina A.V., Ivanina L.I. Regulirovanie processov samopoznaniya i samoupravleniya psihofizicheskim sostojaniem obuchajushhihsja vuzov v obrazovatel'nom prostranstve fizicheskoj kul'tury // Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. 2018. № 2 (79). S. 209-213.



УДК 796.011.3

## ЗНАЧЕНИЕ ЛИЧНОГО ПРИМЕРА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ

<sup>1</sup>Данилова Е.Н., <sup>2</sup>Сабинин Л.Т., <sup>3</sup>Уланов В.Н.

Сибирский федеральный университет, Институт физической культуры, спорта и туризма  
Российская Федерация, Красноярск, 660074, ул. Борисова, 5

<sup>1</sup>E-mail: [Endanilova@sfu-kras.ru](mailto:Endanilova@sfu-kras.ru); <sup>2</sup>E-mail: [Lsabinin@sfu-kras.ru](mailto:Lsabinin@sfu-kras.ru); <sup>3</sup>E-mail: [Vulanov@sfu-kras.ru](mailto:Vulanov@sfu-kras.ru)

*Рассматривается пример реализации положений педагогики А. С. Макаренко в процессе реализации практической учебной дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт». Исследуется роль личного примера преподавателя, отрицательные и положительные факторы, сопровождающие личную включенность педагога в процесс освоения техники физических упражнений.*

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивная специализация, индивидуальная образовательная траектория, студент, преподаватель, организация занятий, принципы педагогики, личный пример, сознательность, мотивация.

## THE IMPORTANCE OF A TEACHER'S PERSONAL EXAMPLE IN THE PROCESS OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES WITH STUDENTS

<sup>1</sup>Danilova E.N.; <sup>2</sup>Sabinin L.T., <sup>3</sup>Ulanov V.N.

Siberian Federal University, Institute of Physical Culture, Sports and Tourism  
Russian Federation, Krasnoyarsk, 660074, Borisova str., 5

<sup>1</sup>E-mail: [Endanilova@sfu-kras.ru](mailto:Endanilova@sfu-kras.ru); <sup>2</sup>E-mail: [Lsabinin@sfu-kras.ru](mailto:Lsabinin@sfu-kras.ru); <sup>3</sup>E-mail: [Vulanov@sfu-kras.ru](mailto:Vulanov@sfu-kras.ru)

*An example of the implementation of the provisions of A. S. Makarenko's pedagogy in the process of implementing the practical academic discipline "Applied physical culture and sport" is considered. The role of the teacher's personal example, negative and positive factors accompanying the teacher's personal involvement in the process of mastering the technique of physical exercises are investigated.*

**Keywords:** physical education and sports specialization, individual educational trajectory, student, teacher, organization of classes, principles of pedagogy, personal example, consciousness, motivation.

**Введение.** Организация практических физкультурно-спортивных занятий в вузе на основе самостоятельного выбора студентом их вида (специализации) и расписания для посещения направлена на реализацию индивидуального подхода к развитию физических качеств и укреплению здоровья занимающихся. При достаточном обеспечении спортивным оборудованием и инвентарем, учебно-тренировочными площадями и кадрами, именно такое построение тренировок обеспечивает возможность наиболее рационального использования учебного времени и различных ресурсов. Но при наличии дефицитов – кадровых, материально-технических и других – это приводит к ситуации, когда в одном потоке оказываются занимающиеся с существенно различающимися стажем, особенностями мотивации и уровнем подготовленности по выбранной специализации, от обладателей спортивных разрядов до новичков, впервые осваивающих технику того или иного двигательного действия. Таким образом, с одной стороны, выбор собственного расписания и вида тренировок расширяет возможности студента в построении индивидуальной образовательной траектории, а с другой, создает дополнительные сложности и для него самого в плане самоорганизации и самодисциплины, и для преподавателя, который должен построить занятие, удовлетворяющее потребности самого разного контингента, получив в перспективе результаты в виде повышения уровня физической, технической и морально-волевой подготовленности обучающихся. В подобном случае особую актуальность и современность приобретают принципы, предложенные основоположниками современной педагогики [1; 2; 3], в

частности самодисциплина и сознательность обучаемых, личный пример преподавателя и другие.

**Основное содержание работы.** В процессе обучения двигательному действию, как правило, реализуется следующая схема: рассказ – показ – самостоятельное выполнение, т. е. в задачи обучающего входит дать словесное и образное представление об изучаемом движении и способствовать выполнению этого действия более или менее успешно с перспективой дальнейшего совершенствования. При этом мнения специалистов о целесообразности совместного выполнения технических приемов студентами (спортсменами) и преподавателем (тренером) расходятся.

Часть опрошенных нами респондентов (кафедра физической культуры Сибирского федерального университета) однозначно сочла такое построение занятий неблагоприятным по причине снижения уровня контроля со стороны обучающего, возможного возникновения и закрепления ошибок в технике, не выявляемых своевременно. Также было указано на возможное снижение авторитета преподавателя в случае допущенных им технических ошибок или других отклонений от эталонного уровня осваиваемого упражнения.

Придерживающиеся противоположного мнения специалисты (там же) приводят слова А. С. Макаренко [4] о важности воспитания на собственном примере преподавателя, а также о целесообразности регулярного представления обучаемым образца, эталона техники двигательного действия. Возможные же ошибки со стороны обучающего не только не снижают его авторитета, но могут способствовать развитию доверия между ним и учениками. Каждое действие со стороны преподавателя должно быть направлено на развитие и образование его студентов. Он должен передавать знания и воспитывать не только словами, но в основном собственным примером. Занятия могут проходить как в условиях строгой дисциплины, так и при демократичном стиле общения, но в основе их должны лежать примеры увлеченности осваиваемым предметом и профессионализма со стороны обучающего.

При построении занятий на основе личного примера преподавателя в полной мере реализуются предложенные А. С. Макаренко принципы. В частности, применительно к физкультурно-спортивной тренировке это:

1. В основе спортивного, как и любого другого, результата должен лежать регулярный труд, т.е. тренировка. Даже самые выдающиеся достижения и способности студента не могут быть основанием для освобождения его от регулярных занятий. Преподаватель, несмотря на собственные спортивные заслуги тренирующийся вместе со студентами, является примером для них.

2. Тренировки в коллективе выбравших эту же специализацию товарищей разной квалификации и физкультурно-спортивного стажа дисциплинируют и способствуют социализации через выполнения принятых в том или ином виде спорта неписанных правил поведения: прежде, чем занять тренажер, следует спросить, работает ли на нем кто-то еще; обязательно помочь просящему о страховке; самому предложить помощь заведомо более слабому и менее опытному коллеге. Таким же путем в процессе тренировки развиваются навыки самообслуживания и самоуправления: разобрать за собой спортивный инвентарь; подготовить снаряд для товарищей и др.

3. Возможность выбора вида тренировки и смены специализации. На собственном примере преподаватель должен демонстрировать преимущества комплексной тренировки, как спортивной, так и оздоровительной, перед узкоспециализированной. Практические физкультурно-спортивные занятия обязательны для студентов с первого по третий курс, но выбирать вид тренировки или менять его возможно каждый семестр, что дает широкие возможности самореализации, чему преподаватель должен помочь.

4. Наказание как способ обеспечения безопасности окружающих. Как правило, в процессе выполнения двигательных действий, особенно при большом количестве одновременно тренирующихся, могут возникать опасные для здоровья ситуации (падения, столкновения, удары и т. п.), вызванные нарушением требований техники безопасности (ТБ). Помимо ознакомления студентов с правилами поведения на спортивном объекте и регулярных инструктажей, преподаватель обязан сам действовать в строгом соответствии с нормами ТБ. Замеченные нарушения со стороны обучающихся должны немедленно пресекаться и разбираться с анализом вызвавших их причин и возможных последствий (не перешагивать через лежащую на полу штангу – это травмоопасно).

5. Целеполагание как стимул развития. Часть целей задана рабочей программой дисциплины и выражается в выполнении требований промежуточного контроля за семестр – нормативов общей физической подготовки и специализации. Целями более длительной перспективы могут стать участие

студентов в соревнованиях, университетских или проводимых спортивными федерациями, а также выполнение нормативов спортивных разрядов и званий. В этом случае личный пример преподавателя, выходящего на старт вместе со студентами, мотивирует их к максимальному проявлению своих возможностей.

И наоборот, при формальном подходе преподавателя и дистанцировании его от студентов, а также недостаточном учете особенностей обучающихся, результаты освоения физкультурно-спортивной специализации существенно ниже. Как правило, негативные следствия участия преподавателя в совместных со студентами тренировках, отмечались самими преподавателями (до 25—30 % от общего числа ответов). Студенты к включенности преподавателя в процесс занятий в большинстве отнеслись положительно (до 75—80 % в разных группах) или нейтрально.

**Заключение.** По результатам исследования установлен ряд негативных факторов, имеющих место при непосредственной включенности преподавателя в процесс физкультурно-спортивной тренировки:

1. Ослабление контроля со стороны обучающего, возможность появления у отдельных обучающихся своевременно не замеченных технических ошибок.

2. Ослабление дисциплины во время занятий.

3. Снижение самооценки у отдельных занимающихся.

Можно отметить, что указанные затруднения успешно преодолеваются педагогическими средствами, контролем и самоконтролем со стороны преподавателя.

Положительные эффекты от совместных тренировок преподавателя со студентами в ходе реализации практической дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» можно сформулировать следующим образом:

1. Включение в учебный процесс соревновательного метода.

2. Демонстрация занимающимся благоприятного действия регулярных физических упражнений на функциональное состояние организма.

3. Обеспечение принципа наглядности при освоении техники двигательных действий.

4. Чувство единения, товарищества обучающихся с обучающимися.

5. Воспитание дисциплины, навыков взаимопомощи и самообслуживания у студентов.

### Библиографические ссылки

1. Латышина Д.И. История педагогики (История образования и педагогической мысли): Учеб. пособие. — М.: Гардарики, 2005. — 603 с.

2. Принципы воспитания Макаренко // Образовательный портал «Справочник». — Дата последнего обновления статьи: 02.02.2025.—URL [https://spravochnik.ru/pedagogika/principy\\_i\\_metody\\_vospitaniya/principy\\_vospitaniya\\_makarenko/](https://spravochnik.ru/pedagogika/principy_i_metody_vospitaniya/principy_vospitaniya_makarenko/)(дата обращения: 06.05.2025).

3. Сухомлинский В. А. О воспитании. — М.: 2023. — 272 с.

4. Макаренко А. С. Педагогическая поэма. — СПб.: Питер, 2024.- 768 с.

### References

1. Latyshina D.I. Istoriya pedagogiki (Istoriya obrazovaniya i pedagogicheskoy mysli): Ucheb. posobie. — M.: Gardariki, 2005. — 603 s.

2. Principy vospitaniya Makarenko // Obrazovatel'nyj portal «Spravochnik». — Data poslednego obnoveniya stat'i: 02.02.2025.—URL [https://spravochnik.ru/pedagogika/principy\\_i\\_metody\\_vospitaniya/principy\\_vospitaniya\\_makarenko/](https://spravochnik.ru/pedagogika/principy_i_metody_vospitaniya/principy_vospitaniya_makarenko/)(data obrashcheniya: 06.05.2025).

3. Suhomlinskij V. A. O vospitanii. — M.: 2023. — 272 s.

4. Makarenko A. S. Pedagogicheskaya poema. — SPb.: Piter, 2024.- 768 s.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Ю.О. Дунаева<sup>1</sup>

Уральский государственный педагогический университет  
Российская Федерация, 620012, г. Екатеринбург ул. Машиностроителей, 11  
E-mail: [dunaeva.lyudmil4@yandex.ru](mailto:dunaeva.lyudmil4@yandex.ru)

*В данной статье рассмотрена взаимосвязь физического воспитания и здоровьесберегающих технологий как эффективный подход к укреплению здоровья. Физическое воспитание направлено на развитие физических качеств и формирование двигательных навыков. Здоровьесберегающие технологии — это комплекс мер по охране и укреплению здоровья. Так, объединение этих двух направлений повышает эффективность обучения и улучшает здоровье студентов, а также формирует культуру здорового образа жизни, что позволяет человеку полноценно реализовать свой потенциал.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровьесберегающие технологии, укрепление здоровья, студенты, двигательные навыки, здоровье, эффективность обучения, культура здорового образа жизни.

## PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES

J.O. Dunaeva

Ural State Pedagogical University, 11 Mashinostroiteley str., Yekaterinburg, 620012, Russian Federation  
E-mail: [dunaeva.lyudmil4@yandex.ru](mailto:dunaeva.lyudmil4@yandex.ru)

*This article examines the relationship between physical education and health-saving technologies as an effective approach to health promotion. Physical education is aimed at the development of physical qualities and the formation of motor skills. Health—saving technologies are a set of measures to protect and promote health. Thus, combining these two areas increases the effectiveness of education and improves the health of students, as well as forms a culture of healthy lifestyle, which allows a person to fully realize their potential.*

**Keywords:** physical education, health-saving technologies, health promotion, students, motor skills, health, learning efficiency, healthy lifestyle culture.

Нет ничего ценнее для человека, чем здоровье. И нет ничего важнее для нации, чем здоровье подрастающего поколения. Причем здоровье не, только отсутствие болезней, но и физическая, социальная, психологическая и педагогическая гармония человека, дружеские, спокойные отношения с людьми, с природой и с самим собой. Поэтому одним из приоритетов образования, сегодня является сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них отношения к здоровому образу жизни, выбор таких технологий обучения, которые соответствовали бы возрасту учащихся, исключали бы перегрузки и сохраняли здоровье студентов. [1]

Суть здоровьесберегающих технологий заключается в использовании разнообразных методов и подходов в образовательном процессе, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Основная цель здоровьесберегающих технологий:

Оградить учащихся от неблагоприятных факторов, сопутствующих учебному процессу.

Помочь сохранить здоровье студентов.

Сформировать ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Задачи здоровьесберегающих технологий представляют собой:

Забота о здоровье учащихся, его укрепление и поддержание.

Формирование у них ценностного отношения к здоровью.

Предоставление возможности выбирать образовательные технологии, минимизирующие стресс и перегрузки, и способствующие сохранению здоровья.

Здоровьесберегающие технологии определяются как система мероприятий, нацеленных на охрану и улучшение здоровья учащихся, учитывающая важные параметры образовательной среды, условия их жизни и факторы, оказывающие влияние на их самочувствие.

Основные принципы здоровьесберегающего занятия:

Обеспечение достаточной двигательной активности учащихся как в рамках учебной программы, так и во внеурочное время.

Обязательный учет индивидуальных особенностей и физических возможностей каждого учащегося, с целью достижения положительного эффекта от занятий и исключения риска нанесения вреда здоровью.

Безопасная активность: необходимо выбирать виды физической активности, которые не представляют угрозы для здоровья, и неукоснительно соблюдать правила безопасности.

Создание оздоровительного режима, способствующего укреплению здоровья посредством выполнения разнообразных физических упражнений.

Физическое воспитание играет важнейшую роль в формировании здоровой, гармонично развитой и социально активной личности, способной успешно адаптироваться к современным условиям жизни. Это не просто набор физических упражнений, а целостная система, направленная на развитие всех аспектов человеческого существа.

Преподаватель физической культуры должен правильно организовать урок, дать возможность школьникам или студентам использовать полученные умения вне учебного времени и дальнейшей жизни. Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, снизится утомляемость детей, произойдет увеличение двигательного режима учащихся. [2]

Внедрение здоровьесберегающих технологий в физическое воспитание позволяет создать устойчивую привычку к физическим нагрузкам, становящуюся частью ежедневной рутины учащихся. Начинать следует с малого, постепенно увеличивая интенсивность занятий. Первоначальная усталость неизбежна, но по мере адаптации организма нагрузку следует увеличивать, чтобы поддерживать эффективность тренировок и не тратить учебное время впустую. Важно избегать перегрузок, чтобы не навредить растущему организму. Чередование физической активности с отдыхом и строгий контроль нагрузок обеспечивают положительное воздействие упражнений на функциональное состояние организма. Квалифицированные специалисты помогут сделать занятия приятными и полезными для здоровья на долгие годы. Именно поэтому необходимо внедрять инновационные подходы к физическому воспитанию, основанные на здоровьесберегающих технологиях. Это позволит сформировать у студентов устойчивую мотивацию к занятиям спортом и привить им ценность здорового образа жизни.

Интеграция этих технологий в образовательный процесс является важным шагом к формированию здорового и успешного поколения.

Примеры объединения физического воспитания и здоровьесберегающих технологий:

Урок физической культуры с элементами релаксации: после интенсивной разминки и основной части урока, включать упражнения на расслабление мышц, дыхательные практики или короткую медитацию для снятия напряжения и улучшения концентрации.

Тематические дни здоровья: организация мероприятий, посвященных здоровому питанию, гигиене, профилактике вредных привычек, с проведением спортивных соревнований, конкурсов и мастер-классов.

Проведение лекций и семинаров по здоровому образу жизни: обучение студентов основам правильного питания, режима дня, гигиены, профилактики заболеваний и управления стрессом.

Использование мобильных приложений и фитнес-трекеров: мониторинг физической активности, сна и питания студентов с помощью современных технологий, предоставление индивидуальных рекомендаций по улучшению показателей.

Организация спортивных секций и клубов по интересам: создание условий для занятий



различными видами спорта и физической активности, соответствующих интересам и потребностям студентов.

Подводя итог, можно констатировать, что физическое воспитание и здоровьесберегающие технологии – это неразрывно связанные направления, требующие особого внимания и ответственного подхода. Успешная реализация этой задачи зависит от совместных усилий педагогов, родителей, медицинских работников и самих обучающихся. Только объединив усилия, мы сможем создать здоровое и сильное поколение, способное успешно реализовать свой потенциал.

#### **Библиографические ссылки**

1. Горбачев, А. С., Евсюкова К. М., Марченко В.А. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании обучающихся образовательных учреждений. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-fizicheskom-vospitanii-obuchayuschih-sya-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy> (дата обращения: 29.05.2025).
2. Милосердова, Е. М., Курганова Е. В. Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культуры. URL: <https://apni.ru/article/4979-ispolzovanie-zdorovesberegayushchikh-tekhnolo> (дата обращения: 02.06.2025).

#### **References**

1. Gorbachev, A. S., Evsyukova K. M., Marchenko V.A. Health-saving technologies in physical education of students in educational institutions. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-fizicheskom-vospitanii-obuchayuschih-sya-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy> (date of application: 29.05.2025).
2. Miloserdova, E. M., Kurganova E. V. The use of health-saving technologies in physical education classes. URL: <https://apni.ru/article/4979-ispolzovanie-zdorovesberegayushchikh-tekhnolo> (date of access: 02.06.2025).

УДК 796.323.2

## АДАПТАЦИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ К ИНТЕНСИВНЫМ НАГРУЗКАМ У НОВИЧКОВ В КРОССФИТЕ

Д.А. Жуйко

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: [marty-05@mail.ru](mailto:marty-05@mail.ru)

*В данной статье исследуются адаптационные изменения дыхательной системы у новичков в кроссфите, а также их влияние на общую физическую выносливость.*

**Ключевые слова:** кроссфит, дыхательная система, адаптация, физическая выносливость, дыхательные упражнения.

## ADAPTATION OF THE RESPIRATORY SYSTEM TO INTENSIVE LOADS IN CROSSFIT BEGINNERS

D.A. Zhuiko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: [marty-05@mail.ru](mailto:marty-05@mail.ru)

*This article examines adaptive changes in the respiratory system in crossfit beginners, as well as their impact on overall physical endurance.*

**Keywords:** crossfit, respiratory system, adaptation, physical endurance, breathing exercises.

Исследования, касающиеся адаптации дыхательной системы, становится все более актуальным в свете растущей популярности высокоинтенсивных тренировок, таких как кроссфит. Данная форма физической активности предполагает значительные нагрузки, включая как аэробные, так и анаэробные компоненты, что создает уникальные требования к функциональным характеристикам дыхательной системы. Кроссфит, как система высокоинтенсивных функциональных тренировок, предъявляет экстремальные требования ко всем системам организма, и дыхательная система не является исключением. У новичков, сталкивающихся с такими нагрузками впервые, адаптация ДС представляет собой сложный, многоэтапный физиологический процесс, критически важный для повышения производительности, отсрочки утомления и обеспечения безопасности тренировок. Для новичков, начинающих заниматься кроссфитом, важно не только преодолеть первоначальные физические барьеры, но и адаптировать свою дыхательную систему к возрастающим требованиям, связанным с интенсивными силовыми и кардионагрузками.

Дыхательная система играет ключевую роль в обеспечении организма кислородом, необходимым для поддержания энергетического обмена, особенно в условиях интенсивной физической активности. Она отвечает за процессы вентиляции, газообмена и транспортировки кислорода, что критически важно для максимизации производительности и восстановления. Адаптация дыхательной системы включает в себя улучшение вентиляционной способности легких, увеличение емкости функций и более эффективный газообмен, что в свою очередь влияет на выносливость, силу и общее состояние здоровья.

Перед началом регулярных занятий кроссфитом дыхательная система среднестатистического новичка, как правило, адаптирована к умеренным аэробным нагрузкам повседневной жизни или даже к гиподинамии. Столкновение с интенсивностью WOD становится для нее мощнейшим стрессорным фактором, порождающим ряд ключевых вызовов.

Прежде всего, возникает катастрофическое увеличение потребности в кислороде. Комплексы, сочетающие взрывные силовые движения (например, толчки, рывки), плиометрику (прыжки на

тумбу, берпи) и высокоинтенсивное кардио (гребля, двойные прыжки на скакалке), требуют многократного, часто на порядки, увеличения скорости доставки кислорода к интенсивно работающим скелетным мышцам. Параллельно с этим происходит бурное накопление углекислого газа как конечного продукта окислительных процессов в митохондриях. Скорость его образования намного превышает возможности нетренированной системы по его выведению. Третий критический вызов – развитие выраженного метаболического ацидоза. Высокая мощность упражнений в кроссфите часто превышает порог анаэробного обмена, приводя к преобладанию анаэробного гликолиза как источника энергии. Образующийся лактат диссоциирует на лактат-ионы и ионы водорода, что резко снижает pH крови и тканевой жидкости [2]. Дыхательная система оказывается главным инструментом компенсации этого ацидоза за счет гипервентиляции и усиленного выведения углекислого газа. Кроме того, возникают значительные механические ограничения. Для обеспечения необходимой вентиляции новичок вынужден резко увеличить как частоту дыхания, так и дыхательный объем. Однако выполнение многих упражнений (особенно силовых, таких как становая тяга, приседания, жимы) требует мощного напряжения мышц кора и грудной клетки для стабилизации позвоночника и передачи усилия. Это создает конфликт: дыхательные мышцы (диафрагма, межреберные) вынуждены преодолевать повышенное сопротивление со стороны собственного же опорно-двигательного аппарата, работая с огромным усилием. И, наконец, у значительной части нетренированных индивидов при нагрузках, близких к максимуму, может наблюдаться гипоксемия при нагрузке – снижение насыщения артериальной крови кислородом [2]. Это явление связано с несоответствием между вентиляцией и перфузией различных участков легких (вентиляционно-перфузионный дисбаланс).

При первом же столкновении с интенсивными комплексами дыхательная система новичка мобилизует комплекс срочных реакций. Наиболее очевидным является резкое усиление легочной вентиляции. Дыхательный центр в стволе мозга резко активирует мотонейроны, управляющие дыхательной мускулатурой [1]. Это приводит к немедленному увеличению как частоты дыхания, так и, в меньшей степени у новичков, глубины дыхания. Однако этот ответ у неадаптированного человека часто бывает неоптимальным. Может наблюдаться чрезмерная гипервентиляция в начале или во время нагрузки, приводящая к головокружению, потемнению в глазах, панике. Или, наоборот, недостаточная вентиляция, не успевающая за метаболическими потребностями, что ускоряет наступление утомления. Второй ключевой аспект – значительное повышение работы дыхательных мышц. Основные инспираторные мышцы (диафрагма, наружные межреберные) и экспираторные (внутренние межреберные, мышцы живота) вынуждены сокращаться с гораздо большей силой и частотой, чтобы преодолеть возросшее сопротивление и обеспечить необходимый поток воздуха [1]. К ним активно подключаются вспомогательные инспираторные мышцы шеи и верхнего плечевого пояса. Эта повышенная работа сама по себе требует существенных энергетических затрат – до 10-15% от общего потребления кислорода организмом во время тяжелой нагрузки, а также значительной доли сердечного выброса. Утомление дыхательных мышц, развивающееся при длительных или очень интенсивных усилиях, само по себе становится фактором, лимитирующим работоспособность, и проявляется как "одышка усталости" – ощущение невозможности вдохнуть достаточно глубоко, несмотря на потребность. Третья характерная черта начального этапа – формирование неэффективных паттернов дыхания. Новички часто демонстрируют поверхностное и частое дыхание (что увеличивает долю вентиляции мертвого пространства и снижает эффективность газообмена в альвеолах), нескоординированность дыхания с фазами движения (например, задержка дыхания в неподходящий момент), а также склонность к длительным или неконтролируемым задержкам дыхания, особенно при подъеме тяжестей – выполнение маневра Вальсальвы [4]. Хотя кратковременная задержка дыхания с напряжением может быть оправдана для стабилизации корпуса при подъеме субмаксимальных весов, ее чрезмерная длительность или выполнение при высокой частоте сокращения сердечной мышцы и давлении у новичков несет риски (головокружение, повышение артериального и внутричерепного давления, потенциально – потеря сознания или сосудистые осложнения). Все эти неоптимальные паттерны снижают эффективность газообмена и увеличивают и без того высокие энергетические затраты на дыхание [4].

По мере регулярного и постепенно прогрессирующего выполнения кроссфит-тренировок дыхательная система новичка претерпевает глубокие и устойчивые адаптационные изменения,

затрагивающие как периферические структуры, так и центральный контроль. Центральное место занимает увеличение силы и, особенно, выносливости дыхательных мышц. Под воздействием регулярной высокоинтенсивной работы, сравнимой по требованиям с тренировкой на выносливость, происходит:

- Гипертрофия мышечных волокон диафрагмы и межреберных мышц.
- Увеличение плотности капиллярной сети вокруг мышечных волокон дыхательных мышц, улучшающее доставку кислорода и субстратов и удаление метаболитов.
- Повышение активности ключевых окислительных ферментов и др.

Эти структурные изменения приводят к значимому повышению максимального инспираторного и экспираторного давления, что свидетельствует о росте силы [3]. Однако гораздо важнее для кроссфита, характеризующегося длительными интенсивными комплексами или интервалами высокой мощности, – это резкое увеличение выносливости дыхательных мышц. Они способны дольше поддерживать необходимый высокий уровень вентиляции без развития утомления. Это напрямую отодвигает наступление "одышки усталости" – одного из ключевых лимитирующих факторов у новичков. Важным следствием является снижение метаболической стоимости дыхания. Более сильные и эффективные дыхательные мышцы потребляют относительно меньше кислорода и гликогена для выполнения той же вентиляционной работы. Это "освобождает" значительную часть сердечного выброса и энергетических ресурсов для снабжения рабочих скелетных мышц, напрямую способствуя повышению общей производительности.

Параллельно происходит существенная оптимизация вентиляторного ответа на нагрузку. Во-первых, развивается экономизация дыхания, при выполнении стандартной субмаксимальной нагрузки (которая раньше вызывала сильную одышку). Субъективно это проявляется как значительное уменьшение ощущения одышки на одной и той же абсолютной нагрузке. Во-вторых, формируются автоматизированные, эффективные паттерны дыхания, синхронизированные с фазами движения. Спортсмен обучается сознательно и подсознательно координировать вдох и выдох с усилием и расслаблением в упражнениях (классическое правило "выдох на усилие" при концентрической фазе подъема веса). Минимизируются произвольные и вредные задержки дыхания.

Эти изменения способствуют более эффективному переносу кислорода из альвеолярного воздуха в кровь легочных капилляров и удалению углекислого газа в обратном направлении. Одним из видимых результатов долгосрочной адаптации является снижение степени или полное предотвращение гипоксемии при нагрузке у адаптированных атлетов по сравнению с их исходным состоянием или нетренированными людьми. Насыщение артериальной крови кислородом во время интенсивных комплексов поддерживается на более высоком уровне.

Особенности адаптации дыхательной системы именно в контексте кроссфита. Адаптационный процесс у новичков в кроссфите имеет специфические черты, обусловленные уникальным характером тренировочных нагрузок:

– Экстремальная интервальность и высокая вариативность. Интенсивные комплексы строятся на чередовании коротких периодов запредельной интенсивности с еще более короткими паузами отдыха или немедленной сменой типа упражнения. Это требует от дыхательной системы феноменальной способности к быстрой перестройке: моментально реагировать на резкий скачок метаболических потребностей и кислотно-щелочного баланса в начале интервала, и столь же быстро восстанавливаться или адаптироваться к новым требованиям при смене упражнения или в коротком отдыхе. Тренируется именно скорость и амплитуда вентиляторного ответа.

– Упражнения часто сочетают высокую кардиореспираторную нагрузку (например, запрыгивания на тумбу) с мощным силовым компонентом (тяжелые приседания), требующим максимального напряжения мышц кора и грудной клетки. Это создает уникальную механическую нагрузку на дыхательные мышцы, которые вынуждены обеспечивать вентиляцию вопреки высокому внутрибрюшному и внутригрудному давлению, создаваемому для стабилизации позвоночника при подъеме веса. Адаптация направлена на разрешение этого конфликта.

– "Метаболический шторм". Дыхательная система подвергается экстремальному испытанию на способность к компенсации путем форсированного выведения углекислого газа [2].

– Психоэмоциональный фактор и соревновательный дух. Атмосфера групповых тренировок, таймеры, соревновательный элемент могут провоцировать у новичков неконтролируемую

предстартовую гипервентиляцию или чрезмерно резкое увеличение вентиляции в самом начале комплекса, что приводит к последующему быстрому срыву производительности. Частью адаптации является обучение контролю дыхания в условиях психологического стресса [2].

Успешная адаптация дыхательной системы имеет множество практических следствий:

–Прямое влияние на производительность: Эффективная работа дыхательной системы – ключевой фактор повышения работоспособности. Она позволяет дольше поддерживать целевую высокую интенсивность без "отката" мощности, быстрее восстанавливать дыхание и между подходами, раундами или упражнениями в комплексе, что напрямую транслируется в улучшение времени выполнения или количества раундов/повторений.

–Отсрочка наступления общего утомления: Снижение утомляемости дыхательных мышц (отодвигание "одышки усталости") позволяет отсрочить наступление общего периферического и центрального утомления. Это критически важно для сохранения правильной техники выполнения сложных и потенциально травмоопасных движений (гимнастика, тяжелая атлетика) на протяжении всего комплекса, особенно в состоянии усталости [3].

–Профилактика негативных состояний и повышение комфорта: Адекватная и своевременная вентиляция минимизирует риск таких неприятных и ограничивающих состояний, как головокружение, тошнота, "ожог" легких. Тренировки становятся субъективно более переносимыми.

–Необходимость стратегии постепенности и специализированных методик: Процесс адаптации дыхательной системы, особенно на структурном уровне требует значительного времени – недель и месяцев регулярных тренировок. «Неготовность» дыхательной системы приводит к ее перегрузке, чрезмерному стрессу, высокому риску срыва адаптации (перетренированность) и травмам. Осознанное включение в тренировочный процесс упражнений, направленно нагружающих дыхательную мускулатуру, а также обучение эффективным паттернам дыхания может ускорить и оптимизировать адаптацию [1].

Таким образом, адаптация дыхательной системы новичков в кроссфите к экстремальным нагрузкам представляет собой выдающийся пример пластичности человеческого организма. Это сложный, многофакторный процесс, начинающийся с немедленных, зачастую несовершенных функциональных реакций (бурное усиление вентиляции, неэффективные паттерны) и переходящий к глубоким долгосрочным структурно-функциональным перестройкам. Эти перестройки включают мощное развитие силы и выносливости дыхательных мышц, улучшение координации дыхания с движением и повышение эффективности газообмена на уровне альвеол и легочных капилляров. Весь этот комплекс изменений направлен на удовлетворение колоссальной потребности интенсивно работающих мышц в кислороде, своевременное удаление углекислого газа и эффективную компенсацию неизбежного при таких нагрузках метаболического ацидоза. Успешность адаптации дыхательной системы является не просто сопутствующим фактором, а фундаментальной основой для прогресса в кроссфите. Она определяет саму возможность переносить характерные для этой дисциплины высокоинтенсивные интервальные нагрузки с их уникальными метаболическими и механическими вызовами. Понимание физиологии этого процесса тренерами и спортсменами подчеркивает критическую важность принципа постепенности в наращивании интенсивности, целенаправленного развития дыхательной выносливости, формирования рациональных паттернов дыхания и учета индивидуальных особенностей для обеспечения безопасного, эффективного и устойчивого тренинга новичков, закладывающего основу для их будущих спортивных достижений.

### Библиографический список

1. Одинцова, М. А. Роль кратковременных интенсивных нагрузок в улучшении функций дыхательной системы организма / М. А. Одинцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 323-328. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p323-328. – Текст : электронный // ЭБС Elibrary [сайт]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=4828131880287631> (дата обращения: 28.05.2025)

2. Савченко, Е. П. Влияние занятий спортом на дыхательную систему человека / Е. П. Савченко // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 28 января 2025 года. –



Чебоксары: ООО "Издательский дом "Среда", 2025. – С. 214-216. – Текст : электронный // ЭБС Elibrary [сайт]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80287631> (дата обращения: 28.05.2025)

3. Султангазиев, Е. Основа тренировочной системы кроссфита: программы и методики / Е. Султангазиев, Н. И. Бектурганова, Т. Т. Иманалиев // Эл агартуу. – 2025. – № 1. – С. 3-11. – Текст : электронный // ЭБС Elibrary [сайт]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80387698> (дата обращения: 28.05.2025)

4. Юнусханов, А. Б. Проблемы и недостатки современного кроссфита / А. Б. Юнусханов, И. М. О. Джолиев // Молодежь и наука. – 2021. – № 11. – Текст : электронный // ЭБС Elibrary [сайт]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48087905> (дата обращения: 28.05.2025)

### References

1. Odincova, M. A. Rol' kratkovremennyh intensivnyh nagruzok v uluchshenii funkcij dyhatel'noj sistemy organizma / M. A. Odincova // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 3(205). – S. 323-328. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p323-328. – Текст : elektronnyj // EBS Elibrary [sajt]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=4828131880287631> (data obrashcheniya: 28.05.2025)

2. Savchenko, E. P. Vliyanie zanyatij sportom na dyhatel'nuyu sistemu cheloveka / E. P. Savchenko // Aktual'nye voprosy gumanitarnyh i social'nyh nauk : Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, CHEboksary, 28 yanvarya 2025 goda. – CHEboksary: ООО "Izdatel'skij dom "Sreda", 2025. – S. 214-216. – Текст : elektronnyj // EBS Elibrary [sajt]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80287631> (data obrashcheniya: 28.05.2025)

3. Sultangaziev, E. Osnova trenirovochnoj sistemy krossfita: programmy i metodiki / E. Sultangaziev, N. I. Bekturganova, T. T. Imanaliev // El agartuu. – 2025. – № 1. – S. 3-11. – Текст : elektronnyj // EBS Elibrary [sajt]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80387698> (data obrashcheniya: 28.05.2025)

4. YUnuskhanov, A. B. Problemy i nedostatki sovremennogo krossfita / A. B. YUnuskhanov, I. M. O. Dzholiev // Molodezh' i nauka. – 2021. – № 11. – Текст : elektronnyj // EBS Elibrary [sajt]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48087905> (data obrashcheniya: 28.05.2025)

УДК 796.323.2

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

Д.А. Жуйко

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

E-mail: [marty-05@mail.ru](mailto:marty-05@mail.ru)

*В статье рассматриваются влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему студентов первого курса. Исследование показало, что регулярные занятия физической культурой улучшают показатели артериального давления, пульса и общей выносливости. Физическая активность способствует лучшей адаптации к учебным нагрузкам и повышает качество жизни студентов. Полученные результаты подтверждают необходимость включения физических тренировок в ежедневный режим молодёжи.*

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, сердечно-сосудистая система, студенты, артериальное давление, пульс, выносливость, адаптация, физическое воспитание.

## THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF 1ST YEAR STUDENTS

D.A. Zhuiko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail: [marty-05@mail.ru](mailto:marty-05@mail.ru)

*The article examines the effect of physical activity on the cardiovascular system of first-year students. The study showed that regular physical activity improves blood pressure, pulse, and overall endurance. Physical activity contributes to better adaptation to academic loads and improves the quality of life of students. The results obtained confirm the need to include physical training in the daily routine of young people.*

**Keywords:** physical activity, cardiovascular system, students, blood pressure, pulse, endurance, adaptation, physical education.

Современный образ жизни студентов, особенно на первом году обучения, характеризуется значительными умственными нагрузками, недостатком физической активности и изменением привычного образа жизни. Переход от школьной среды к университетской сопровождается не только академическими, но и психологическими, а также физиологическими стрессами. В этот период особенно важно поддерживать здоровье и работоспособность организма, что напрямую связано с состоянием сердечно-сосудистой системы.

Сердечно-сосудистые заболевания остаются одной из ведущих причин заболеваемости и снижения качества жизни среди молодёжи. Одним из эффективных средств профилактики и укрепления здоровья является регулярная физическая активность. Физические нагрузки положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, повышают адаптационные возможности организма, нормализуют артериальное давление, улучшают кровообращение и общее самочувствие.

Особый интерес представляет изучение влияния физических нагрузок именно на студентов первого курса, поскольку в этот период формируется новый образ жизни, режим дня и отношение к своему здоровью. Именно на этом этапе закладываются основы здорового образа жизни на весь период обучения и последующей профессиональной деятельности.

Несмотря на большое количество исследований в области физической культуры и здоровья,

остаются недостаточно изученными особенности влияния физических нагрузок на организм студентов в самом начале их академического пути. Поэтому проведение анализа в этом направлении является актуальным и практически значимым.

Время восстановления после физической нагрузки — важный критерий функциональной готовности и выносливости сердечно-сосудистой системы.

Нормальное функционирование ССС напрямую связано с уровнем физической активности человека. При недостатке движения развивается гипокинезия, которая приводит к снижению тонуса сосудов, ухудшению работы сердца, увеличению массы тела, повышению риска развития гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и других патологий.

Физическая нагрузка — это форма двигательной активности, связанная с выполнением физических упражнений или любой другой деятельности, вызывающей энергозатраты выше уровня покоя. В зависимости от интенсивности, продолжительности и характера воздействия выделяют следующие виды физических нагрузок:

Аэробные нагрузки — направлены на развитие выносливости, повышают потребление кислорода и эффективность работы сердца и легких (бег, ходьба, плавание, велосипед).

Анаэробные нагрузки — кратковременные, высокой интенсивности, способствуют развитию силы и скорости (поднятие тяжестей, спринт, прыжки).

Смешанные нагрузки — сочетают элементы аэробных и анаэробных упражнений (игровые виды спорта, интервальные тренировки).

Общеукрепляющие нагрузки — направлены на общее оздоровление организма и профилактику заболеваний (утренняя зарядка, лечебная физкультура, йога).

Физическая нагрузка может быть классифицирована также по режиму:

Однократная нагрузка — разовое физическое усилие (например, подъем по лестнице);

Регулярная нагрузка — систематические занятия, проводимые не менее 3–5 раз в неделю;

Избыточная нагрузка — чрезмерная, неконтролируемая физическая деятельность, которая может привести к переутомлению и травмам;

Недостаточная нагрузка — гиподинамия, не дающая достаточного стимула для развития функциональных возможностей организма.

Регулярные физические упражнения положительно влияют на все компоненты сердечно-сосудистой системы:

- на уровень артериального давления. Умеренные физические нагрузки способствуют снижению повышенного АД, нормализации тонуса сосудов и улучшению их эластичности. Это особенно важно для лиц, склонных к гипертонии.

- на частоту пульса, у людей, систематически занимающихся физкультурой, ЧП в состоянии покоя ниже, чем у малоподвижных. Это свидетельствует о более экономной работе сердца и его лучшей функциональной подготовленности.

- на ударный и минутный объемы сердца Тренированное сердце выбрасывает больше крови за одно сокращение, что позволяет ему работать с меньшим напряжением, снижая риск развития сердечной недостаточности.

- на восстановительные процессы после физического усилия у спортсменов и физически развитых людей пульс и давление быстрее возвращаются к исходным значениям, что является маркером хорошего состояния ССС.

- на эластичность сосудов и микроциркуляцию Физическая активность улучшает эластичность сосудистой стенки, способствует расширению капиллярной сети и улучшению тканевого дыхания.

- на уровень холестерина и липидный обмен Физические упражнения помогают снижать уровень "плохого" холестерина (ЛПНП) и повышать содержание "хорошего" (ЛПВП), что уменьшает риск атеросклероза.

Существует очень тесная взаимосвязь между уровнем физической активности студентов и их общим состоянием здоровья, включая функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и способность адаптироваться к академическим нагрузкам.

Студенты, регулярно занимающиеся физкультурой, легче переносят академическую нагрузку и быстрее адаптируются к новым условиям обучения. Регулярные физические нагрузки положительно влияют на работу мозга. У студентов, занимающихся спортом, лучше память, внимание и скорости мышления, выше результаты в учебе, что может быть связано с улучшенным

кровообращением мозга и повышением нейропластичности.

Несмотря на очевидные преимущества физических нагрузок, есть факторы, которые мешают студентам систематически заниматься:

- нехватка времени из-за плотного графика занятий;
- отсутствие мотивации и интереса к спорту;
- недостаток информации о пользе физической активности;
- ограниченный доступ к спортивным сооружениям или платность услуг;
- непостоянный распорядок дня и нерациональное планирование времени.

Эти данные указывают на необходимость формирования культуры здорового образа жизни уже в начале университетского обучения.

В условиях перехода к новому образу жизни и увеличения умственной нагрузки, регулярные занятия физической культурой играют ключевую роль в поддержании здоровья, повышении адаптационных возможностей организма и улучшении общего самочувствия.

Студенты, систематически занимающиеся физическими упражнениями, имеют более стабильные и нормализованные параметры работы сердечно-сосудистой системы по сравнению со сверстниками с низким уровнем физической активности. Кроме того, они демонстрируют лучшие результаты в академической успеваемости, концентрации внимания, уровне энергии и эмоциональной устойчивости.

Особую важность представляет выявленная взаимосвязь между физической активностью и успешной адаптацией к университетским условиям. Физические нагрузки способствуют снижению уровня стресса, улучшению качества сна, повышению мотивации к обучению и формированию дисциплинированности — качеств, необходимых для эффективного освоения учебной программы.

Результаты исследования позволяют сделать следующие практические рекомендации:

- внедрять индивидуальные и групповые формы физической подготовки в учебный процесс;
- расширять доступ к бесплатным или бюджетным спортивным программам;
- проводить просветительские мероприятия о пользе физической активности;
- популяризировать физическую культуру среди студенческой молодёжи через мероприятия, конкурсы и электронные платформы;
- разрабатывать гибкие графики занятий, учитывающие плотный учебный график студентов.

Таким образом, физическая активность является не только средством укрепления здоровья, но и важным фактором успешной академической и социальной адаптации студентов. Регулярные физические нагрузки способствуют формированию устойчивых навыков здорового образа жизни, которые сохранятся на протяжении всей жизни и профессиональной деятельности.

### Библиографические ссылки

1. Маркина, А. Е. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему студентов / А. Е. Маркина // CyberLeninka. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu-studentov> (дата обращения: 08.05.2025).

2. Дмитриев, А. В. Влияние физических нагрузок на здоровье сердечно-сосудистой системы : диссертация на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / А. В. Дмитриев ; Башкирский государственный медицинский университет. — Уфа, 2019. — URL: [https://www.sechenov.ru/upload/medialibrary/504/Dissertatsiya-Dmitriev-A.V.-BGMU\\_-g.-Ufa.pdf](https://www.sechenov.ru/upload/medialibrary/504/Dissertatsiya-Dmitriev-A.V.-BGMU_-g.-Ufa.pdf) (дата обращения: 08.05.2025).

3. Мельник, С. Н. Влияние физической нагрузки на показатели сердечно-сосудистой системы студентов с различными типами саморегуляции / С. Н. Мельник, Л. А. Белая // CyberLeninka. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-nagruzki-na-pokazateli-serdechno-sosudistoy-sistemy-studentov-s-razlichnymi-tipami-samoregulyatsii> (дата обращения: 08.05.2025).

4. Исследование влияния физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему студентов среднего профессионального образования [Электронный ресурс] // Научный журнал SciPress. — URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/issledovanie-vliyaniya-fizicheskikh-nagruzok-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu-studentov-srednego-professionalnogo-obrazovaniya.html> (дата обращения: 08.05.2025).

5. Неизвестный автор. Влияние физических нагрузок на здоровье сердечно-сосудистой системы [Электронный ресурс]. — URL: <https://medgorod->

clinic.ru/stati/vliyaniefizicheskikhnagruzoknazdoroveserdechnososudistuyusistemu/ (дата обращения: 08.05.2025).

6. Кострыкина, Е. Е. Аспекты влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую систему / Е. Е. Кострыкина [и др.] // Электронная библиотека БГУ. — URL: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/217006/1/534-538.pdf> (дата обращения: 08.05.2025).

7. Цвирко, Н. И. Сердечно-сосудистая система и физическая активность / Н. И. Цвирко // Ставропольский государственный педагогический институт. — URL: <https://angtu.editorum.ru/ru/nauka/article/67019/view> (дата обращения: 09.05.2025).

8. Соловьев, А. Г. Особенности гемодинамики при физических нагрузках / А. Г. Соловьев // Вестник новых медицинских технологий. — 2013. — № 6. — URL: [https://journal.gsmu.by/jour/article/view/1915?locale=ru\\_RU](https://journal.gsmu.by/jour/article/view/1915?locale=ru_RU) (дата обращения: 09.05.2025).

9. Значение регулярных физических нагрузок для здоровья сердца [Электронный ресурс] // Медицина и здравоохранение. — URL: <https://www.mediasphera.ru/issues/kardiologiya-i-serdechno-sosudistaya-khirurgiya/2013/6/031996-6385201363> (дата обращения: 09.05.2025).

10. Неизвестный автор. Значение регулярных физических нагрузок для здоровья сердца [Электронный ресурс] // Центр современной неврологии и метаболических терапий. — URL: <https://www.cnmt.ru/sovetyi-ot-vrachej-cznmt/znachenie-regulyarnyix-fizicheskix-nagruzok-dlya-zdorovya-serdca> (дата обращения: 09.05.2025).

11. Давиденко, Н. Влияние нагрузок на сердечно-сосудистую систему [Электронный ресурс] / Н. Давиденко // Яндекс.Дзен. — URL: <https://yandex.ru/health/search?text=3658> (дата обращения: 09.05.2025).

12. Кабанова, И. А. Влияние двигательных нагрузок на сердечно-сосудистую систему [Электронный ресурс] / И. А. Кабанова // CyberLeninka. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-dvigatelnykh-nagruzok-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu/viewer> (дата обращения: 09.05.2025).

## References

1. Markina, A. E. The effect of physical activity on the cardiovascular system of students / A. E. Markina // CyberLeninka. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu-studentov> (date of request: 05/08/2025).

2. Dmitriev, A.V. The impact of physical activity on the health of the cardiovascular system : dissertation for the degree of Candidate of Medical Sciences / A.V. Dmitriev ; Bashkir State Medical University. Ufa, 2019. — URL: [https://www.sechenov.ru/upload/medialibrary/504/Dissertatsiya-Dmitriev-A.V.-BGMU\\_-g.-Ufa.pdf](https://www.sechenov.ru/upload/medialibrary/504/Dissertatsiya-Dmitriev-A.V.-BGMU_-g.-Ufa.pdf) (date of request: 05/08/2025).

3. Melnik, S. N. The influence of physical activity on the cardiovascular system of students with different types of self-regulation / S. N. Melnik, L. A. Belaya // CyberLeninka. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-nagruzki-na-pokazateli-serdechno-sosudistoy-sistemy-studentov-s-razlichnymi-tipami-samoregulyatsii> (date of request: 05/08/2025).

4. Study of the effect of physical activity on the cardiovascular system of students of secondary vocational education [Electronic resource] // The scientific journal SciPress. — URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/issledovanie-vliyaniya-fizicheskikh-nagruzok-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu-studentov-srednego-professionalnogo-obrazovaniya.html> (date of request: 05/08/2025).

5. Unknown author. The effect of physical activity on the health of the cardiovascular system [Electronic resource]. — URL: <https://medgorod-clinic.ru/stati/vliyaniefizicheskikhnagruzoknazdoroveserdechnososudistuyusistemu/> (date of access: 05/08/2025).

6. Kostrykina, E. E. Aspects of the effect of physical exercise on the cardiovascular system / E. E. Kostrykina [et al.] // BSU Electronic Library. — URL: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/217006/1/534-538.pdf> (date of request: 05/08/2025).

7. Tsvirko, N. I. Cardiovascular system and physical activity / N. I. Tsvirko // Stavropol State Pedagogical Institute. — URL: <https://angtu.editorum.ru/ru/nauka/article/67019/view> (date of reference: 05/09/2025).

8. Solovyov, A. G. Features of hemodynamics during physical exertion / A. G. Solovyov // Bulletin



of New Medical Technologies. — 2013. — No. 6. — URL: [https://journal.gsmu.by/jour/article/view/1915?locale=ru\\_RU](https://journal.gsmu.by/jour/article/view/1915?locale=ru_RU) (date of request: 05/09/2025).

9. The importance of regular physical activity for heart health [Electronic resource] // Medicine and healthcare. — URL: <https://www.mediasphera.ru/issues/kardiologiya-i-serdechno-sosudistaya-khirurgiya/2013/6/031996-6385201363> (date of access: 05/09/2025).

10. Unknown author. The importance of regular physical activity for heart health [Electronic resource] // Center for Modern Neurology and Metabolic Therapies. — URL: <https://www.cnmt.ru/sovetyi-ot-vrachej-cznmt/znachenie-regulyarnyix-fizicheskix-nagruzok-dlya-zdorovya-serdca> (date of request: 05/09/2025).

11. Davidenko, N. The effect of stress on the cardiovascular system [Electronic resource] / N. Davidenko // Yandex Zen. — URL: <https://yandex.ru/health/search?text=3658> (date of access: 05/09/2025).

12. Kabanova, I. A. Influence of motor loads on the cardiovascular system [Electronic resource] / I. A. Kabanova // CyberLeninka. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-dvigatelnykh-nagruzok-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu/viewer> (date of request: 05/09/2025).

УДК 796.323.2

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Д.А. Жуйко

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: [marty-05@mail.ru](mailto:marty-05@mail.ru)

*В статье рассматриваются организационно-методические аспекты спортивной подготовки студентов в образовательном процессе, как в теоретической, так и практической их подготовке по дисциплине «Физическая культура».*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, развитие, физическая культура, движение.

## GENERAL PHYSICAL AND SPORTS TRAINING STUDENTS

D.A. Zhuiko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: [marty-05@mail.ru](mailto:marty-05@mail.ru)

*This article discusses the organizational and methodological aspects of sports training of students in the educational process, both in their theoretical and practical training in the discipline "Physical Culture".*

**Key words:** physical education, development, physical culture, movement.

Одними из наиболее важных условий успешности и эффективности профессиональной подготовки специалистов любой специальности являются укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной деятельности, приобретение практически важных знаний по физической культуре. Выполнение студентами требований по физической культуре в рамках образовательного процесса способствует созданию этих условий. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Физическая подготовка бывает двух типов: Общая (ОФП) и Специальная (СПФ).

А теперь давайте познакомимся с ними поближе. Общая (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные. Специальная (СПФ) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины или вида трудовой деятельности. Подводя итог по физической подготовке, можно сказать, что, по мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СПФ - увеличивается. Так же хочу подметить что,

Специальная физическая подготовка базируется на спортивную подготовку (тренировку) и Профессионально-прикладную физическую подготовку, а именно: Спортивная подготовка — это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Профессионально-прикладная физическая подготовка ППФП – это разновидность специальной физической подготовки, оформившаяся в самостоятельное направление физического воспитания и нацеленная на психофизическую подготовку человека к продуктивной трудовой деятельности. Актуальность темы заключается в раскрытии общей физической и спортивной

подготовки студентов в процессе их образования, а также в информативном погружении в образовательный процесс и в развитие некоторых методических аспектов обучения. Целью исследования является подробно рассказать про все виды физической и спортивной подготовки, которые наиболее необходимы для эффективного развития физического воспитания студентов и не только.

Новизна данного исследования заключается в обобщении научной информации по вопросам физической и спортивной подготовки обучающихся, важнейшей роли образа жизни человека в сохранении и укреплении здоровья, где ведущее место занимает физическая культура. В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств личности.

Методические принципы физического воспитания совпадают с общими принципами педагогики, поэтому можно выделить следующие: Принцип сознательности и активности - он предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов. Принцип наглядности – который необходим для освоения движения.

В процессе занятий главное создать представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его. Принцип доступности – который обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся. Принцип систематичности — это прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха, обеспечивающее непрерывность учебно-тренировочного процесса.

А также принцип динамичности, он заключается в постепенном усложнении новых заданий по мере выполнения предыдущих. Ответные реакции на одну и ту же нагрузку, не остаются неизменными. По мере приспособления к нагрузке уменьшаются вызываемые ею биологические сдвиги. Благодаря данным принципам можно сформировать физическое воспитание в любом человеке

Теперь поговорим про средства и методы физического воспитания. К основным средствам физического развития можно отнести следующие факторы: естественные факторы природы (воздух, солнце, вода); гигиенические условия труда и быта; физические упражнения. Перечисленные средства должны использоваться комплексно, во взаимном сочетании. Общая нагрузка складывается из объема и интенсивности выполнения упражнений за одну тренировку или тренировочный цикл.

Методы выполнения упражнений бывают равномерными, переменными, контрольными, повторными, соревновательными, отягощенными, а также до отказа, игровыми и круговыми. Существует несколько методов распределения занятий физической культуры: Равномерный метод - характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки. Переменный метод - характеризуется изменением уровня интенсивности при выполнении непрерывной работы. Контрольный метод - связан с применением контрольных нормативов в тренировочном цикле для определения уровня подготовки и внесения изменений в ход дальнейших тренировок.

Интервальный метод - применяется для решения специфических задач, например, развития в короткий срок максимальных возможностей сердечно сосудистой системы. Повторный метод - заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности, нагрузках с отдыхом между ними. Соревновательный метод - основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.

Метод отягощения - предусматривает выполнение упражнений с добавочной нагрузкой (отягощение грузом). Метод выполнения упражнений до отказа - характеризуется высоким уровнем нагрузки. Игровой метод - основан на сочетании различных ситуаций и соответствующих самостоятельных действий занимающихся - игроков. Круговой метод - заключается в выполнении специально подобранных комплексов упражнений, в их чередовании с целью развития различных групп мышц и спортивных качеств. Подводя итог можно сказать, что каждый человек может выбрать себе на свой вкус тот или иной метод для более комфортной тренировки

Принято считать, что для развития физических качеств в процессе физического воспитания нужна: Сила, Быстрота, Гибкость, Ловкость и самое главное Выносливость. Воздействие физических упражнений на человека связано с нагрузкой на его организм, вызывающей активную реакцию функциональных систем. Чтобы определить степень напряженности этих систем при нагрузке, используются показатели интенсивности, которые характеризуют реакцию организма на выполненную работу.

Таких показателей много: изменение времени двигательной реакции, частота дыхания, минутный объем потребления кислорода и т.д. Между тем наиболее удобный и информативный показатель интенсивности нагрузки, особенно в циклических видах спорта, это частота сердечных сокращений (ЧСС). Индивидуальные зоны интенсивности нагрузок определяются с ориентацией именно на частоту сердечных сокращений. Физиологи определяют четыре зоны интенсивности нагрузок по ЧСС: О, I, II, III. На данный момент существует несколько зон интенсивности физических нагрузок. Например: Нулевая зона, Первая тренировочная зона, Вторая тренировочная зона и Третья тренировочная зона. По данным зонам физической нагрузки, можно подобрать свою тренировочную зону, которая подходит вам по возрасту и с примерной частотой пульса ударов в минуту. Благодаря различным зонам физической нагрузки вы можете понять, как вам действовать в том или ином случае в зависимости от вашего пульса.

Перейдём к форме занятий физическими упражнениями. Учебные занятия - основная форма физического воспитания. Они имеются в учебных планах вуза (учебная дисциплина «Физическая культура и спорт») на всех факультетах. Учебные занятия могут быть: теоретические, практические, контрольные; элективные практические занятия (по выбору) и факультативные; индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации); самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Обязательный теоретический раздел программы излагается студентам в форме лекций (в отдельных случаях на групповых занятиях). Практический раздел состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного. Практический раздел реализуется на учебных занятиях различной направленности, а в спортивном учебном отделении, на учебно-тренировочные занятия.

Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся по назначению и по расписанию кафедры физического воспитания для студентов, не справляющихся с зачетными требованиями, а также для желающих углубить свои знания и практические навыки. Самостоятельные занятия могут проводиться по заданию и под контролем преподавателя, как в учебное, так и во внеучебное время

Подводя итоги, можно сказать, что физическая, как и спортивная подготовка играет огромную роль для обучающего. Благодаря большому погружению в изучения терминов, мы выяснили, что для каждого обучающегося есть свой метод обучения, который наиболее комфортен ему самому. С помощью физической культуры, которая является ведущей в жизни студента, можно сформировать физического воспитание, которое позволяет развить такие важные и необходимые для взрослой жизни нравственные качества, как справедливость, чувство команды, бережное отношение к вещам, что является неотъемлемо важными качествами в человеке, особенно в наше время. Так же физическая и спортивная подготовка даёт человеку более крепкое здоровье на будущее и развивает большинство полезных качеств в человеке, для более комфортной жизни.

#### **Библиографические ссылки:**

1. Ярлыкова О.В., Шипилова Г.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, 2016, стр. 101-103.
2. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания: учебное пособие, 2010, №1-9<sub>2</sub>
3. Физические и спортивные упражнения, их виды [Электронный ресурс]. URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1600678#.D0.9B.D0.B8.D1.82.D0.B5.D1.80.D0.B0.D1.82.D1.83.D1.80.D0.B0>
4. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. 2-е изд. Москва: Юрайт, 2019, стр. 7-66.

### References:

- 1.YArlykova O.V., SHipilova G.V. Fizicheskaya kul'tura v obshchekul'turnoj i professional'noj podgotovke studentov, 2016, str. 101-103.
2. Obshchaya fizicheskaya, special'naya i sportivnaya podgotovka v sisteme fizicheskogo vospitaniya: uchebnoe posobie, 2010, №1-9.
- 3.Fizicheskie i sportivnye uprazhneniya, ih vidy [Elektronnyj resurs]. URL:<https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1600678#.D0.9B.D0.B8.D1.82.D0.B5.D1.80.D0.B0.D1.82.D1.83.D1.80.D0.B0>
- 4.Strihanov M. N. Fizicheskaya kul'tura i sport v vuzah: uchebnoe posobie / M. N. Strihanov, V. I. Savinkov. 2-e izd. Moskva: YUrajt, 2019, str. 7-66.



УДК 796.894

## ПАУЭРЛИФТИНГ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Д.П. Зайцева, В.А. Глубокий

Сибирский юридический институт МВД России  
660131, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20  
E-mail: [darya\\_zaytseva\\_2005@bk.ru](mailto:darya_zaytseva_2005@bk.ru); E-mail: [glubokiy@mail.ru](mailto:glubokiy@mail.ru)

*В современном обществе все большую актуальность приобретает вопрос подготовленности сотрудников органов внутренних дел к решению оперативных задач, стоящих перед Министерством внутренних дел. Этому способствуют регулярные занятия физической культурой, в частности пауэрлифтингом, выполнение упражнений которого приводит к увеличению силы и укреплению мышц. Популяризация данного вида спорта влечет за собой не только развитие силовых качеств, но и пропаганду здорового образа жизни, объединение спортсменов и является базой для борьбы с преступным миром.*

**Ключевые слова:** *сотрудник органов внутренних дел, пауэрлифтинг, физическая культура, спорт, сила, здоровый образ жизни.*

## POWERLIFTING AS A FORM OF PHYSICAL CULTURE OF INTERNAL AFFAIRS OFFICERS

D.P. Zaytseva, V.A. Glubokiy

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
660131, Krasnoyarsk Territory, Krasnoyarsk, Rokossovskiy str., 20  
E-mail: [darya\\_zaytseva\\_2005@bk.ru](mailto:darya_zaytseva_2005@bk.ru); E-mail: [glubokiy@mail.ru](mailto:glubokiy@mail.ru)

*In modern society, the issue of preparedness of internal affairs officers to solve operational tasks facing the Ministry of Internal Affairs is becoming increasingly important. This is facilitated by regular physical training, in particular powerlifting, the performance of which exercises leads to an increase in strength and muscle strengthening. Popularization of this sport entails not only the development of strength qualities, but also the promotion of a healthy lifestyle, unification of athletes and is the basis for the fight against the underworld.*

**Keywords:** *officer of internal affairs bodies, powerlifting, physical culture, sport, strength, healthy lifestyle.*

Общеизвестен тот факт, что сотрудник органов внутренних дел воплощает собой сильного, выносливого человека, для чего и установлены относительно высокие требования к его физической подготовленности. Также многие ученые отмечают повышение внимания руководства Министерства внутренних дел (далее – МВД) к физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД [1].

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» определяет физическую культуру как часть культуры, которая представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Как известно, одним из важнейших и базовых физических качеств, которым должен обладать сотрудник органов внутренних дел, является сила. Благодаря ей сотрудник способен качественно решать оперативные служебные задачи, в особенности, в экстренных ситуациях, например, при применении физической силы в момент задержания преступника.

Физическое качество «сила» у сотрудников развивается путем освоения и совершенствования навыков применения боевых приемов борьбы, силовых упражнений, таких как сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания в висе, упражнений на укрепление мышц живота, подъемы по гимнастическому канату на занятиях по физической подготовке. Также существует возможность в свободное от службы время заниматься интересующим видом спорта, который будет способствовать развитию мышечного корсета и, следовательно, минимизировать негативное влияние нагрузок на организм сотрудника в рамках служебной деятельности.

Из силовых упражнений мы сотрудникам рекомендуем выполнять: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на брусьях; приседания; упражнения на развитие мышц живота. Каждое упражнение выполняется в пяти подходах, дозировка 50% от максимального результата. Максимальный результат – это количество повторений, выполненных с фиксацией в крайних положениях, без рывков и с правильной техникой. Например, сотрудник способен выполнить 10 подтягиваний, 20 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, 60 приседаний, и 30 подъемов туловища из положения лежа на спине. Рекомендуем выполнять 5 подходов: по 5 подтягиваний, по 10 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, 30 приседаний, 15 подъемов туловища. Как показывает практика, эта тренировка занимает времени не более 30 минут. Тренировка выполняется каждый день, в течение дня возможны упражнения по отдельности. Таким образом, за неделю у сотрудника наберется 125 подтягиваний, 250 сгибаний и разгибаний в положении лежа, 750 приседаний, 375 подъемов туловища. В субботу и воскресенье следует отдыхать, заниматься домашними делами, выполнять непреложные обязанности. Обращаем внимание на то, что дозировка в упражнениях должна подбираться с учетом возраста и текущего физического состояния занимающегося. Категорически запрещается быстро увеличивать дозировку и интенсивность занятий. Увеличение количества повторений оптимально должно происходить по окончании одного или трех месяцев занятий.

Возрастным сотрудникам рекомендуем выполнять упражнения на частоте сердечных сокращений, определенных по формуле 220 минус возраст. Это максимальный показатель, но выполнять упражнения следует на частоте сердечных сокращений – 70-80% от максимального. Например, возраст сотрудника 55 лет. ЧСС<sub>макс</sub> у него будет 165 уд/мин, 70% – 115, 80% – 132 уд/мин. Следовательно, во время занятий физическими упражнениями пульс должен находиться в пределах 115-130 уд/мин. Иногда, при хорошем состоянии сердечно-сосудистой системы, ЧСС у этого сотрудника может достигать 149-150 уд/мин.

Одним из средств развития силовых способностей является пауэрлифтинг. Пауэрлифтинг силовой вид спорта, который предусматривает выполнение спортсменом таких многосуставных базовых упражнений, как присед со штангой на спине, жим штанги лежа на скамье и становая тяга. Принцип же его заключается в прогрессии нагрузки с увеличением веса, что и способствует повышению силы основных мышечных групп. С.Е. Вислоцкий (Заслуженный тренер Российской Федерации) считал, что невозможно, не нагрузив весь организм в целом, развить конкретную мышцу или группу мышц. Ему принадлежит легендарная фраза: «Мышцы и силу приседаниями с весом 50 кг не разовьешь».

Среди организаций МВД России пауэрлифтинг является довольно популярным видом спорта, о чем говорит постоянное участие курсантов, слушателей и офицеров в Спартакиадах и Универсиадах как уровней образовательных организаций, регионов, так и ведомственного, всероссийского уровня. Для наглядной демонстрации сказанного можно привести в пример Спартакиаду по пауэрлифтингу (жиму лежа) в Сибирском юридическом институте МВД России, участие в которой приняли представители всех курсов (более 60 человек в целом), среди них были также курсанты, имеющие спортивные разряды и звания по соответствующей дисциплине. Данная группа курсантов и слушателей объединена идеей силового спорта, роста в соответствующей спортивной сфере, а также определенными сложившимися ценностями, например, взаимоподдержка (как психологическая, так и физическая), уважение, терпение, – немаловажные качества для сотрудника органов внутренних дел.

Однако стоит отметить, что для достижения результатов и, в целом, прогресса в данном виде спорта необходимо заниматься по программе, написанной тренером, а на этапе «лифтерских» начинаний также и под его грамотным руководством, что обязательно для наработки правильной техники выполнения упражнений и снижения риска травматизма [2; с. 177].

Пауэрлифтинг, являясь разновидностью тяжелой атлетики и, собственно, спортом, может привести к неблагоприятным для организма человека последствиям, источником чего и может стать неверно составленный тренировочный план, некомпетентный или неопытный тренер, а также самостоятельные занятия и стремление атлета поднять как можно большие веса за короткий период времени. В условиях подверженности стрессам и другим опасностям для здоровья следует выделить ключевые правила для занятий пауэрлифтингом сотрудниками МВД России:

1. Найти опытного тренера;
2. Четко следовать составленному плану тренировок;
3. Спать примерно 8 часов в сутки;
4. В питании употреблять достаточно белков (около 1,5 грамма на килограмм собственного веса для женщин, около 2 граммов – для мужчин), сложных углеводов (190-240 г. В зависимости от массы тела), а также соблюдать необходимый каллораж;
5. В умеренных количествах употреблять быстрые углеводы (сахар);
6. Потратить время на освоение безопасного подъема штанги;
7. Не форсировать подготовку;
8. Тренировочный процесс строить на основополагающих принципах физического воспитания и спортивной тренировки.

Сотруднику органов внутренних дел, избравшему пауэрлифтинг в качестве основного вида спорта следует помнить о том, что наряду с силовыми нормативами для ежегодной аттестации необходимо сдавать нормативы на выносливость и скорость. В свободное время рекомендуем выполнять бег в течение 15-20 мин.

В целом, хорошие результаты в силовом троеборье, умение технично верно выполнять упражнения способствуют лишь умелым и уверенным действиям при решении оперативных задач, к примеру, при применении боевых приемов борьбы [3]. Развивая силовые показатели, правоохранитель не только развивается физически, но и разгружается эмоционально, не направляя накопившиеся негативные эмоции в нужное русло, а также в кругу таких же спортсменов отрабатывает навыки коммуникации, обменивается информацией и получает поддержку.

### **Библиографические ссылки**

1. Серебрянников В.А., Кшевин В.С. Об основных вопросах формирования концепции физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: Материалы VII международной научно-практической конференции Хабаровск: Дальневосточный Юридический Институт МВД России, 2020. С. 22–27;
2. Глубокий В.А., Глубокая М.В. Пауэрлифтинг как одно из средств развития силы у обучающихся образовательных организаций МВД России // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы всероссийской научно-практической конференции Красноярск: СибЮИ МВД России, 2023. С. 175-177;
3. Сливко Н.К. Место пауэрлифтинга в системе физической подготовки обучающихся образовательных организаций системы МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: Материалы X международной научно-практической конференции Хабаровск: Дальневосточный юридический институт МВД России, 2023. С. 121-124.

### **References**

1. Serebryannikov V.A., Kshevin V.S. On the main issues of the formation of the concept of physical training of internal affairs officers // Physical Culture and Sport in professional activity: modern directions and educational technologies: Proceedings of the VII International Scientific and Practical Conference Khabarovsk, October 15-16, 2020. DVYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Khabarovsk: Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2020. С. 22-27;
2. Glubokiy V.A., Glubokaya M.V. Powerlifting as one of the means of development of strength in trainers of educational organizations of Mia Russia // Optimization of training and training process in educational organizations of high education. Healthy Lifestyle as a Factor in the Prevention of Drug

Addiction: Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference Krasnoyarsk: SibYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2023. P. 175-177;

3. Slivko N.K. Place of powerlifting in the system of physical training of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Physical Culture and Sports in professional activity: modern directions and educational technologies: Proceedings of the X international scientific-practical conference Khabarovsk: Far Eastern Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2023. P. 121-124.

УДК 378.147

## ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИХ ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

Е.Г. Зуйкова<sup>1</sup>, Т.В. Бушма<sup>2</sup>, И.Л. Бондарчук<sup>3</sup>

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого  
195251, Санкт-Петербург, Политехническая ул., 29

<sup>1</sup>E-mail: Lena031954@yandex.ru; <sup>2</sup>E-mail: bushmat@mail.ru; <sup>3</sup>E-mail: bondi2004@mail.ru

*В статье представлено исследование, посвященное формированию у студентов компетенций, необходимых для поддержания здорового образа жизни в рамках занятий по Элективной физической культуре. В статье подробно изложены как теоретические обоснования, так и практические результаты эксперимента, подтверждающие эффективность разработанной методики. Центральное место занимает разработанная ими педагогическая модель, которая включает конкретные элементы, направленные на формирование у студентов необходимых компетенций.*

**Ключевые слова:** аэробика, диагностика, компетенции, оценочные средства, физическая подготовленность, студенты, учебные занятия.

## FEATURES OF ASSESSING STUDENTS' COMPETENCE IN THE PROCESS OF THEIR TRAINING IN HEALTHY AEROBICS CLASSES

E.G. Zuykova<sup>1</sup>, T.V. Bushma<sup>2</sup>, I.L. Bondarchuk<sup>3</sup>

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University  
195251, St. Petersburg, Politekhnikeskaya st., 29

<sup>1</sup>E-mail: Lena031954@yandex.ru; <sup>2</sup>E-mail: bushmat@mail.ru; <sup>3</sup>E-mail: bondi2004@mail.ru

*The article presents a study devoted to the formation of students' competencies necessary for maintaining a healthy lifestyle within the framework of Elective Physical Education classes. The article presents in detail both the theoretical justifications and the practical results of the experiment, confirming the effectiveness of the developed methodology. The central place is occupied by the pedagogical model they developed, which includes specific elements aimed at forming the necessary competencies in students.*

**Key words:** aerobics, diagnostics, competencies, assessment tools, physical fitness, students, training sessions.

Формирование компетентности будущих специалистов происходит в процессе обучения в вузе. Этот процесс имеет начало, развитие, окончание. Результатом обучения должны стать сформированные и измеряемые компетенции, предусмотренные в программе учебной дисциплины. В современной педагогической литературе исследования компетентности студента определяют уровнем ее усвоения: максимально возможный, достаточный, необходимый. Занятия оздоровительной аэробикой, один из популярных видов двигательной активности среди студентов. Разработка эффективного методического аппарата оценивания уровня компетенций на всех этапах обучения студентов на занятиях оздоровительной аэробикой актуальна, так как позволит выстраивать и реализовывать траекторию их саморазвития, учитывать индивидуальные способности студентов, дать объективную оценку результатам их самостоятельной деятельности, требующей знаний и умений.

**Цель:** Оценочные параметры компетентности студентов в процессе их обучения на занятиях оздоровительной аэробикой.

### Задачи

1. Определить условия для формирования у студентов компетенций, предусмотренных в программе учебной дисциплины



2. Определить критерии и оценочные параметры результативности учебно-тренировочных занятий оздоровительной аэробикой

3. Сформулировать средства диагностики качества результатов деятельности студентов и оценку их компетентности в учебном процессе.

Организация образовательного процесса по оздоровительной аэробике направлена на создание условий для формирования у студентов компетенций, предусмотренных в программе учебной дисциплины. Создана образовательная среда, включающая учебные пособия, практический и наглядный материал по дисциплине в группе во ВКонтакте, (учебные программы разного уровня сложности, разработанные преподавателями для каждого семестра). На каждом этапе обучения (семестра), содержание практического материала, разнообразие применяемых средств, вариативность методов и методических приемов, подбираются под ранее сформированные компетенции. Таким образом, процесс обучения направлен на достижение занимающимися определенного результата: на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, на приобретение опыта самостоятельной и творческой практической деятельности, необходимых для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, на сформированность компетенций, предусмотренных в программе учебной дисциплины.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий оздоровительной аэробикой выступают зачетные требования и практические нормативы, дополнительные тесты, разрабатываемые преподавателями специализации с учетом специфики вида двигательной деятельности. Рассматривая процесс обучения в вузе как последовательность этапов – семестров, можно результаты, полученные в конце каждого семестра, представить, как контрольные, определяющие динамику за прошедший период. Характеристики множества возможных результатов могут быть получены статистическим путем. Чтобы диагностировать качество результатов деятельности студентов, нужна обобщенная оценка, выражающая степень достижения поставленных целей. Для определения индивидуальных способностей студентов и их оценки на специализации разработаны шкалы оценочных средств, контрольные мероприятия с использованием образовательных технологий.

Оценка результатов успеваемости студентов по специализации «Фитнес» складывается из оценки качественных и количественных показателей.

К качественным показателям относятся:

- степень владения практическим программным материалом;
- выполнение творческих заданий (составление и проведение с группой разминок, комплексов упражнений для развития физических качеств, самостоятельных работ, направленных на оценку освоения базовых шагов аэробики, их разновидностей;
- умение разобрать, выучить танцевальные композиции и комплексы ОРУ по видеопрограммам, выступить в роли ведущих перед учебной группой.

Требования к оценке качественных показателей:

- Правильная техника исполнения базовых шагов аэробики, танцевальных связок, хореографических упражнений, прыжков, поворотов, ОРУ в движении и на месте, подскоков, ходьбы и бега.
- Умение сочетать движения с музыкальным сопровождением, изменяя темп и ритмический рисунок.
- Соответствие творческих заданий и самостоятельных работ с поставленными задачами, эмоциональность их исполнения.

- Свободное владение средствами и методами обучения в объеме учебной программы, демонстрация качественного показа движений и комплексов упражнений.

К количественным показателям относятся:

- посещаемость занятий;
- оценка функционального состояния по результатам функциональных проб;
- выполнение тестовых заданий, направленных на оценку развития двигательных качеств.

Требования к оценке количественных показателей:

- Выполнение контрольных нормативов для оценки уровня развития физических качеств (в рамках программы ГТО).
- Выполнение тестов в начале и конце учебного года, характеризующих специальную физическую подготовку.
- Регулярное посещение учебных занятий (90-100%). Студентам предоставляется возможность отработки пропущенных занятий без уважительной причины в свободное от учебы время.

В рабочей программе дисциплины представлены таблицы оценочных средств, определяющих: уровень физической и функциональной подготовленности студентов; методика рейтингового контроля за применением практических умений при выполнении самостоятельных заданий и творческих работ. Обобщенная интегральная оценка контроля, выражает степень достижений поставленных целей каждого студента, может служить показателем компетентности в данном виде деятельности и рекомендована для определения компетентности у студентов в любом виде спорта.

#### **Выводы**

1. Созданы условия, определяющие формирование у студентов компетенций, предусмотренных в программе учебной дисциплины.
2. Рассмотрены критерии и оценочные параметры результативности студентов на учебно-тренировочных занятиях оздоровительной аэробикой.
3. Предложены показатели, определяющие компетентность студентов, которые позволяют существенно повысить объективность контроля в процессе их обучения, а результатом обучения должны стать сформированные и измеряемые компетенции, предусмотренные в программе учебной дисциплины.

#### **Библиографические ссылки**

1. Алферова, И. А. Формирование компетенций поддержания здоровья в процессе физического воспитания студентов / И. А. Алферова // Наука, образование, общество. – 2016. – № 4(10). – С. 48-55.
2. Зуйкова, Е. Г. Проблемы и перспективы организации учебного процесса на специализации "аэробика" / Е. Г. Зуйкова, Т. В. Бушма // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2014. – Т. 9, № 1. – С. 414-418.
3. Подготовка студентов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "готов к труду и обороне" / И. В. Майоркина, А. А. Сергиевич, А. Э. Бациевич, В. Г. Турманидзе // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2018. – № 1. – С. 241-246.
4. Сергеева, М. Г. Модель поэтапной реализации сопровождения профессионально-образовательного развития личности студента: мотивационный Критерий / М. Г. Сергеева, В. В. Колчина, Ю. В. Савостьянок // Казанский педагогический журнал. – 2019. – № 2(133). – С. 35-41.
5. Физкультурно-оздоровительная деятельность студентов в образовательных организациях высшего и профессионального образования / Н. А. Мальцева, А. Ю. Шредер, Н. А. Коренкова [и др.] // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 11-2. – С. 359-363.
6. Формирование компетенций в сфере физического воспитания у студентов технического вуза: монография / О. А. Мельникова, И. Н. Шевелева; Минобрнауки России, ОмГТУ. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2014. – 124 с.

#### **References**

1. Alverowa, I. A. Vormirowanie kompetenzij podderzhanija zdorow'ja w prozeczce visitsheckogo wocpitanija ctudentow / I. A. Alverowa // Nauka, obrasowanie, obshectwo. – 2016. – № 4(10). – С. 48-55.
2. Sujkowa, E. G. Problemy i perspektiwy organisazii utschebnogo prozeczca na spezialisazii "ajerobika" / E. G. Sujkowa, T. W. Buschma // Sdorow'e - ocnowa tschelowetscheckogo potenczala: problemy i puti ich reschenija. – 2014. – Т. 9, № 1. – С. 414-418.
3. Podgotowka ctudentow k wypolneniju normatiwow Wceroccijckogo viskul'turno-cportiwnogo komplekca "gotow k trudu i oborone" / I. W. Majorkina, A. A. Cergiewitsch, A. Je. Bazewitsch, W. G.

Turmanidse // Problemy cowerschenctwowanija visitsheckoj kul'tury, cporta i olimpisma. – 2018. – № 1. – С. 241-246.

4. Cergeewa, M. G. Model' pojetapnoj realizazii coprowozhdenija proveccional'no-obrasowatel'nogo raswitija litschnocti ctudenta: motiwazionnyj Kriterij / M. G. Cergeewa, W. W. Koltschina, Ju. W. Cawoct'janok // Kasanckij pedagogitscheckij zhurnal. – 2019. – № 2(133). – С. 35-41.

5. Viskul'turno-osdorowitel'naja dejatel'noct' ctudentow w obrasowatel'nych organizacijach wycschego i proveccional'nogo obrasowanija / N. A. Mal'zewa, A. Ju. Schreder, N. A. Korenkowa [i dr.] // Cowremennye naukoemkie technologii. – 2021. – № 11-2. – С. 359-363.

6. Vormirowanie kompetenzij w cvere visitsheckogo wocpitanija u ctudentow technitsheckogo wusa: monogravija / O. A. Mel'nikowa, I. N. Scheweleva; Minobrnauki Roccii, OmGTU. – Omck : Isd-wo OmGTU, 2014. – 124 c.

УДК 796

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Н.В. Карманова

Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I  
Российская Федерация, 190031, г. Санкт-Петербург, Московский пр., д.9.  
E-mail: karmanova@pgups.ru

*Данная работа посвящена изучению отношения современного студента к дополнительным занятиям спортом, а также исследованию их отношения к спортивной составляющей при обучении в ПГУПС.*

**Ключевые слова:** спорт, массовый спорт, студент, соревнование.

## ***STUDENTS' ATTITUDE TOWARDS ADDITIONAL CLASSES IN SPORTS SECTIONS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS***

N.V. Karmanova

Emperor Alexander I Petersburg State Transport University  
Russian Federation, 190031, St. Petersburg, Moskovsky pr., 9.  
E-mail: karmanova@pgups.ru

*This work is devoted to studying the attitude of a modern student to additional sports activities, as well as studying their attitude to the sports component when studying at PGUPS.*

**Keywords:** sports, mass sports, student, competition.

В высших учебных заведениях Российской Федерации дисциплина «Физическая культура и спорт» играет значительную роль в жизни современного студента, являясь неотъемлемой частью образовательной системы [1]. Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I не стал исключением. Кроме посещения обязательных занятий по физической культуре, студентам предложены на выбор дополнительные внеурочные занятия в секциях и командах. За счет большой спортивной базы университета, расположенной в нескольких корпусах, в ПГУПСе работают 19 спортивных секций по разным направлениям и видам спорта. Основные из них: футбол, волейбол, баскетбол, шахматы, настольный теннис, легкая атлетика, художественная гимнастика, плавание, бадминтон и другие. По данным видам спорта формируются сборные команды для участия в соревнованиях различного уровня – внутри университета, городских и всероссийских. Конечно, члены сборных команд тренируются минимум 3-4 раза в неделю, что намного больше, чем студенты, посещающие обычные занятия по физической культуре (1 раз в неделю согласно учебному плану освоения дисциплины).

Подготовка к соревнованиям требует значительной вовлеченности в процесс и отнимает большое количество времени у студента. Не правильное распределение своих обязанностей, безответственность, а также отсутствие самоорганизованности может негативно сказаться на общей академической успеваемости обучающегося. Но как правило, в студенческие команды отбор проходят студенты, имеющие спортивный опыт занятий, соответственно они владеют информацией о возможных трудностях успешного совмещения учебы в университете и занятий спортом. Зачастую, наоборот, физическая активность положительно сказывается на улучшении успеваемости обучающегося в ВУЗе.

Общая численность студентов, входящих в состав сборных команд по всем видам спорта, представленных в университете, составляет 560 человек. Однако, общее количество студентов, осваивающих дисциплину «Физическая культура и спорт» в настоящее время – 3800 человек (студенты 1-3 курсов). Таким образом можно сделать вывод, что всего лишь 15% из общего числа студентов вовлечена в спортивную жизнь университета.

В процессе оформления данной работы было проведено анкетирование членов сборных

команд, для изучения их отношения к спортивной составляющей при обучении в ПГУПС. В опросе приняли участие 400 студентов. Ниже приведем важные полученные данные.

350 опрошенных (87%) считают, что наличие спортивных секций в ВУЗе дает возможность проявить себя в обществе и продемонстрировать свои физические возможности. 98% студентов (392 человека) считают, что участие в массовых мероприятиях, регулярные физические нагрузки способствуют формированию активной жизненной позиции, дисциплинированности, целеустремленности и упорства в достижении поставленных целей. Помимо этого, большинство опрошенных (380 человек) считают, что возможность продолжить заниматься спортом в рамках обучения в университете, имеет положительное влияние на уровень социализации, коммуникабельности и повышает умение сотрудничать в коллективе. Однако, опрошенные отмечают и трудности при обучении, связанные с пропусками занятий, при подготовке к соревнованиям и участию в них. По мнению большинства (342 человека), данная проблема решается благодаря грамотно поставленному общению с педагогами, умением договориться с преподавателем о возможности отработки пропущенного материала, самостоятельному изучению пропущенных тем. Положительные аспекты физической культуры и спорта, о которых было упомянуто ранее, приводят к формированию целеустремленной, ответственной и психологически устойчивой личности, что способствует развитию у спортсмена усердия, трудолюбия и терпения в решении возникающих трудностей.

Для поддержания и развития студенческого спорта в ПГУПСе руководителями и преподавателями кафедры «Физическая культура», а также тренерами спортивных секций, осуществляется большая агитационная работа на всех социальных интернет – страницах университета с целью ознакомления всех сотрудников и обучающихся с прошедшими спортивными мероприятиями, в которых принимали участие студенты спортивных секций. Для сохранения высокого спортивного статуса нашего университета, поддержания и помощи спортсменам в совмещении учебы и тренировок, необходимо рассмотреть возможность оформления индивидуального плана обучения спортсменам высокого класса, а также лояльного отношения к участникам студенческого спорта.

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия физической культурой и спортом способствует формированию физического, психологического и социального здоровья личности. Обучение в университете должно способствовать гармоничному развитию человека, получению новых знаний, умений и навыков. Спорт помогает студентам поддерживать физическую форму, улучшать психологическое состояние, справляться со стрессом, повышать настроение, самооценку и уверенность в себе. Участие в спортивных командах и клубах помогает находить новых друзей, развивать командный дух, лидерские качества и учиться работать в коллективе. Этого можно добиться благодаря слаженной совместной работе и студентов, и преподавателей, и тренеров.

#### **Библиографические ссылки**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.

#### **References**

1. Baronenko, V.A. Zdorov'e i fizicheskaja kul'tura studenta: Uchebnoe posobie / V.A. Baronenko, L. A. Rapoport. - M.: Al'fa-M, 2017. - 352 с.



УДК 796.912

## ЭВОЛЮЦИЯ ПРЫЖКОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В ОДИНОЧНОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ

М.А. Корнюшина

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: marina\_sw.instr@mail.ru

*В рамках исследования была подробно изучена история одиночного фигурного катания, проведен анализ элементов с учетом их сложности и стоимости в программе, а также исследованы протоколы и составлена градация среднего балла выступления на чемпионате России мужчин и женщин в одиночной программе за последние 10 лет.*

**Ключевые слова:** фигурное катание, прыжковый элемент, одиночное катание, система оценки.

## THE EVOLUTION OF JUMPING ELEMENTS IN SINGLE FIGURE SKATING

M.A. Korniusheina

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: marina\_sw.instr@mail.ru

*As part of the study, the history of single figure skating was studied in detail, the elements were analyzed, taking into account their complexity and cost in the program, as well as the protocols were investigated and the average score of performances at the Russian championships for men and women in the single program over the past 10 years was compiled.*

**Keywords:** figure skating, jumping element, single skating, evaluation system.

Фигурное катание, на протяжении многих десятилетий, считается самым красивым и блистательным олимпийским видом спорта. В настоящие дни женское и мужское одиночное фигурное катание динамично развивается. Усложняются элементы, добавляется динамика движений, что, несомненно, отражается на качестве выполнения прокатов и анализе результатов.

Первые Олимпийские игры по фигурному катанию состоялись в 1908 году в Лондоне, в которых золото завоевали Ульрих Сальхов в номинации мужское одиночное катание и Медж Сайерс – женское одиночное катание. Конечно, тогда фигурное катание еще не имело четких форм и его тяжело сравнивать с нынешним, состоявшимся видом спорта [1].

Следующие Олимпийские игры, в программу которых вошло фигурное катание, прошли в 1920 году, после чего этот спорт укрепился во всех зимних Олимпиадах.

Фигурное катание начало стремительно меняться с 1960 года, когда впервые на смену классическим музыкальным композициям пришли зажигательные и энергичные мелодии, тогда же оно и приобрело особую популярность. В этом же десятилетии комиссия приняла решение прибавить к прочим программам вторую произвольную программу, так как техническая сложность и объем выполняемых элементов значительно возрос [2].

Самыми захватывающими элементами фигурного катания по сей день остаются прыжки, им уделяется особое внимание, как в системе оценивания, так и в зарабатывании зрительских симпатий. Учитывается всё: докручен ли прыжок, с нужного ли ребра совершен, в какой части программы выполнен – каждый недочет стоит спортсмену баллов. Не только сами прыжки влияют на успех фигуриста, но и их количество, которое строго регламентируется согласно Судейской системе ИСУ, например, мужчинам в произвольной программе разрешено выполнять не более 7 прыжковых элементов, из них три – каскады и комбинации, и только в одном каскаде разрешены три прыжка [3].

Первые упоминания о прыжках в фигурном катании относятся к концу XIX века. В то время спортсмены выполняли лишь простые прыжковые элементы, такие как прыжок "вальс" и петля. Эти прыжки были относительно простыми по сравнению с современными элементами.

В начале XX века в фигурное катание начали внедряться новые элементы. Одним из первых сложных прыжков стал перекидной, который позже был переименован в тулуп. Этот прыжок был впервые выполнен шведским спортсменом Ульрихом Сальховом в 1910 году.

К середине 20-х годов прошлого столетия в программу спортсменов добавляются более сложные прыжки. Лутц: Прыжковый элемент, названный в честь австрийского спортсмена Алоиза Лутца, который первым выполнил этот прыжок в 30-х годах. Лутц является вторым по сложности прыжком после акселя и самым сложным элементом из зубцовых прыжков, так как техника захода на него представляет собой изогнутую линию и использование нескольких ребер. Первый чистый четверной лутц исполнил американец Брендон Мроз в 2011 году, среди девушек это сделала Александра Трусова в 2018 году [4].

Сальхов: Назван в честь Ульриха Сальхова, первого олимпийского чемпиона по фигурному катанию, который представил этот прыжковый элемент в 1909 году. Он также считается одним из основоположников современного фигурного катания. Сальхов самый простой в исполнении прыжок из реберных, первым четверной прыжок исполнил американец Тимоти Гейбл еще в 1988 году.

Риттбергер: также известен как "прыжок петель". Был назван в честь немецкого фигуриста Вернера Риттбергера, который впервые продемонстрировал его в 1910 году. Свое второе название риттбергер получил за счет рисунка петли, который остается на льду после его выполнения, что сделало прыжок самым узнаваемым среди прочих.

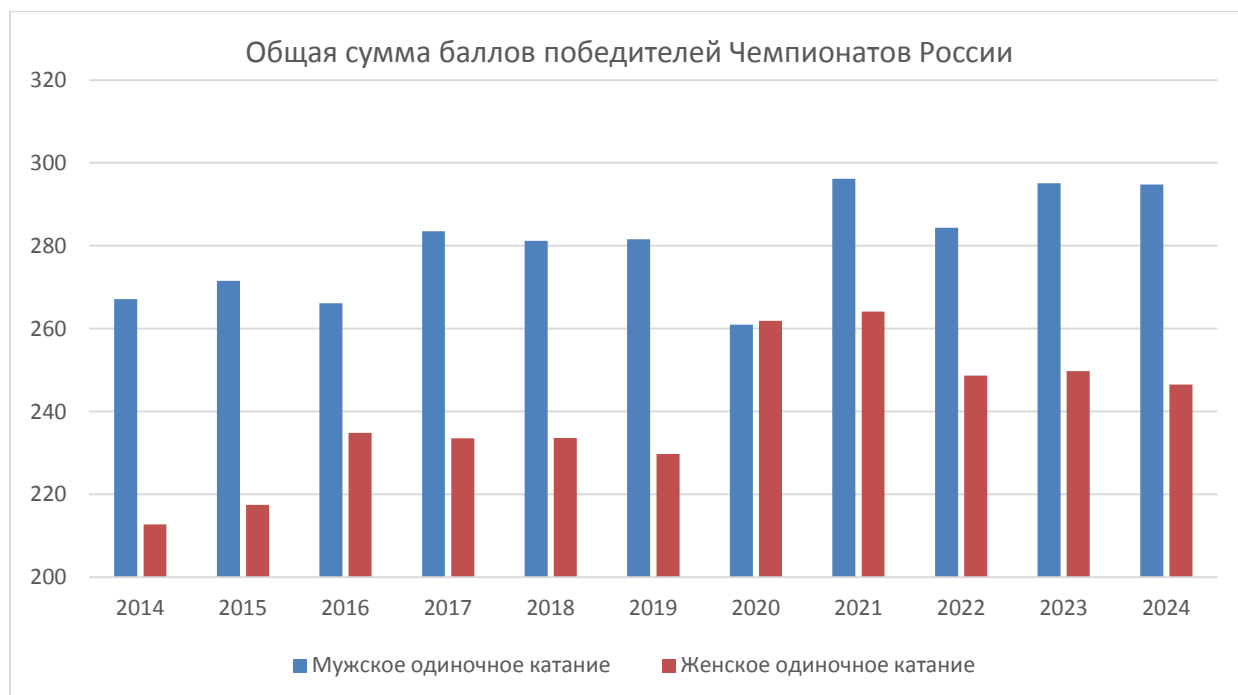
Аксель: Прыжковых элементов, названных в честь норвежского фигуриста Акселя Пауля Сена, который впервые выполнил его в конце XIX века. Особенность акселя заключается в том, что заход начинается с движения вперед, а приземление происходит на противоположную ногу, он заслужено считается наиболее сложным прыжком, так как его исполнение требует не один или два оборота, а полтора или два с половиной, то есть на целых пол оборота больше, чем остальные прыжки. С его исполнением связаны многие рекорды и попытки выполнить аксель в четыре оборота. Первый такой докрученный прыжок принадлежит американцу Илье Малинину, который он продемонстрировал в сентябре 2022 года в короткой программе на U.S. International Classic в Лейк-Плэсиде. Более ни один спортсмен не смог показать подобный результат на официальных стартах. Несмотря на это, прыжок не выгодно исполнять, так как тот же четверной лутц стоит меньше всего на один балл, а его выполнение менее травмоопасно.

В 1940-1950-е года техника выполнения прыжков значительно улучшилась благодаря развитию спортивного инвентаря и тренировочных методик. Появились первые попытки выполнять двойные прыжки, которые стали стандартными для соревновательных программ. Эра тройных прыжков 1960-е и 1970-е ознаменовались началом эры тройных прыжков. Первым спортсменом, выполнившим тройной прыжок на соревнованиях, стал канадский фигурист Дональд Джексон, который исполнил тройной лутц на чемпионате мира в 1962 году. За ним последовали другие спортсмены, осваивающие тройные прыжки различных видов. Четверные прыжки 1980-е принесли новую революцию в мире фигурного катания – четверные прыжки. Первым человеком, исполнившим четверной прыжок, стал канадец Курт Браунинг, который сделал четверной тулуп на чемпионате мира 1988 года. Позже четверные сальховы, флиппы и риттбергеры вошли в арсенал ведущих фигуристов [5].

Сегодня современные фигуристы выполняют не только одиночные четверные, но и каскады из нескольких четверных прыжков подряд. Также стоит отметить появление таких уникальных элементов, как квад-флип и квад-лутц, которые выполняются лишь самыми опытными и подготовленными спортсменами. Таким образом, история прыжков в фигурном катании отражает постоянное стремление спортсменов к совершенству и новым достижениям [6].

На сколько же усложнились программы фигуристов за счет прыжков? Как изменилась итоговая сумма баллов в результате повышения уровня сложности технических элементов? В таблице приведены данные чемпионатов России за последние 10 лет, исходя из которых можно заметить, что общая сумма баллов значительно возросла. В 2014 победители чемпионата России в

женском одиночном катании и мужском одиночном катании набрали 212,77 и 267,13 баллов, когда самыми высокими баллами за последнее десятилетие стали баллы 2021 года. Победители Анна Щербакова и Михаил Коляда набрали 264,10 и 296,15 баллов соответственно (рис.1).



**Рис. 1 – Динамика результатов прокатов в одиночном фигурном катании**

В Российской истории фигурного катания были впервые исполнены прыжки, сложность которых поражает. Первый четверной тулуп среди женщин принадлежит Александре Трусовой, который она исполнила на чемпионате мира в 2018 году в Болгарии. Через полгода после этого события она так же впервые среди женщин исполнила четверной лутц. Кроме этого Александра Трусова является первой женщиной, приземлившей два четверных прыжка в одной программе [7].

Слаженная командная работа тренерского состава, целеустремленность спортсменов дают все больше возможностей для исполнения сложных прыжковых элементов в фигурном катании.

Таким образом, на сегодняшний день фигурное катание как олимпийский вид спорта продолжает свое развитие, спортсмены ставят рекорды по исполнению сложных элементов. Эволюция прыжковых элементов зависит как от профессионального тренерского подхода, так и от возраста спортсменов, психологических и физических факторов.

#### **Библиографические ссылки**

1. Черепанов А.Ю., Филиппова Е.Т., Сапаров Б.М. История развития фигурного катания // Молодежь и наука. - 2023. - №9
2. Бирюкова К.А. История освещения фигурного катания как вида спорта в печатных средствах массовой информации // Вестник института экономики и социальных технологий. - 2014. - №2. - С. 6-7.
3. Бумарскова Н.Н., Бизяев В.В. Оценивание эволюции женского одиночного фигурного катания в аспекте зимних олимпийских игр // Культура физическая и здоровье. - 2023. - №3 (87). - С. 137-142.
4. Белогуб А.А. История российского фигурного катания на олимпийских играх с 1908 года и до современности // Вестник спортивной истории. - 2020. - №4 (23). - С. 25-33.
5. Малышева Е.Г., Рогалева О.С. Новые жанры и форматы в современном спортивном интернет-дискурсе о фигурном катании // Коммуникативные исследования. - 2021. - Т. 8 - №2. - С. 351-267.
6. Ковтун Р.П. Динамика развития фигурного катания XX-XXI века // Региональный вестник. - 2020. - №10 (49). - С. 38-39.
7. Календарь соревнований // Федерация фигурного катания на коньках России URL:

<https://fsrussia.ru/> (дата обращения: 07.03.2025).

### References

1. Cherepanov A.Yu., Filippova E.T., Saparov B.M. Istoriya razvitiya figurnogo kataniya // Molodezh' i nauka. - 2023. - №9
2. Biryukova K.A. Istoriya osveshcheniya figurnogo kataniya kak vida sporta v pechatnyh sredstvakh massovoy informacii // Vestnik instituta ekonomiki i social'nyh tekhnologij. - 2014. - №2. - S. 6-7.
3. Bumarskova N.N., Bizyaev V.V. Ocenivanie evolyucii zhenskogo odinochnogo figurnogo kataniya v aspekte zimnih olimpijskij igr // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. - 2023. - №3 (87). - S. 137-142.
4. Belogub A.A. Istoriya rossijskogo figurnogo kataniya na olimpijskih igrakh s 1908 goda i do sovremennosti // Vestnik sportivnoj istorii. - 2020. - №4 (23). - S. 25-33.
5. Malysheva E.G., Rogaleva O.S. Novye zhanry i formaty v sovremennom sportivnom internet-diskurse o figurnom katanii // Kommunikativnye issledovaniya. - 2021. – T. 8 - №2. - S. 351-267.
6. Kovtun R.P. Dinamika razvitiya figurnogo kataniya XX-XXI veka // Regional'nyj vestnik. - 2020. - №10 (49). - S. 38-39.
7. Kalendar' sorevnovanij // Federaciya figurnogo kataniya na kon'kah Rossii URL: <https://fsrussia.ru/> (data obrashcheniya: 07.03.2025).

УДК 796.323.2

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЯ

К.В. Кузовов, А.А. Желтов

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т.Трубилина»  
350044, Россия, Краснодар, ул. Калинина, 13  
E-mail: [ererem@icloud.com](mailto:ererem@icloud.com)

*В данной статье рассматривается влияние цифровых технологий на организацию физического воспитания и системы мониторинга здоровья учащихся. Проведен анализ динамики физической активности, мотивационных установок и физиологических показателей студентов, участвующих в цифровых образовательных инициативах. На основе анализа таблиц выделены положительные эффекты цифровизации в сфере физического развития. Подчеркивается важность комплексного подхода к внедрению технологий, включая подготовку кадров, техническое обеспечение и индивидуализацию образовательного процесса.*

**Ключевые слова:** цифровизация образования, физическое воспитание, здоровье студентов, мониторинг активности, фитнес-технологии, цифровая платформа, мотивация, носимые устройства, индивидуализация, ИИ в обучении..

## THE USE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH MONITORING

K.V. Kuzovov, A.A. Zheltov

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «I.T.Trubilin Kuban State Agrarian University» 13 Kalinina St., Krasnodar, 350044, Russia  
E-mail: [ererem@icloud.com](mailto:ererem@icloud.com)

*This article examines the impact of digital technologies on the organization of physical education and student health monitoring systems. The analysis of the dynamics of physical activity, motivational attitudes and physiological indicators of students participating in digital educational initiatives is carried out. Based on the analysis of tables, the positive effects of digitalization in the field of physical development are highlighted. The importance of an integrated approach to technology implementation, including personnel training, technical support and individualization of the educational process, is emphasized.*

**Keywords:** digitalization of education, physical education, student health, activity monitoring, fitness technologies, digital platform, motivation, wearable devices, individualization, AI in education.

Во времена стремительного развития информационно-коммуникационных технологий цифровая трансформация образовательной системы затрагивает все аспекты человеческой деятельности, включая физическую культуру и мониторинг здоровья учащихся. Интеграция цифровых инструментов в процесс физического воспитания существенно повышает эффективность педагогических подходов, способствуя персонализации обучения, усилению внутренней мотивации студентов и оптимизации показателей физического развития. Такие инновации как сотовые устройства, мобильные приложения и онлайн-платформы, играют доминирующую роль в индивидуализации образовательной деятельности. В первой таблице отдельно рассмотрим успешность каждой инновации в различных группах участников.



Таблица 1

## Эффективность цифровых технологий в студенческих группах

Группа участников	Сред. Активнос ть, мин/день	Мотив ация, от 1 до 10	Улучш. Выноси вости, %	Снижен ие ИМТ, %	Частота занятий , %	Сред. Пульс, уд/мин	Качество сна, от 1 до 10	Самооценка здоровья, от 1 до 10
Контрольная	32	5,1	3,2	0,3	46	83	6,4	5,2
Фитнес- браслеты	49	7,8	12,6	1,7	69	78	7,2	6,8
Мобильное приложение	55	8,2	14,4	2,0	73	76	7,8	7,1
Онлайн- платформа	51	7,5	13,1	1,8	71	77	7,4	6,9
VR- тренажеры	60	8,6	16,7	2,5	78	75	8,2	7,4

Проведенный анализ первой таблицы подчеркивает, что группы за период использования такими инновациями, как мобильные приложения для тренировок, сотовые устройства и онлайн-платформы с обратной связью, отметили среднее повышение уровня физической активности на 25–30 %. К тому же существенно увеличилась регулярность индивидуальных тренировок и улучшились мотивационные показатели.

Алгоритмы искусственного интеллекта, интегрированные в современные приложения, предлагают персонализированные тренировочные процессы с учетом физической подготовки, целей и индивидуальных особенностей каждого пользователя. К тому же эти программы позволяют вести тренировочный дневник, анализировать прогресс и визуализировать результаты, способствуя повышению заинтересованности в регулярной физической активности и мотивации к достижению высоких результатов. Интеграция цифровых платформ в учебный процесс обеспечивает непрерывный сбор и анализ данных о физическом состоянии учащихся. Преподаватели могут оперативно корректировать тренировочные программы в зависимости от текущих потребностей и индивидуальных особенностей студентов, что особенно важно при наличии значительных различий в начальном уровне подготовки и состоянии здоровья. Во второй таблице показаны статистические данные внедрения цифровых решений по пяти регионам РФ.

Таблица 2

## Региональные показатели внедрения цифровых решений в школьной физической культуре

Реги он	Школ с цифров ыми платфор мами, %	Доступ к приложе ниям, %	Использо вание VR, %	Снижение пропусков по болезни, %	Повыше ние физ. Уровня, %	Средн. ИМТ у подростк ов	Объем занятий, часов/неде ля	Участие в соревнов аниях, %
Москва	83	90	16	10,2	18,5	20,3	3,5	66
Санкт- Петербург	79	88	13	9,1	17,2	20,8	3,3	61
Новосибир ская обл.	68	74	9	5,4	12,3	21,4	2,9	48
Краснодар ский край	62	71	8	4,8	11,6	21,1	2,7	45
Татарстан	71	76	10	6,2	13,4	20,9	3,0	51

Несмотря на очевидные преимущества цифровых технологий в образовании, их внедрение в школах по регионам России происходит неравномерно. Успех цифровой трансформации образования в стране зависит от более равной структуры. В которой на данный момент, к сожалению, демонстрируют активное использование цифровых платформ и решений, такие регионы как Центральный, Северо-Западный и Приволжский округа, а Дальневосточный и Северо-Кавказский округа нуждаются в активном содействии. Только ориентированность на

комплексность создаст равные условия и возможности для всех учащихся и их преподавателей. Статистика внедрения цифровизации физического воспитания для студентов РФ представлена в третьей таблице.

Таблица 3

## Статистика цифровизации физического воспитания в вузах РФ по федеральным округам

Федеральный округ	Проникновение цифровых платформ, %	Использование фитнес-гаджетов, %	Доля онлайн-занятий, %	Средняя физическая активность, мин/день	Доля учащихся с улучшением здоровья, %	Средн. посещаемость занятий, %
Центральный	84	65	56	52	68	89
Северо-Западный	81	63	53	50	66	87
Приволжский	72	52	44	47	60	82
Уральский	69	49	42	45	58	80
Сибирский	64	45	39	43	56	78
Дальневосточный	60	42	35	41	53	76

Анализ цифровизации в российских вузах выявил разноуровневое внедрение современных решений в систему физического воспитания. Лидерами по степени охвата цифровыми технологиями стали вузы Москвы, Санкт-Петербурга, Казани и Екатеринбурга. Южный и Уральский округа продемонстрировали устойчивый рост цифровых инициатив — от внедрения онлайн-дневников активности до интеграции VR-тренажеров в учебный процесс.

Чрезмерное и неконтролируемое увлечение гаджетами может навредить не только здоровью, но и потенциалу тела. В настоящее время важно поймать баланс между цифровыми и традиционными методиками обучения, вместе с тем уделяя должное внимание физическому развитию. При этом, инновации, используемые в физкультуре и мониторинге здоровья, значительно упрощают образовательный процесс на всех его этапах, позволяя создавать персонализированные программы и мотивировать обучающихся к здоровому образу жизни. Разнообразие цифровых решений — от простых шагомеров до сложных аналитических платформ — обеспечивает адаптацию учебного процесса под разные условия, уровни подготовки, а также региональные особенности. Будущее физического воспитания связано с умным, гибким и адаптивным использованием технологий, способных не только повышать показатели здоровья, но и развивать личностные качества учащихся — ответственность, самодисциплину и стремление к самосовершенствованию.

**Библиографические ссылки**

1. Душевина, Я. А. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов / Я. А. Душевина, З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы XIV Международной научно-практической конференции, Красноярск, 14 июня 2024 года. – Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, 2024. – С. 77-81. – EDN ESQUWD.
2. Единое цифровое пространство Минпросвещения РФ. URL: <https://xn--80ahdb1aicq.xn--p1ai/> (дата обращения 18.05.2025)
3. Желтов, А. А. Сравнение физических качеств направленных на повышение здоровья / А. А. Желтов, Т. В. Колесниченко, А. Н. Усова // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-8. – С. 39-42. – DOI 10.18411/trnio-06-2022-360. – EDN QCIVUA.
4. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, Т. В. Ковалева, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 165-169. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p165-169. – EDN GAQBNL.
5. Кузнецова, З. В. Психолого-педагогические аспекты физической культуры в вузах / З. В. Кузнецова, С. А. Аветисян // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы :

материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, Благовещенск, 29 марта 2023 года. Том 1. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 208-214. – DOI 10.22450/9785964205166\_1\_209. – EDN KQXSME.

6. Российская электронная школа. URL: <https://resh.edu.ru/> (дата обращения 18.05.2025)

7. Цифровые платформы в помощь учителю. URL: <https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/cifrovye-platformy-v-pomoshch-uchitelyu-.8387776232> (дата обращения 18.05.2025)

### References

1. Dushevina, Ja. A. Zdorov'esberegajushhie tehnologii v processe fizicheskogo vospitaniya studentov / Ja. A. Dushevina, Z. V. Kuznecova, L. P. Fedosova // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaja rehabilitacija i rekreacija: problemy i perspektivy razvitija : Materialy XIV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Krasnojarsk, 14 ijunya 2024 goda. – Krasnojarsk: Sibirskij gosudarstvennyj universitet nauki i tehnologij im. akad. M.F. Reshetneva, 2024. – S. 77-81. – EDN ESQUWD.

2. Edinoe cifrovoe prostranstvo Minprosveshhenija RF. URL: <https://xn--80ahdb1aicq.xn--p1ai/> (data obrashhenija 18.05.2025)

3. Zheltov, A. A. Sravnenie fizicheskikh kachestv napravlennyh na povysenie zdorov'ja / A. A. Zheltov, T. V. Kolesnichenko, A. N. Usova // Tendencii razvitija nauki i obrazovanija. – 2022. – № 86-8. – S. 39-42. – DOI 10.18411/trnio-06-2022-360. – EDN QCIVUA.

4. Kompleks ozdorovitel'nyh meroprijatij, napravlennyh na uluchshenie kachestva zhizni studentov, otnesennyh k special'noj medicinskoj gruppe / T. A. Il'nickaja, S. V. Sen', T. V. Kovaleva, Z. V. Kuznecova // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 4(194). – S. 165-169. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p165-169. – EDN GAQBNL.

5. Kuznecova, Z. V. Psihologo-pedagogicheskie aspekty fizicheskoy kul'tury v vuzah / Z. V. Kuznecova, S. A. Avetisjan // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvjashhennoj pamjati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydajushhegosja trenera-prepodavatelja Very Ivanovny Pantjuh, Blagoveshhensk, 29 marta 2023 goda. Tom 1. – Blagoveshhensk: Dal'nevostochnyj gosudarstvennyj agrarnyj universitet, 2023. – S. 208-214. – DOI 10.22450/9785964205166\_1\_209. – EDN KQXSME.

6. Rossijskaja jelektronnaja shkola. URL: <https://resh.edu.ru/> (data obrashhenija 18.05.2025)

7. Cifrovye platformy v pomoshh' uchitelju. URL: <https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/cifrovye-platformy-v-pomoshch-uchitelyu-.8387776232> (data obrashhenija 18.05.2025)

УДК 371.72

## ИНТЕГРАЦИЯ УМСТВЕННОГО И ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В.С. Макарова<sup>1</sup>, М.П. Лебедева<sup>2</sup>

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова» 163002,  
Российская Федерация, г. Архангельск, наб. Северной Двины, 17

<sup>1</sup>E-mail: [makarova.v.s.@narfu.edu.ru](mailto:makarova.v.s.@narfu.edu.ru); <sup>2</sup>E-mail: [m.lebedeva@narfu.ru](mailto:m.lebedeva@narfu.ru)

*Рассмотрена необходимость и актуальность внедрения в процесс обучения детей старшего дошкольного возраста интегрированных игр и упражнений, одновременно направленных на развитие и физических, и интеллектуальных способностей детей. Разработаны и представлены методические рекомендации для проведения комплексных занятий для их успешной реализации в образовательной практике.*

**Ключевые слова:** интеграция, умственное развитие, двигательное развитие, дошкольное образование, дети старшего дошкольного возраста, интегрированные занятия.

## INTEGRATION OF THE MENTAL AND MOTOR DEVELOPMENT OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN

V.S. Makarova<sup>1</sup>, M.P. Lebedeva<sup>2</sup>

Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Northern (Arctic)  
Federal University named after M. V. Lomonosov" 163002, Arkhangelsk, Russian Federation.  
Severnaya Dvina, 17

<sup>1</sup>E-mail: [makarova.v.s.@narfu.edu.ru](mailto:makarova.v.s.@narfu.edu.ru); <sup>2</sup>E-mail: [m.lebedeva@narfu.ru](mailto:m.lebedeva@narfu.ru)

*The necessity and relevance of introducing integrated games and exercises into the learning process of older preschool children, simultaneously aimed at developing both physical and intellectual abilities of children, is considered. Methodological recommendations for conducting comprehensive classes for their successful implementation in educational practice have been developed and presented.*

**Keywords:** integration, mental development, motor development, preschool education, older preschool children, integrated classes.

**Введение** Дошкольное образование всегда играет очень важную роль в жизни каждого человека. В этот период у детей формируются необходимые для дальнейшей самостоятельной жизни навыки, складываются привычки и предпочтения. Будет ли ребенок заинтересован физической активностью, тоже во многом зависит от дошкольного образования.

Цель: разработать методические рекомендации по проведению интегрированных занятий, игр и упражнений для детей старшего дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели нам необходимо выполнить ряд задач:

- обосновать важность интеграции умственного и двигательного развития детей старшего дошкольного возраста;
- провести опрос среди родителей детей дошкольного возраста с целью выявления необходимости разработки интегрированных занятий;
- создать методические рекомендации по проведению интегрированных занятий, игр и упражнений.

**Основное содержание работы** В настоящее время, время цифровизации и технологий, серьезной проблемой является физическое воспитание детей. Часто они уже с детского, дошкольного возраста знакомы со смартфонами и планшетами, подолгу играют в компьютерные игры и смотрят мультфильмы, что, с их точки зрения, гораздо интереснее обычных игр, например,

футбола или просто активных игр на свежем воздухе. Это отбивает их интерес к физической активности. Необходимо прививать детям любовь к спорту с самого детства, конечно, не забывая и о раскрытии умственного потенциала, который часто развивается во время игры в компьютерные игры или просмотра мультфильмов. Важная миссия современного дошкольного образования заключается в создании таких условий, которые способствовали бы успешному и продуктивному индивидуальному и социальному развитию и совершенствованию еще пока формирующейся личности человека.

Интеграция умственного и физического развития для детей старшего дошкольного возраста может создавать условия, благоприятствующие выявлению интеллектуальных и физических способностей ребенка, объединяя в себе разные формы и виды активности. Механизмы интеграции различных видов деятельности детей в ДОУ позволяют значительно увеличить время, отводимое программой на физическое воспитание, кроме того, это способствует взаимодействию двигательной деятельности с другими видами образовательной деятельности, что позволяет повышать степень освоения ребенком различных разделов программы в ДОУ, т.е. повышает качество образовательного процесса [1].

Для выполнения второй поставленной задачи было проведено экспресс-интервью с 20 родителями, у которых есть дети старшего дошкольного возраста. Интервью состояло из следующих вопросов:

- посещает ли ваш ребенок спортивные секции?
- посещает ли ваш ребенок развивающие занятия?
- как вы считаете, нужно ли объединять физические и умственные упражнения в одно целое?
- записали ли бы вы вашего ребенка на секцию, где проводились бы интегрированные занятия?

По итогам проведенных интервью, можно сделать следующие выводы:

– у 67% родителей дети посещают различные спортивные секции. В основном, это футбол, танцы или боевые искусства. 16% родителей утверждают, что у их детей достаточно физической активности и они не нуждаются в спортивных секциях. Оставшиеся 17% уже планируют записать свое дитя в какой-либо спортивный клуб или кружок;

– у 34% родителей дети посещают развивающие занятия, где их учат читать, писать или считать. 58% родителей занимаются с детьми самостоятельно в домашних условиях. Остальные 8% уверены, что необходимости усердно заниматься с ребенком умственной работой нет, детей учат в детском саду, а старательно и упорно заниматься они будут уже в школе;

– 79% родителей считают, что нужно интегрировать физические и умственные упражнения в одно целое. 21% родителей же уверены, что для полного сосредоточения ребенка на упражнении необходимо разделять данные виды активности;

– 76% родителей записали бы своего ребенка на секцию с интегрированными занятиями, остальные 24% либо вовсе не хотят записывать своих детей на секции и кружки, либо хотят, но пока не имеют возможности сделать это.

**Заключение** Таким образом, основываясь на анализе текущих тенденций и результатах исследования, можно предположить, что секции, в которых будут предусмотрены интегрированные занятия, скорее всего, будут пользоваться высокой популярностью и спросом среди родителей и самих детей старшего дошкольного возраста.

Для проведения интегрированных занятий мы создали следующие методические рекомендации:

– начните с введения: расскажите детям, что они будут делать, что их ждет, и почему это интересно и полезно;

– начинайте занятие с активной игры или упражнения для разогрева. Это может быть подвижная игра, эстафета или простые упражнения, которые дети знают и любят;

– далее уделите внимание простой умственной активности: проведите простую «разгадывалку», задайте вопросы на тему занятия или организуйте творческое задание (например, рисование или придумывание историй);



–затем свяжите обе части занятия. Например, можно организовать эстафету, где ребенку необходимо прыгнуть 5 раз, считая вслух, прыгать через цветные обручи, называя их цвет или добежав до определенной точки, отгадать загадку (например, о животных. Загадки можно связать с тематикой занятия). Также можно предложить детям игру «танец с заданиями», где, пока играет музыка, они танцуют, а когда музыка затихает, воспитатель задает вопрос или задание (сколько сторон у квадрата, как говорит кошка, прыгаем, как зайчик и т.д.). После физической активности обсудите, как упражнения помогают нам быть здоровыми, или сделайте паузу и обсудите, какие животные вы только что «играли», и как они двигаются;

–будьте готовы адаптировать занятия в зависимости от темперамента и настроения детей: иногда может понадобиться изменить темы или виды активности. Обязательно учитывайте интересы и уровень развития каждого ребенка, предлагайте задания, соответствующие их возможностям.

### **Библиографические ссылки**

1 Правдов, М. А. Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей в дошкольном образовательном учреждении / Правдов, М. А., Антонов, А. А. – Текст: электронный // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. — 2010. — № 5. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/integratsiya-dvigatel'noy-i-poznavatel'noy-deyatelnosti-detey-v-doshkolnom-obrazovatel'nom-uchrezhdenii>

### **References**

1 Pravdov, M. A. Integracija dvigatel'noj i poznavatel'noj dejatel'nosti detej v doshkol'nom obrazovatel'nom uchrezhdenii / Pravdov, M. A., Antonov, A. A. – Tekst: jelektronnyj // Vestnik Baltijskogo federal'nogo universiteta im. I. Kanta. — 2010. — № 5. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/integratsiya-dvigatel'noy-i-poznavatel'noy-deyatelnosti-detey-v-doshkolnom-obrazovatel'nom-uchrezhdenii>

УДК 378.172

## АНАЛИЗ ПРИЧИН ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

П.А. Малеев, А.Ю. Мунгалов, А.О. Скорук

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>1</sup>Email: [maleevpetr\\_skies@mail.ru](mailto:maleevpetr_skies@mail.ru)

*Рассмотрены наиболее типичные виды травм и причины резкого ухудшения самочувствия у обучающихся технического вуза, возникающие на занятиях профессионально-прикладной физической культуры, а также способы профилактики таких случаев. В качестве методов исследования авторами были использованы – опрос преподавателей кафедры физической культуры и здоровья, анализ научной литературы, нормативных документов и данных медосмотра обучающихся вуза.*

**Ключевые слова:** *причины и профилактика травматизма, профессионально-прикладная физическая культура, обучающиеся вуза.*

## ANALYSIS OF THE CAUSES OF INJURIES IN PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT A TECHNICAL UNIVERSITY

P.A. Maleev, A.Yu. Mungalov, A.O. Skoruk

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>1</sup>Email: [maleevpetr\\_skies@mail.ru](mailto:maleevpetr_skies@mail.ru)

*The most typical types of injuries and the causes of a sharp deterioration in the condition of students of a technical university that occur in classes of professionally applied physical culture, as well as ways to prevent such cases, are considered. The authors used a survey of teachers of the Department of Physical Education and Health, an analysis of scientific literature, regulatory documents and medical expection data of university students as research methods.*

**Keywords:** *causes and prevention of injuries, professionally applied physical culture, university students.*

В основе статье лежит собственный опыт преподавателей кафедры, касающийся статистики наиболее частых типичных травм, и их профилактике, а также условиям проведения занятий. В качестве методов научного исследования применялись анализ научно-исследовательской литературы, анализ журналов медицинского осмотра обучающихся вузов, опрос преподавателей кафедры ФКЗ.

Важной задачей в организации учебно-тренировочных занятий по элективным курсам физической культуры в вузе является предупреждение и профилактика травматизма [1]. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) – это обязательная учебная дисциплина, входящая в учебный план обучающихся различных профилей подготовки в технических вузах. Целью данной дисциплины является формирование должного уровня общей физической подготовленности будущих квалифицированных специалистов различных специальностей. В процессе реализации данной учебной дисциплины перед преподавателями стоят задачи – сохранить здоровье студентов, улучшить их физическое и функциональное состояние и не допустить травматизма на занятиях.

На занятиях физической культурой и спортом студенты входят в группу риска, которая

подвержена травматизму, поскольку пары физической культуры отличаются от других высокой двигательной активностью занимающихся, использованием различного спортивного инвентаря [2].

Некоторые авторы отмечают, что частота травматизма в студенческой среде достаточно высока и обусловлена чаще всего низким уровнем личной ответственности студентов за свою безопасность [1].

Для ведения успешной борьбы со спортивным травматизмом необходимо заранее выявить его непосредственные причины, и, после тщательного их анализа, разработать соответствующие профилактические мероприятия [3].

В данной работе нами рассматриваются причины и профилактика травматизма на занятиях ППФК в равной мере, как и причины резкого ухудшения состояния обучающихся на занятии. Оба этих фактора, при их проявлении, требуют неотложных действий со стороны преподавателя физической культуры, а также принятия комплекса мер по устранению причин и недопущению негативного развития возникшей ситуации.

Проведенный анализ нормативных документов позволил установить, что за последние 10 лет на кафедре физической культуры и здоровья (валеологии) СибГУ им. М.Ф. Решетнева не было зафиксировано ни одного несчастного случая и травм, повлекшим за собой тяжелый вред здоровью, а также было отмечено лишь небольшое количество травм средней степени тяжести. В основном на занятиях ППФК происходят лишь незначительные травмы, которые достаточно быстро вылечиваются и не несут каких-либо негативных последствий для здоровья. По мнению авторов данной научной работы, у студентов неспортивных профилей подготовки травматизм происходит реже, чем у спортсменов, из-за относительно низких нагрузок и невысоких скоростей. Однако не стоит забывать, что у обучающихся неспортивного профиля, как правило, очень низкая физическая, техническая и функциональная готовность, по сравнению со студентами-спортсменами, что создает возможность непредсказуемой реакции организма на новую и необычную нагрузку.

Проведенный авторами анализ научной литературы, нормативных документов и опрос преподавателей физической культуры в вузе показал, что среди видов спорта, входящих в учебную дисциплину ППФК наиболее часто травматизм и резкое ухудшение состояния у обучающихся неспортивного профиля происходит в спортивных играх – баскетболе (24%) и волейболе (18%). Меньшее количество случаев травматизма зафиксировано в беговых и прыжковых дисциплинах легкой атлетики (16%), а также в лыжных гонках и спортивном ориентировании (12%). В бадминтоне и плавании процентное соотношение от общего количества случаев травматизма составляет 10% и 8% соответственно. Минимальное количество занятий, на которых происходили случаи получения обучающимися вуза каких-либо травм отмечается в настольном теннисе (6%), шахматах (2%) и прочих занятиях (4%).

Ниже перечислены основные причины травматизма или резкого ухудшения состояния на занятиях ППФК.

1. Соккрытие обучающимся информации об имеющихся, но невыявленных в ходе медосмотра, отклонениях в состоянии здоровья.
2. Недолеченные предыдущие травмы или обострившиеся хронические заболевания.
3. Переоценка обучающимся своих сил, в ходе занятия, и, как следствие, превышение оптимальной величины нагрузки.
4. Невозможность применения преподавателем дифференцированного (индивидуального), ввиду присутствия большого количества обучающихся на занятии ППФК с разным уровнем физической и функциональной готовности.
5. Не оптимальные погодные условия для занятий (например, высокая температура и разреженный атмосферный воздух в весенне-летнем семестре или низкая температура при занятиях лыжной подготовкой и спортивным ориентированием в осенне-зимнем семестре);
6. Недостаточная разминка, неподходящая спортивная экипировка.
7. Недосыпы, работа в ночные смены, невнимательность, отвлечение внимания на телефоны.
8. Наличие вредных привычек, отсутствие здорового образа жизни, недостаточная двигательная база.
9. Занятия в утреннее время, когда организм еще недостаточно разогрет и быстрота физиологических реакций снижена. В данном случае, помимо повышенного риска получить

травму, возможно и резкое падение сахара в крови или артериального давления.

Далее приведена приблизительная статистика типичных случаев травматизма на занятиях ППФК: ушибы, синяки и ссадины (30%), порезы (22%), растяжение мышц и сухожилий (16%), обморожения (10%), вывих фаланг пальцев (8%), повреждение голеностопного сустава (6%), повреждение коленного сустава (4%), прочие травмы (4%).

Также авторами отмечено, что для преподавателя индикаторами ухудшения состояния студентов являются следующие признаки:

- изменения окраски кожи на лице с розовой на белую (или иной цвет);
- интенсивное дыхание и повышенный пульс при небольшой нагрузке;
- студенты начинают часто садиться в упор присев «на корточки» с целью отдыха.

Как минимум 4-5 раз за одно занятие преподаватель интересуется у студентов их самочувствием, и, при необходимости, принимает меры для оптимизации физического состояния. При появлении первых признаков ухудшения физического состояния студентам на занятии разрешается садиться в безопасное место, на лавочку. Занятия для развития скоростных способностей и тяжёлые функциональные тренировки проходят при температуре не выше +15 градусов Цельсия, во избежание высокой нагрузки на сердце. Занятия по формированию общей выносливости с использованием средств длительного равномерного бега могут проходить при температуре 18-20 градусов Цельсия.

В цели преподавателей – любой ценой избежать травматизма на занятии – есть и свои минусы. Излишняя осторожность и высокая, предусмотренная законом ответственность, за жизнь и здоровье студентов, зачастую, не позволяет молодым преподавателям в должной мере применять и реализовывать весь набор средств физического воспитания, в вузе неспортивного профиля для полноценной физкультурно-спортивной подготовки квалифицированных специалистов и будущих защитников Отечества. По мнению авторов данной статьи, преподаватели ППФК должны разрабатывать учебные программы реализуемой дисциплины совместно с государственными структурами, опираясь как на нормативно-правовые акты, так и на внутренние программные документы вуза. Применяемые в программах средства физического воспитания должны с одной стороны способствовать высокому уровню развития профессионально важных качеств обучающихся, с другой – снижать процент случаев травматизма на занятиях.

Таким образом, в данной научной работе нами выявлены некоторые типичные случаи травматизма и плохого самочувствия обучающихся на занятии профессионально прикладной физической культуры в техническом вузе. Данное исследование может помочь преподавателям скорректировать учебный процесс по реализуемой учебной дисциплине и с учетом выявленных факторов травматизма и наиболее травмоопасных видов спорта разработать средства и методы для профилактики травматизма обучающихся на последующих занятиях.

### **Библиографические ссылки**

1. Соколова Т. М. Причины травматизма у студентов технического вуза / Т. М. Соколова // Инновационные подходы в рекреации, туризме и физической культуре : Материалы международной научно-практической конференции, Калининград, 29 ноября – 02 2018 года. – Калининград: Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, 2018. – С. 255-261.
2. Теплухин Е. И. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре в ВУЗЕ / Е. И. Теплухин, Д. С. Юдин, О. О. Крыжановская [и др.] // Мир науки, культуры, образования. – 2020. – № 6(85). – С. 123-126.
3. Мешкова М. О. Анализ спортивного травматизма студентов физкультурного вуза / М. О. Мешкова // Молодежь - Барнаул : Материалы XXV городской научно-практической конференции молодых ученых, Барнаул, 01–30 ноября 2023 года. – Барнаул: ООО «Алком», 2024. – С. 734-735.

### **References**

1. Sokolova T. M. Prichiny travmatizma u studentov tekhnicheskogo vuza / T. M. Sokolova // Innovacionnye podhody v rekreacii, turizme i fizicheskoy kul'ture : Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Kaliningrad, 29 noyabrya – 02 2018 goda. – Kaliningrad: Baltijskij federal'nyj universitet imeni Immanuila Kanta, 2018. – P. 255-261.

2. Tepluhin E. I. Profilaktika travmatizma na zanyatiyah po fizicheskoy kul'ture v VUZE / E. I. Tepluhin, D. S. Yudin, O. O. Kryzhanovskaya [i dr.] // Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya. – 2020. – № 6(85). – P. 123-126.
3. Meshkova M. O. Analiz sportivnogo travmatizma studentov fizkul'turnogo vuza / M. O. Meshkova // Molodezh' - Barnaulu : Materialy XXV gorodskoj nauchno-prakticheskoy konferencii molodyh uchenyh, Barnaul, 01–30 noyabrya 2023 goda. – Barnaul: ООО «Alkom», 2024. – P. 734-735.



УДК 796.323.2

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РАЗГРУЗКИ СТУДЕНТОВ

У.С. Малышева<sup>1</sup>, М.В. Быков<sup>2</sup>

Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина

Российская Федерация, 350000, г. Краснодар, Калинина ул., д. 13

<sup>1</sup>E-mail: ulyanamal2000@gmail.com; <sup>2</sup>E-mail: Bykov.m@edu.kubsau.ru

**Аннотация:** Важнейшим фактором профилактики заболеваний и поддержания здоровья являются физические нагрузки и физическая активность. Данная статья посвящена основным аспектам двигательной активности студентов, рассмотрению вопроса, связанного с влиянием спортивных программ на физическую подготовку и здоровье студентов, а также изучению методики тренировок, которые применяются в высших учебных заведениях. Уделяется также внимание значению комплексного подхода для физического воспитания в высших учебных заведениях.

**Ключевые слова:** физическая активность, студенты, спорт, тренировки, психология, эмоциональная разгрузка, физическая нагрузка, спорт, высшее учебное заведение, движение.

## PHYSICA EDUCATIO TAMQUAM ELEMENTUM PSYCHOLOGICUM MOTUS SUBSIDIO PRO STUDENTIBUS

U S. Malysheva<sup>1</sup>, M.V. Bykov<sup>2</sup>

Universitas agraria Kuban Rei Publicae nomine nuncupetur I. T. Trublina

13, Kalinina St., Krasnodar, 350000, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: ulyanamal2000@gmail.com; <sup>2</sup>E-mail: Bykov.m@edu.kubsau.ru

**Abstract:** Corporalis operatio et corporalis operatio praecipuae causae sunt ad impediendam morbos et sanitatem conservandam. Articulus hic praecipuis aspectibus actionis motoris studentium deditus est, consideratio quaestionis ad impulsu programmaturum lusorum pertinentium in congruentia et sanitate studentium physica, necnon studium disciplinae methodi quae in superioribus institutis educationis adhibentur. Attentio etiam habetur momentum integrae accessus ad educationem physicam in superioribus institutis educationis.

**Keywords:** corporalis operatio, alumni, controversia, disciplina, psychologia, motus relevium, corporalis operatio, ludis, superior educationis institutione, motus.

Для поддержания здоровья и профилактики заболеваний необходимы постоянные занятия спортом, поскольку они позволяют улучшить состояние студента. Регулярные занятия спортом позволяют улучшить работу сердечно-сосудистой системы, укрепить ее, повысив таким образом, выносливость организма, дыхательную систему, а также координацию, общее психологическое состояние. В настоящее время особое значение приобретает физическая активность студентов, поскольку нагрузки, связанные с освоением образовательной программы, могут приводить к усталости и стрессу, а привычки, заложенные в период обучения в вузе, определяют дальнейший образ жизни. Обучение в высшем учебном заведении связано с интенсивной умственной работой, что оказывает большое влияние на нервную систему. [1]

Высокие учебные нагрузки, необходимость подготовки к семинарам и присутствием на лекции приводят к тому, что у студента возникает малоподвижный образ жизни, что становится причиной заболеваний, ухудшения самочувствия, появления проблем. При отказе от физических занятий ухудшается осанка, снижается работоспособность, а также замедляется обмен веществ.

Данные факторы становятся причинами возникновения хронической усталости, стресса.[9]

Отказ от занятий спортом ведет к возникновению заболеваний. Среди них ожирение,

гипертония, проблемы двигательного аппарата. Высокие учебные нагрузки вынуждают студента проводить много времени за компьютером, сидя, что ведет к снижению физической активности, подвижности. В результате возникают психоэмоциональные заболевания. Например, у молодых людей все чаще встречаются случаи депрессии, тревожных расстройств, нервного истощения. Поэтому для формирования здорового образа жизни требуется постоянно заниматься спортом.

В высших учебных заведениях в настоящее время принимаются меры, направленные на обеспечение возможности регулярно заниматься спортом. Таким образом, физическая активность студентов повышается. Этому способствуют занятия на открытом воздухе, формирование спортивных секций. Это позволяет проводить мероприятия, направленные на улучшение физической формы, а также обеспечить эмоциональную разгрузку и повысить настроение.[2]

Регулярные занятия спортом позволяют повысить успеваемость. Спорт формирует дисциплину, что позволяет повысить успеваемость, развить навыки, связанные с планированием, а также выработать организаторские способности. Данные процессы имеют большое значение в учебной деятельности. Благодаря занятиям спортом формируются навыки работы в команде, которые могут пригодиться в будущем.

Также в процессе спортивных занятий вырабатывается эндорфин, который позволяет уменьшить стресс, снизить уровень тревоги, улучшить сон. занятия спортом повышают иммунитет, что позволяет организму студентам противостоять простуде. Помимо спортивных секций в университетах создаются факультативы, внедряются инновационные технологии, формируются спортивные клубы, где проводятся массовые мероприятия, соревнования, конкурсы, турниры, что способствует вовлечению большого количества студентов.[3]

Положительное влияние имеет и формирование спортивной инфраструктуры, например, создание спортивных площадок, тренажерных залов, где проводятся занятия, что улучшает качество жизни студентов, снижает количество стресса, позволяет повысить успеваемость. Важное значение имеют спортивные программы, позволяющие сформировать интерес к спорту, сформировать такие качества как выносливость, настойчивость. Необходимо обеспечить доступность и разнообразие таких программ.

Обязательным элементом спортивных программ является физическое воспитание, позволяющее обеспечить укрепление общего здоровья, а также развитие физических качеств. Занятия предусматривают широкий спектр упражнений, которые улучшают координацию, гибкость и равновесие. Целями тренировок является улучшение осанки, что предусматривает сочетание спортивных игр и командных видов спорта. Преимуществом таких занятий является комплексный подход, поскольку он обеспечивает улучшение физической формы, что обеспечивает противостояние стрессу. Формирование спортивных секций и клубов обеспечивает возможность заниматься спортом регулярно. [8]

Реализация данного направления предусматривает формирование секций, имеющих различное направление, что позволяет развивать спортивные навыки студентов, принимать участие в соревнованиях, а также обеспечивает общение с единомышленниками. Спортивные массовые мероприятия также оказывают положительное влияние, поскольку в них могут участвовать студенты различного уровня подготовки. Данные мероприятия могут быть разовыми и регулярными. Их преимуществом является формирование атмосферы спортивного духа, предоставление студентам возможности проявить себя. [4]

Другим важным направлением является адаптивная физкультура, которые позволяет вовлечь в занятия спортом студентов, которые имеют ограниченные физические возможности. Специально разработанные программы обеспечивают физическую адаптацию и вовлечение данной категории студентов в спортивную жизнь. В рамках реализации данных программ обеспечивается развитие координации, гибкости и силы, выносливость. [7]

Занятия спортом выступают фактором, который увеличивает стрессоустойчивость, позволяет поддерживать физическое здоровье, снижая уровень стресса, тревожность. Повышению самооценки способствует участие в соревнованиях. Командные игры позволяют сформировать гармоничную личность, укрепить межличностные связи. Для этого необходимо применять научно обоснованную методику тренировок, уделяя внимание индивидуализации занятий, формированию спортивных программ.

Использование комплексного подхода позволяет сочетать аэробные и анаэробные

упражнения, что обеспечивает всестороннее развитие организма. К аэробным нагрузкам относится бег, плавание, велоспорт. Данные виды спорта повышают общий уровень выносливости.

Анаэробные тренировки способствуют развитию мышечной массы, координации, формированию выносливости, гибкости, ловкости. [5]

Дифференцированный подход к тренировкам позволяет сформировать программу с учетом физического состояния и возможностей студента. Необходимо соблюдать перерывы при нагрузках, чтобы предотвратить переутомляемость. Необходимо разделить тренировочный процесс на этапы, которые предусматривают нагрузку и восстановление.

Функциональная тренировка предусматривает упражнения, которые имитируют повседневные движения, позволяют развить силу, баланс, гибкость и координацию. Такие тренировки направлены на улучшение функциональных возможностей организма, повышение устойчивости и координации. Методика тренировок также должна включать элементы, направленные на развитие самоконтроля и ответственности. Требуется, чтобы студенты, которые вовлечены в регулярные тренировки, могли ставить себе цели, планировать время и контролировать усилия. Это позволяет сформировать личностную зрелость, повысить выносливость. [6]

Таким образом, физическая активность необходима для здорового образа жизни, прежде всего, в студенческие годы. Университеты активно внедряют эффективные программы, которые направлены на формирование двигательной активности студентов, создание комфортных условий для занятия спортом. Комплексный подход к физическому воспитанию позволит сформировать привычки, которые сохранятся на всю жизнь.

### Библиографические ссылки

1. Белова, В. А. Перспективы решения проблем физического воспитания обучающихся вузов в условиях эпидемиологических ограничений / В. А. Белова, Г. В. Федотова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 317-318.

2. Душевина, Я. А. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов / Я. А. Душевина, З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: Материалы XIV Международной научно-практической конференции, Красноярск, 14 июня 2024 года. – Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, 2024. – С. 77-81.

3. Ковалева, Т. В. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность человека / Т. В. Ковалева, А. А. Колесник // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1109-1113.

4. Ковалева, Т. В. Лечебная физическая культура на занятиях физической культурой и спортом в вузах / Т. В. Ковалева, Д. В. Шипова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1359-1364.

5. Колдобанова, М. А. Агрессивное поведение в спорте / М. А. Колдобанова, М. В. Быков, Г. В. Федотова // МИРОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ и ТЕХНИКИ: ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ : Материалы X Международной научно-практической конференции, Москва, 29 декабря 2022 года. Том Часть 2. – Москва: ООО "Пресс-центр", 2022. – С. 309-311.

6. Крджонян, К. С. Влияние семьи и университета на эмоциональный интеллект студента / К. С. Крджонян, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Педагогика, психология, общество: от теории к практике : материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 22 декабря 2022 года / БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт

образования» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2022. – С. 337-338.

7. Кузнецова, З. В. Инновационные подходы преподавания физической культуры и спорта в вузах / З. В. Кузнецова, А. А. Желтов, Д. О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, Благовещенск, 29 марта 2023 года. Том 2. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 183-189

8. Федосова, Л. П. Современные тенденции развития отечественного спорта / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, Д. О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, Благовещенск, 29 марта 2023 года. Том 2. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 339-345.

9. Федотова, Г. В. Социально-биологические основы физической культуры / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилына, 2020. – С. 974-980.

### References

1. Belova, v. A. Prospectus solvendi problemata physicae educationis studentium sub restrictionibus epidemiologicis / V. A. Belova, G. V. Fedotova // Moderni methodologici accessus ad disciplinas docendas sub restrictionibus epidemiologicis: collectio articulorum secundum materias conferentiae educationis et methodologicae, Krasnodar, februaryi 01 – 30, 2021. Krasnodar: I. T. Trublin Kuban Rei Publicae Universitatis Agrariae, 2021. – Pp. 317-318.

2. Dushevina, Ya. A. Technologiae Sanitatis salutaris in processu educationis physicae studentium / Ya. A. Dushevina, Z. V. Kuznetsova, L. P. fedosova // physica educatio, lusus, physica rehabilitatio et recreatio: problemata et expectationes evolutionis: Acta Xiv Conferentiae Scientifica Et Practicae Internationalis, Krasnoyarsk, 14 iunii 2024. Krasnoyarsk: Universitas Civitatis Siberiae Scientiae Et Technologiae nomine nuncupatur acad. M. F. Reshetneva, 2024. – Pp. 77-81.

3. Kovaleva, t. V. influenza culturae physicae et lusus in humana observantia / T. V. Kovaleva, A. A. Kolesnik // problemata actualia culturae physicae et lusus in hodiernis condicionibus socio-oeconomicis : Acta Conferentiae Scientifica Et Practicae Internationalis, Cheboksary-Tashkent, 25 ianuarii 2024. Cheboksary: Chuvash Universitatis Agrariae Publicae, 2024. – Pp. 1109-1113.

4. Kovaleva, t. V. therapeutica physica educatio in physica educatione et ludis classes in universitatibus / T. V. Kovaleva, D. V. Shipova // actualis problemata physicae culturae et lusus in condicionibus socio-oeconomicis modernis : Acta Conferentiae Scientifica Et Practicae Internationalis, Cheboksary-Tashkent, 25 ianuarii 2024. Cheboksary: Chuvash Universitatis Agrariae Publicae, 2024. – Pp. 1359-1364.

5. Koldobanova, m. A. Petulantia in ludis / M. A. Koldobanova, M. V. Bykov, G. V. Fedotova // GLOBAL TRENDS IN PROGRESSU SCIENTIAE et TECHNOLOGIAE: MODI EMENDATIONIS : Acta X Conferentiae Scientifica Et Practicae Internationalis, Moscuae, 29 decembris 2022. Volumine Pars 2. – Moscoviae: Press-Centrum LLC, 2022. – Pp. 309-311.

6. Krjonyan, k. S. influenza familiae et universitatis in intelligentia motus discipulorum / K. S. Krjonyan, G. V. Fedotova, L. P. Fedosova // Paedagogia, psychologia, societas: ex theoria ad praxim : acta V All-russicae Conferentiae Scientifica et Practicae cum participatione internationali, Cheboksary, 22 decembris 2022 / BU CR DPO "Repubblica Chuvash institutum educationis" De Ministerio Educationis Et iuventutis consilium reipublicae chuvash. Cheboksary: Limitata Rusticis Societas Libellorum Domus Mercurii, 2022. – Pp. 337-338.

7. Kuznetsova, Z. V. portitor aditus ad docendum culturam physicam et lusum in universitatibus / Z. V. Kuznetsova, A. A. Zheltov, D. O. Volkov // Scientiam et educationem: Traditiones, experientiam,

problemata et expectationes : Materias Omnium-russorum scientificorum et practicum colloqui memoriae dicatae optima studentis physicae Culturae Foederationis russicae, praeclarus lanista-magister Vera Ivanovna pantyukh blagoveshchensk, 29 martii 2023. 2 volumine. Blagoveshchensk: Absit Orientalis Civitatis Agrariae Universitas, 2023. – Pp. 183-189

8. Fedosova, L. P. Moderni trends in progressu ludis domesticis / Lp Fedosova, G. V. Fedotova, D. O. Volkov // Scientia et educatio: Traditiones, experientia, problemata et expectationes: Materias Omnium-russorum scientificorum et practicum colloqui memoriae dicatae optima studentis physicae culturae Foederationis russicae, raeda praestantissima-magister Vera Ivanovna Pantyukh, Blagoveshchensk, 29 martii 2023. 2 volumine. Blagoveshchensk: Absit Orientalis Civitatis Agrariae Universitas, 2023. – Pp. 339-345.

9. Fedotova, g. V. fundamenta Socio-biologica culturae physicae / G. V. Fedotova, L. P. fedosova // physica cultura et lusus in superioribus institutis educationis: quaestiones hodiernae theoriae et praxis: collectio articulorum secundum materias conferentiae scientificae nationalis et practicae dicatae 70th anniversario formationis Department Of Physical Educationis Civitatis Kuban Universitatis Agrariae, Krasnodar, Octobris 28-29 anno 2020. Krasnodar: I. T. Trublin Kuban Universitatis Agrariae Publicae, 2020. – Pp. 974-980.



УДК 37:613.6

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СНИЖЕНИЮ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

П.И. Мальцев<sup>2</sup>, Т. В. Лепилина<sup>1</sup>, Э.К. Кыргыс<sup>3</sup>, М.Д. Кудрявцев<sup>1,2</sup>

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева,  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>2</sup>Сибирский федеральный университет  
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

<sup>3</sup>Тувинский государственный университет, Российская Федерация, 667000, г. Кызыл, ул.  
Ленина, д. 36.

<sup>1</sup>E-mail: [pavelmaltsev06@gmail.com](mailto:pavelmaltsev06@gmail.com); <sup>2</sup>E-mail: [lepilinatat@mail.ru](mailto:lepilinatat@mail.ru);

<sup>3</sup>E-mail: [kyrgys.1965@mail.ru](mailto:kyrgys.1965@mail.ru); <sup>4</sup>E-mail: [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru)

*Высокие учебные нагрузки требуют внедрения физической активности для снижения стресса и повышения эффективности обучения. В статье анализируется её влияние на когнитивные функции, эмоциональную устойчивость и академическую успеваемость. Рассмотрены механизмы позитивного воздействия динамических пауз, спорта и активного досуга. Предложены практические решения — короткие спортивные сессии, подвижные форматы занятий, персонализация нагрузок.*

**Ключевые слова:** учебные нагрузки, повышение эффективности, эмоциональная устойчивость, персонализация нагрузок

## MODERN APPROACHES TO REDUCING ACADEMIC WORKLOAD THROUGH PHYSICAL ACTIVITY

P.I. Maltsev<sup>2</sup>, T.V. Lepilina<sup>1</sup>, E.K. Kyrgys<sup>3</sup>, M.D. Kudryavtsev<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarskiy Rabochoy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>2</sup>Siberian Federal University  
Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny Ave., 79.

<sup>3</sup>Tuva State University, Russian Federation, 667000, Kyzyl, st. Lenina, 36.

<sup>1</sup>E-mail: [pavelmaltsev06@gmail.com](mailto:pavelmaltsev06@gmail.com); <sup>2</sup>E-mail: [lepilinatat@mail.ru](mailto:lepilinatat@mail.ru);

<sup>3</sup>E-mail: [kyrgys.1965@mail.ru](mailto:kyrgys.1965@mail.ru); <sup>4</sup>E-mail: [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru)

*High learning loads require the introduction of physical activity to reduce stress and increase learning efficiency. The article analyzes its impact on cognitive functions, emotional stability and academic performance. The mechanisms of the positive impact of dynamic pauses, sports and active leisure are considered. Practical solutions are proposed, such as short sports sessions, mobile practice formats, and load personalization.*

**Keywords:** [learning loads, efficiency improvement, emotional stability, personalization of workloads](#)

**Введение.** Современная образовательная среда характеризуется интенсивными учебными нагрузками, которые нередко приводят к хроническому стрессу, эмоциональному выгоранию и снижению когнитивных функций у учащихся. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) подчеркивает, что здоровье детей и подростков определяется не только физическим благополучием, но и способностью адаптироваться к умственным и социальным вызовам. В этом контексте физическая активность становится ключевым инструментом компенсации учебного переутомления, поддержания психической устойчивости и повышения академической эффективности.

Исследования демонстрируют, что регулярная двигательная активность стимулирует нейропластичность мозга, улучшает память, концентрацию и эмоциональную регуляцию. Спорт,

динамические паузы и активный досуг способствуют снижению уровня кортизола, повышению энергии и формированию стрессоустойчивости. Однако гиподинамия, усугубляемая цифровизацией обучения и малоподвижным образом жизни, создает риски хронической усталости, снижения мотивации и ухудшения успеваемости. Например, данные показывают, что более 60% школьников не соблюдают рекомендованные ВОЗ нормы физической активности, что коррелирует с ростом случаев тревожных расстройств и снижением средних учебных показателей.

Несмотря на очевидные преимущества, интеграция физической активности в образовательный процесс остается фрагментарной. Традиционные подходы часто ограничиваются стандартными уроками физкультуры, игнорируя потребность в индивидуализации нагрузок и включении двигательных практик в повседневное расписание. В условиях роста академического давления и психоэмоциональных нагрузок необходим пересмотр образовательных стратегий, ориентированный на баланс умственной и физической активности. В статье рассматриваются современные методы, такие как микропаузы с элементами йоги, игровые форматы обучения, проекты междисциплинарной интеграции движения в учебные предметы, а также роль сотрудничества педагогов, родителей и спортивных тренеров в формировании устойчивой модели развития учащихся.

Этот анализ призван продемонстрировать, что физическая активность — не просто дополнение к образованию, а необходимое условие для сохранения здоровья, повышения учебной продуктивности и гармоничного развития подрастающего поколения.

**Основное содержание работы.** Современные образовательные системы сталкиваются с парадоксом: рост академических требований и цифровизация обучения, призванные повысить эффективность образования, нередко приводят к обратному эффекту — истощению когнитивных ресурсов, эмоциональному выгоранию и снижению мотивации учащихся. В этой ситуации физическая активность перестает быть вспомогательным элементом учебного процесса, превращаясь в стратегический инструмент компенсации умственных перегрузок. Нейрофизиологические исследования демонстрируют, что даже умеренная двигательная активность стимулирует выработку нейротрофического фактора мозга (BDNF), который усиливает нейропластичность, улучшая память, скорость обработки информации и креативность. Например, эксперименты, проведенные в 2023 году среди старшеклассников, показали, что 20-минутные аэробные сессии перед уроками математики повышали результаты тестов на 15–20% за счет активации префронтальной коры, ответственной за логическое мышление. При этом динамические паузы с элементами стретчинга или танцевальных движений во время занятий снижали уровень кортизола на 30%, уменьшая тревожность и повышая способность к концентрации.

Однако традиционные подходы к интеграции физической активности в учебный процесс, такие как стандартные уроки физкультуры, устарели. Они часто игнорируют индивидуальные потребности учащихся и не учитывают связь между типом нагрузки и когнитивными задачами. Например, координационные упражнения (баланс, жонглирование) эффективны для улучшения навыков решения многозадачных проблем, тогда как циклические нагрузки (бег, плавание) лучше стимулируют долговременную память. Исследования в школах Швеции, где внедрены «активные уроки» с интеграцией движения в изучение языков и естественных наук, подтверждают: ученики, выполняющие задания в движении (например, решая примеры на ходу или составляя предложения с мячом), демонстрируют на 25% более высокую вовлеченность и на 40% лучшее усвоение материала по сравнению с традиционными методами. Ключевым вызовом остается гиподинамия, усугубляемая цифровым форматом обучения. Данные ВОЗ указывают, что 65% подростков в развитых странах проводят более 8 часов в день в сидячем положении, что коррелирует с ростом случаев миопии, ожирения и синдрома дефицита внимания. При этом лишь 12% школ внедряют программы, сочетающие физическую активность с цифровыми инструментами, такими как интерактивные тренажеры или VR-симуляторы спортивных игр. Парадоксально, но сами технологии могут стать частью решения: фитнес-трекеры, синхронизированные с учебными платформами, позволяют автоматически корректировать нагрузку на основе данных о пульсе и усталости. В Финляндии, где подобные системы тестируются с 2021 года, отмечается снижение жалоб на головные боли и сонливость на 35% среди учащихся старших классов.

Социокультурные барьеры также играют значимую роль. Родители и педагоги часто

воспринимают физическую активность как «отвлекающий фактор», жертвуя ею ради дополнительных академических часов. Это создает порочный круг: отсутствие движения снижает продуктивность, что требует еще большего времени на «зубрежку». Культура «гиперопеки», особенно в азиатских странах, где приоритет отдается репетиторам и курсам, усугубляет проблему. В Южной Корее, где 70% подростков тратят менее 30 минут в день на спорт, зафиксирован рекордный уровень суицидов среди школьников, связанный с академическим давлением. В ответ на это правительство внедряет «микропаузы» — обязательные 5-минутные сессии дыхательных упражнений и суставной гимнастики после каждого урока, что уже привело к снижению тревожности на 18% по данным 2024 года. Персонализация физических нагрузок становится критически важной в условиях разнообразия потребностей учащихся. Подростки с неврологическими особенностями (например, СДВГ) демонстрируют лучшую академическую адаптацию при включении в расписание интенсивных интервальных тренировок, которые регулируют уровень дофамина. Для тревожных детей более эффективны йога и тай-чи, снижающие активность миндалевидного тела. Однако большинство школ не имеют ресурсов для индивидуального подхода, ограничиваясь унифицированными нормативами. Решением могут стать алгоритмы на основе ИИ, анализирующие данные о физическом состоянии, успеваемости и эмоциональном профиле ученика. Пилотный проект в Канаде, где такие алгоритмы генерируют персональные комплексы упражнений, показал рост средней оценки по STEM-дисциплинам на 1,5 балла за полугодие.

Особое внимание уделяется игровым форматам, трансформирующим физическую активность в часть образовательного процесса. Квесты с заданиями, требующими перемещения по школе, использование motion-сенсоров в интерактивных уроках истории (например, «воссоздание» битв через физические действия), или «математические эстафеты» с решением задач на станциях — такие методы не только повышают двигательную активность, но и развивают soft skills: командную работу, креативность, стрессоустойчивость. В Норвегии, где подобные практики внедрены в 40% школ, отмечается снижение прогулов на 22% и рост удовлетворенности учебной работой на 34%. Не менее важна роль междисциплинарного подхода. Интеграция физической активности в предметы, казалось бы, далекие от спорта, — например, изучение физики через анализ движений тела, или биологии через мониторинг показателей здоровья во время тренировок — создает условия для глубокого понимания материала. В США школы, внедрившие программы «Moving Science», где ученики проводят эксперименты, измеряя пульс при разных нагрузках, демонстрируют на 30% более высокие результаты на экзаменах по сравнению с традиционным обучением.

Препятствием остается инфраструктурная и кадровая неподготовленность. Многие учебные заведения не имеют спортзалов, безопасных дворов или квалифицированных тренеров, способных работать с разнородными группами. В странах с низким доходом, таких как Индия, 60% сельских школ лишены даже базового оборудования для гимнастики. Решением могут стать низкобюджетные инициативы: «парковые классы», использование подручных материалов (например, бутылок с водой как гантелей) или привлечение волонтеров-спортсменов. В Бразилии программа «Escola em Movimento», направленная на тренировки с собственным весом и танцы, охватила 200 000 учеников, сократив уровень школьного насилия на 25% за счет выплеска энергии в конструктивной форме. Перспективным направлением является сотрудничество школ с местными спортивными клубами и медицинскими центрами. Совместные проекты, где тренеры участвуют в разработке расписания, а врачи мониторят здоровье учащихся, позволяют балансировать нагрузки. В Японии, где такие партнерства законодательно закреплены, уровень травматизма на физкультуре снизился на 50%, а участие в спортивных секциях выросло до 80% среди подростков. Более того, интеграция медицинских данных в учебные программы (например, адаптация нагрузок для детей с астмой или сердечными особенностями) сократила количество экстренных случаев на 40%, доказав, что персонализация — это не роскошь, а необходимость.

В глобальном контексте интеграция движения в образование становится частью Целей устойчивого развития ООН (ЦУР 3 — здоровье и благополучие, ЦУР 4 — качественное образование). Школы, внедряющие «зеленые» спортивные инициативы — например, занятия йогой на открытом воздухе, экологические походы с изучением биоразнообразия или велопробеги как альтернатива транспорту — не только улучшают физическое состояние учащихся, но и

формируют экосознание. В Германии проект «Bewegte Schule + Klimaschutz» объединил

физическую активность с уроками экологии: ученики рассчитывают углеродный след своих тренировок, сравнивая эффективность разных видов спорта. Это снизило использование тренажеров на электричестве на 60% и повысило интерес к бегу и велоспорту. Системные изменения невозможны без поддержки на законодательном уровне. Страны, где физическая активность включена в образовательные стандарты как обязательный КРІ (ключевой показатель эффективности), демонстрируют прогресс. Например, в Сингапуре с 2025 года 20% учебного времени в школах выделено на двигательные практики, а результаты мониторинга физической подготовки влияют на рейтинг учебного заведения. Это стимулирует директоров внедрять инновации: от «умных» спортзалов с датчиками анализа движений до грантов для учителей, разрабатывающих междисциплинарные активные модули. Однако в странах с ограниченным финансированием критически важна международная кооперация. Программы ЮНЕСКО и UNICEF, такие как «Quality Physical Education», предоставляют школам в Африке и Южной Азии ресурсы для тренировки педагогов, создание безопасных спортивных площадок и разработку низкзатратных методик. В Руанде, где благодаря такой поддержке 50% школ внедрили танцевальные практики как часть уроков истории, посещаемость выросла на 27%, а успеваемость по гуманитарным предметам — на 33%.

Современные подходы к снижению учебной нагрузки через физическую активность требуют отказа от устаревших шаблонов в пользу гибких, научно обоснованных стратегий. Ключевые направления включают технологизацию — использование ИИ, VR и биометрических данных для персонализации; геймификацию — трансформацию обучения в подвижный интерактивный процесс; межсекторное сотрудничество — объединение усилий школ, медиков, спортивных организаций и IT-разработчиков; экологизацию — связь физического здоровья с устойчивым развитием. Как показывает опыт стран-лидеров (Финляндия, Япония, Норвегия), инвестиции в эту сферу не только снижают академическое выгорание, но и формируют поколение, способное совмещать интеллектуальную продуктивность с физической выносливостью. Однако успех зависит от преодоления стереотипов — признания того, что движение не конкурирует с учебой, а является её катализатором. Будущее образования лежит в синтезе умственного и телесного развития, где каждый урок — это шаг к гармоничному росту.

**Заключение.** Современные образовательные реалии, характеризующиеся интенсивными академическими нагрузками и цифровизацией обучения, требуют принципиально новых подходов к сохранению здоровья и когнитивного потенциала учащихся. Как демонстрирует анализ, физическая активность перестает быть второстепенным элементом учебного процесса, трансформируясь в \*стратегический инструмент нейрофизиологической компенсации умственных перегрузок\*. Данные исследований однозначно подтверждают: регулярные двигательные практики (от аэробных сессий до динамических пауз) стимулируют синтез нейротрофических факторов (BDNF), снижают уровень кортизола, улучшают память, концентрацию и эмоциональную устойчивость, напрямую влияя на академическую успеваемость. Инвестиции в интеграцию физической активности — это не затраты, а вклад в будущее. Страны-лидеры (Финляндия, Сингапур, Япония) подтверждают: сбалансированные двигательные практики снижают академическое выгорание на 30–40%, повышают успеваемость и создают поколение, способное к гармоничному развитию в условиях высоких когнитивных нагрузок. Будущее образования лежит в отказе от дихотомии «ум vs тело» — его основой станет синтез интеллектуальной продуктивности и физической выносливости, где каждый урок укрепляет не только знания, но и жизненный ресурс ученика.

### Библиографические ссылки

1. Антонов, В. А. Минимизация объективных педагогических рисков, возникающих в процессе физического воспитания студентов вузов / В. А. Антонов, Д. Г. Кузьмичева // Вестник Казанского технологического университета. – 2014. – Том: 17, № 15 – С. 367–369.
2. Воеводина, Т. М. Организация физкультурно-оздоровительных занятий для населения зрелого возраста в фитнес-центрах / Воеводина Т.М., Дубрович С.А. / Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (14 апреля 2022 г.).



- г. Самара. ООО «Научно-технический центр». 2022. – С. 44-59.

3. Гебекова, А. Н. Здоровьесберегающие технологии как средство формирования навыков здорового образа жизни младших школьников и как одно из требований ФГОС НОО / А.Н. Гебекова // Проблемы и перспективы развития образования. Материалы VII Международной научной конференции (20–23 сентября 2015 г.). – Краснодар. 2015. – С. 18–21.

4. Гришина, Т. С. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебно-методическое пособие / Т.С. Гришина, М.Е. Ретюнских. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 109 с.

### References

1. Antonov V. A., Kuzmicheva D. G. Minimization of Objective Pedagogical Risks Arising in the Process of Physical Education of University Students. – 2014. – Volume: 17, No 15 – P. 367–369.

2. Voevodina T.M., Dubrovich S.A. Actual problems of the theory and practice of sports training and health improvement of physical culture. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation (April 14, 2022). - Samara. Scientific and Technical Center LLC. 2022. – P. 44-59.

3. Gebekova A. N. Zdorov'esberegayushchie tekhnologii kak sredstvo formirovaniya navykov zdorovogo obraza zhizni mladshikh shkol'nikov i kak odno iz trebovaniya FGOS NEO [Health-saving technologies as a means of forming the skills of a healthy lifestyle of primary schoolchildren and as one of the requirements of the Federal State Educational Standards of the IEO] / A.N. Gebekova // Problems and prospects for the development of education. Proceedings of the VII International Scientific Conference (September 20–23, 2015). – Krasnodar. 2015. – P. 18–21.

4. Grishina T.S., Retyunskikh M.E. Fizkul'turno-zdorovitel'naya rabota s raznykh vozrastnymi gruppa naseleniya: uchebno-metodicheskoe posobie [Physical culture and health work with different age groups of the population: educational and methodological manual]. – Voronezh: FSBEI HE "VGIFK", 2020. – 109 p.



УДК 378.172

## АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

А.А. Нагорская<sup>1</sup>, Р.П. Марабян<sup>2</sup>, А.Н. Волков<sup>3</sup>

<sup>12</sup>Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

Российская Федерация, 308024, г. Белгород, ул. Горького, 71

<sup>3</sup>Нижегородская академия МВД России

Российская Федерация, 603950, г. Нижний Новгород, ул. Анкудиновское шоссе, 3

<sup>1</sup>E-mail: kopytovaa.gelyaa@mail.ru, <sup>2</sup>E-mail: ruslanmaraban249@mail.ru

<sup>3</sup>E-mail: wolkow.70@mail.ru

*В статье рассматриваются вопросы актуализации здоровьесберегающих технологий и двигательной активности в контексте совершенствования физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России. Анализируются возможности интеграции здоровьесберегающих подходов в учебно-тренировочный процесс с целью повышения эффективности и безопасности физической подготовки, а также формирования устойчивых навыков здорового образа жизни у будущих сотрудников правоохранительных органов.*

**Ключевые слова:** физическая подготовка, здоровьесберегающие технологии, курсанты МВД России, двигательная активность, здоровый образ жизни, физические качества, образовательные организации МВД России.

## ACTUALIZATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES AND PHYSICAL ACTIVITY IN IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

A.A. Nagorskaya<sup>1</sup>, R.P. Marabyan<sup>2</sup>, A.N. Volkov<sup>3</sup>

<sup>12</sup>Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin

71 Gorky Street, Belgorod, 308024, Russian Federation

<sup>3</sup>Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Ankudinovskoe shosse 3, Nizhny Novgorod, 603950, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: kopytovaa.gelyaa@mail.ru, <sup>2</sup>E-mail: ruslanmaraban249@mail.ru

<sup>3</sup>E-mail: wolkow.70@mail.ru

*The article discusses the issues of updating health-saving technologies and physical activity in the context of improving the physical training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The possibilities of integrating health-saving approaches into the educational and training process are analyzed in order to increase the effectiveness and safety of physical training, as well as the formation of sustainable healthy lifestyle skills among future law enforcement officers.*

**Keywords:** physical training, health-saving technologies, cadets of the Ministry of Internal Affairs of Russia, physical activity, healthy lifestyle, physical qualities, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

В современном обществе, где возрастают требования к профессиональной компетентности сотрудников правоохранительных органов, особое значение приобретает их физическая готовность к выполнению служебных задач. Эта готовность, однако, не должна достигаться за счет чрезмерных нагрузок и игнорирования принципов здоровьесбережения. Актуальной задачей становится поиск оптимальных подходов к физической подготовке, сочетающих эффективность тренировочного процесса с заботой о здоровье и благополучии будущих сотрудников. В своей

работе мы провели анализ возможностей актуализации здоровьесберегающих технологий и двигательной активности в совершенствовании физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России.

Несомненно, деятельность сотрудников полиции сопряжена с высоким уровнем стресса, ненормированным графиком работы и необходимостью оперативного реагирования в сложных и опасных ситуациях. Все эти факторы негативно сказываются на физическом и психическом здоровье сотрудников, повышая риск развития заболеваний, связанных с образом жизни, таких как сердечно-сосудистые заболевания, метаболический синдром и нарушения опорно-двигательного аппарата. В этой связи, формирование устойчивых навыков здорового образа жизни, начиная с периода обучения в ведомственных образовательных организациях, является критически важным для обеспечения долгосрочной профессиональной пригодности и здоровья сотрудников [1].

Традиционные подходы к физической подготовке, ориентированные исключительно на развитие физических качеств, часто не учитывают индивидуальные особенности курсантов, их состояние здоровья и уровень физической подготовленности. Это может приводить к перетренированности, травмам и снижению мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Поэтому, назрела необходимость в пересмотре существующих методик и внедрении здоровьесберегающих технологий, направленных на оптимизацию тренировочного процесса, профилактику травм и заболеваний, а также формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России (далее – курсанты) должны включать в себя следующие компоненты [2]:

1. Индивидуализация тренировочного процесса. Включает в себя оценку индивидуальных особенностей каждого курсанта (состояние здоровья, уровень физической подготовленности, наличие противопоказаний) и разработку индивидуальных программ тренировок, учитывающих эти особенности. Необходимо применять современные методы оценки функционального состояния организма, такие как пульсометрия, вариабельность сердечного ритма и биоимпедансный анализ состава тела.

2. Оптимизация режима дня и отдыха. В первую очередь это обеспечение достаточного времени для сна и отдыха, сбалансированного питания и соблюдения питьевого режима. Необходимо проводить образовательные мероприятия, направленные на формирование у курсантов знаний о принципах здорового питания и важности соблюдения режима дня.

3. Профилактика травм. Предполагает включение в тренировочный процесс упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета, развитие гибкости и координации движений. Важно уделять внимание правильной технике выполнения упражнений и использованию защитного снаряжения.

4. Мониторинг физического состояния. Важен регулярный контроль за физическим состоянием курсантов с использованием современных методов диагностики и оценки функциональных резервов организма. Это позволит своевременно выявлять признаки перетренированности и корректировать тренировочный процесс.

5. Психологическая поддержка. Необходимо и создание благоприятной психологической атмосферы на занятиях, мотивация к занятиям физической культурой и спортом, формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни. Целесообразно привлекать к проведению занятий психологов, которые помогут курсантам справиться со стрессом и развить навыки саморегуляции.

По нашему мнению повышение уровня двигательной активности обучающихся возможно обеспечить путем реализации следующих направлений:

1. Расширение спектра физкультурно-спортивных занятий. Дополнение учебной программы физической подготовки компонентами разнообразных спортивных дисциплин (водные виды спорта, беговые дисциплины, командные виды спорта, боевые искусства), включая актуальные тренировочные системы (круговые тренировки, высокоинтенсивные интервальные тренировки, восточные практики) обеспечит вариативность учебно-тренировочных занятий и усилит мотивацию обучающихся к физкультурной деятельности.

2. Развитие системы спортивно-массовых мероприятий. Организация турниров, комплексных спортивных состязаний и прочих физкультурных мероприятий содействует распространению

ценностей физической культуры в курсантской среде. Необходимо обеспечивать возможности для вовлечения обучающихся в состязания разных масштабов – от локальных учебных до федеральных.

3. Формирование инфраструктуры для индивидуальных тренировок. Сюда относится предоставление возможности использования спортивных объектов, снаряжения и тренажеров во внеучебные часы, а также подготовка инструктивных материалов для самостоятельной организации физкультурных занятий и поддержания здорового жизненного уклада.

4. Применение цифровых решений. Создание специализированных программных продуктов и веб-ресурсов обеспечивает обучающимся доступ к обширной базе данных о методиках тренировок, основах рационального питания и техниках преодоления психологического напряжения.

Показательным случаем эффективного внедрения оздоровительных методик и физической активности в систему подготовки обучающихся выступает применение носимых устройств контроля активности и специализированного программного обеспечения для анализа двигательной деятельности и качества отдыха. Данные технологии дают возможность обучающимся контролировать личные параметры и получать индивидуальные советы для совершенствования распорядка дня и тренировочной программы. Помимо этого, включение практик растяжки и релаксационных техник в систему физической подготовки помогает уменьшить психологическое напряжение и укрепить ментальное благополучие обучающихся.

Внедрение оздоровительных методик и повышение двигательной активности при модернизации физической подготовки обучающихся ведомственных учебных заведений МВД России представляет собой существенное направление деятельности, ориентированное на увеличение результативности и безопасности учебно-тренировочной работы, выработку стабильных привычек здорового жизненного уклада и поддержание продолжительной профессиональной готовности будущих представителей правоохранительной системы. Воплощение рекомендованных направлений обеспечит формирование благоприятной среды для комплексного укрепления физического и ментального благополучия обучающихся, что впоследствии благоприятно отразится на уровне их профессиональной деятельности и участии в поддержании общественного порядка.

#### **Библиографические ссылки**

1. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 года № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // Официальный Интернет-портал правовой информации [pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru). (дата обращения: 02.02.2025).

2. Клименко Б. А., Кулиничев А. Н. Методика формирования здорового образа жизни у курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической культуры / Б.А. Клименко, А.Н. Кулиничев // Проблемы правоохранительной деятельности. 2017. № 4. – С. 77-82.

#### **References**

1. Prikaz MVD Rossii ot 2 fevralja 2024 goda № 44 «Ob utverzhdenii Porjadka organizacii podgotovki kadrov dlja zameshhenija dolzhnostej v organah vnutrennih del Rossijskoj Federacii» // Oficial'nyj Internet-portal pravovoj informacii [parvo.gov.ru](http://pravo.gov.ru). (data obrashhenija: 02.02.2025).

2. Klimenko B. A., Kulnichev A. N. Metodika formirovanija zdorovogo obraza zhizni u kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii sredstvami fizicheskoj kul'tury / B.A. Klimenko, A.N. Kulnichev // Problemy pravoohranitel'noj dejatel'nosti. 2017. № 4. – S. 77-82.

УДК 159.96 : 796.011

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОВЫШЕНИЕ АДАПТАЦИИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ К СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Ю.П. Никитин

Восточно-Сибирский институт МВД России  
Российская Федерация, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110  
E-mail: sergej\_05@mail.ru

*Воздействие неблагоприятных факторов морально-психологического и физического напряжения в процессе служебной деятельности сотрудников силовых структур могут сформировать негативные последствия для состояния их здоровья связанной с психической дезадаптацией. В статье рассмотрены методы, которые способны снизить уровень эмоционального напряжения сотрудников и повысить их адаптацию к психическим и психологическим ситуациям при решении различных оперативно-служебных задач.*

**Ключевые слова:** сотрудники силовых ведомств, стрессовые ситуации, адаптация, служебная деятельность, методы физического воспитания, факторы риска, депрессия, эмоциональное выгорание.

## **INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON INCREASING THE ADAPTATION OF SECURITY FORCES EMPLOYEES TO STRESS SITUATIONS OF PROFESSIONAL ACTIVITIES**

Yu.P. Nikitin

East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
110, st. Lermontova, Irkutsk, 664074, Russian Federation  
sergej\_05@mail.ru

*The impact of unfavorable factors of moral, psychological and physical stress in the process of official activity of employees of law enforcement agencies can form negative consequences for the state of their health associated with mental maladjustment. The article considers methods that can reduce the level of emotional stress of employees and increase their adaptation to mental and psychological situations when solving various operational and official tasks.*

**Keywords:** employees of law enforcement agencies, stressful situations, adaptation, official activity, methods of physical education, risk factors, depression, emotional burnout.

Служба в силовых структура является деятельностью, которая связана с особыми условиями и отличается от работы в других сферах. Специалисты данной сферы деятельности во время работы видят устрашающие картины ранения других людей, в том числе и их смерть, сталкиваются с ситуациями, которые воздействуют губительно на окружающую среду, они попадают в ситуации, связанные с собственной виной за смерть или тяжелую травму другого человека. Сотрудники обязаны уметь быстро принимать решения самостоятельно в экстренной необходимости, а ведь задачи перед ними всегда стоят крайне сложные, можно сказать даже невыполнимые. Они обязаны укладываться во временные показатели при строгом соблюдении законодательства и правил безопасности, ведь они могут попасть в ситуации, опасные для своей жизни и жизни других людей. Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что сотрудники силовых структур должны обладать высокой стрессоустойчивостью и выдержкой к психологическим напряжениям.

Существуют определённые факторы риска, от которых зависит возможность появления стрессового состояния. Их можно подразделить на условия, способствующие развитию и таких



состояний, и на причины эти состояния вызывающие. Например, холерики меньше подвержены эмоциональной напряжённости, нежели лица с меланхолическим типом темперамента. Причинами этого служат неожиданно возникшие опасные ситуации, незаслуженные оскорбления, постоянные угрозы для жизни, а также нет определённого предела трудности выполняемого задания.

В работах Евдокимова В.И., Марищука В.Л. и Губина А.И. предложена классификация основных факторов риска, которые создают стрессовое состояние у сотрудников силовых структур, а также людей оказавшихся в каких-нибудь экстремальных ситуациях [3, с. 62]. Разработанная ими классификация состоит из трех групп факторов риска:

1. социально-бытовые;
2. профессиональные;
3. временные.

Стрессовые ситуации могут вызвать и такие факторы, как высокая насыщенность межличностных отношений, высокие требования к выполнению каких-либо нормативов или требований, ответственность за принятие решений, сильная рабочая нагрузка. Поэтому сотрудник силовых структур в любых ситуациях должен быть адаптированным к изменениям внешней среды, устойчивым к эмоциональным потрясениям, ему необходимо обладать выдержкой в любой стрессовой и экстремальной ситуации [5, с. 193].

Бодров В.А. утверждает, что есть органические предпосылки психологической адаптации, однако данная особенность формируется в процессе всей жизни, а также вырабатывается в ходе выполнения служебных задач и профессиональной активности. Но производственный стресс может оказывать и негативное влияние на сотрудников силовых структур, например, под воздействием стрессовых факторов у сотрудников проявляется личностная деформация: агрессия, психологическое истощение, цинизм, эмоциональные нарушения (депрессия, тревожность, импульсивность и т.д.), безразличия к служебной обязанности [1, с. 34]. Впоследствии эти негативных влияний могут вызвать синдром эмоционального выгорания. Данный синдром, как оценивают Водопьянова Н.Е. и Старченкова Е.С., наблюдается у 50 % сотрудников силовых структур, который возникает на основании длительных, регулярных профессиональных стрессов средней интенсивности. Возникновение этой негативной реакции отрицательно отражается на организме человека, в процессе которого пропадает удовлетворённость своей деятельностью и эффективность работы [2, с. 127]. Симптомами эмоционального выгорания являются следующие: потеря заинтересованности своей деятельностью, истощение физическое и психологическое, депрессивные симптомы, негативные эмоции к людям в процессе взаимодействия с ними в трудовой деятельности, усталость, снижение эффективности служебной деятельности и т.д.

Все люди разные, поэтому каждый по-разному подвержен стрессогенным факторам. Стресс, которые нарушает жизненные процессы у одного человека, может никак не повлиять на другого. Тут немаловажную роль играет то, в какой социальной среде находятся сотрудники: если человек живёт один, то он более лёгкая добыча для стресса, а если у него есть крепкая семья, хорошие взаимоотношения с коллегами, то у такого человека больше возможностей справиться со стрессогенной ситуацией. Ведь поддержка семьи может компенсировать негативные чувства, полученные во время выполнения служебных обязанностей, а также поддержка коллег и взаимопонимание отношения с руководством могут поспособствовать уменьшению стрессовых ситуаций.

Таким образом, деятельность сотрудников силовых структур постоянно подвержена нервно-эмоциональному напряжению. Следствием этого может стать снижение профессиональной деятельности до дезорганизации, а также полная деформация личности, что приводит к расстройствам организма и психики. Для того, чтобы не допустить таких последствий, необходимо уметь адаптироваться к стрессовым ситуациям.

**Анализ научно-методической литературы показал, что при снабжении организма кислородом, во время чрезвычайных и экстремальных ситуациях служебной деятельности, мобилизуются множество процессов, которые отвечают за его поступление необходимым задействованным тканям и органам. Чтобы повысить снабжение организма кислородом и усвоение его работающими тканями и органами, во время чрезвычайных и экстремальных ситуаций, необходимо систематически заниматься физическими упражнениями, где основой**



должны быть упражнений с проявлением выносливости. Выполнение упражнений на выносливость способствует лучшему снабжению организма кислородом за счет того, что во время их выполнения в мышечных волокнах

образовывается разветвленная кровеносная капиллярная система, по которой кислород поступает к работающим мышечным тканям, а продукты распада выводятся из него. Поэтому в процессе регулярных тренировок происходит адаптация организма к выполнению физических нагрузок в экстремальных условиях работы, что способствует повышению работоспособности организма при выполнении сотрудником своих должностных обязанностей.

Физическая подготовка повышает неспецифическую адаптивную возможность организма, которая связана с усиленным и достаточно длительным функционированием систем обеспечения организма кислородом. Тем не менее, каждый сотрудник является индивидуальной личностью. То, что может оказать воздействие на одного, другого может и не коснуться. Сотрудники, находясь в разных условиях, подвержены различным стрессогенным факторам. Поэтому, необходимо уметь определять особенности адаптации для каждого отдельного сотрудника не только к повседневным служебным стрессам, но и к различным изменяющимся условиям окружающей среды, в которые он может попасть [4, с. 201].

Для того, чтобы повысить свою работоспособность и развить физические качества, сотрудникам силовых структур необходимо регулярно заниматься физическим воспитанием. Физическое воспитание можно разделить на две составляющие: обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств. Для обучения двигательным действиям существует целый комплекс различных движений с их теоретическим разъяснением, что даёт сотруднику возможность рационализировать свои двигательные возможности на практике. Физическими качествами (быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость) можно назвать свойства организма, предопределяющие двигательные возможности сотрудников. Проявление физических качеств зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям.

Физическая подготовка является одним из компонентов физического воспитания, который имеет прикладную направленность к определенной сфере деятельности и отвечает за профессиональную физическую подготовленность сотрудников. Поэтому для повышения адаптации к стрессовым ситуациям сотрудникам любой сферы деятельности необходимо регулярно выделять время, в распорядке режима своего дня, для занятий физическими упражнениями. При проведении занятий использовать разные методы и методики физического воспитания, что повлияет на разностороннее развитие личности занимающегося и позволит легче и быстрее адаптироваться к экстремальным ситуациям служебной деятельности. Также необходимо обращать внимание на индивидуальные особенности каждого человека, что позволит не только повысить их физическую подготовленность, но и мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями.

#### **Библиографические ссылки**

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление : монография / В.А. Бодров. – 3-е изд. – М. : ПЕР СЭ, Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 528 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика : монография / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – М. : Питер, 2005. – 336 с.
3. Евдокимов В.И. Эмоциональные состояния в экстремальных условиях деятельности и их коррекция / В.И. Евдокимов, В.Л. Марищук, А.И. Губин // Вестник психотерапии. – 2008. – № 26(31). – С. 56-66.
4. Струганов С.М. Особенности психологической подготовки сотрудников патрульно-постовой службы к действиям в экстремальных ситуациях с риском для жизни / С.М. Струганов, С.А. Горелов, Э.Э. Кugno // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. – 2024. – № 10-3. – С. 197-204.
5. Струганов С.М. Спортивно-массовая работа как одна из основных форм повышения психологической подготовленности сотрудников правоохранительных органов / С.М. Струганов, Э.Э. Кugno, Т.В. Баирова // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности:

современные направления и образовательные технологии : Материалы XI междунар. науч.-практич. конф. (Хабаровск, 30-31 октября 2024 г.). – Хабаровск : Дальневосточный юридический институт МВД России имени И.Ф. Шиловой, 2024. – С. 190-194.

### References

1. Bodrov V.A. Psychological stress: development and overcoming: monograph / V.A. Bodrov. – 3rd ed. – M. : PER SE, IP Ar Media, 2024. – 528 p.
2. Vodopyanova N.E. Burnout syndrome: diagnosis and prevention: monograph / N.E. Vodopyanova, E.S. Starchenkova. – M. : Peter, 2005. – 336 p.
3. Evdokimov V.I. Emotional states in extreme conditions of activity and their correction / V.I. Evdokimov, V.L. Marishchuk, A.I. Gubin // Bulletin of psychotherapy. – 2008. – No. 26(31). – P. 56-66.
4. Struganov S.M. Features of psychological training of patrol and guard service employees for actions in extreme situations with a risk to life / S.M. Struganov, S.A. Gorelov, E.E. Kugno // Public safety, legality and law and order in the III millennium. – 2024. – No. 10-3. – P. 197-204.
5. Struganov S.M. Sports and mass work as one of the main forms of improving the psychological readiness of law enforcement officers / S.M. Struganov, E.E. Kugno, T.V. Bairova // Physical education and sports in professional activities: modern trends and educational technologies: Proceedings of the XI int. scientific and practical. conf. (Khabarovsk, October 30-31, 2024). – Khabarovsk : Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.F. Shilova, 2024. – P. 190-194.

УДК 796

## НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ (ОБЩЕЙ) ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

А.В. Нужненко, А.И. Левандовская

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»  
Российская Федерация, 344015, г. Ростов-на-Дону, Ул. Еременко, 83  
E-mail: levandovskaaalina6@gmail.com

*Статья посвящена анализу направленности и содержания специальной и общей физической подготовки юных спортсменов, занимающихся синхронным плаванием, плаванием, прыжками в воду, самбо и тхэквондо, на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Рассматриваются задачи, средства и методы тренировки на этапах начальной подготовки, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Уделено внимание специфике развития двигательных качеств в зависимости от вида спорта и возраста. Подчеркивается необходимость индивидуализации тренировочного процесса и контроля физического состояния спортсменов.*

**Ключевые слова:** физическая подготовка, синхронное плавание, самбо, тхэквондо, юные спортсмены, этапы подготовки, тренировка, спортивная специализация.

## THE FOCUS AND CONTENT OF SPECIAL (GENERAL) PHYSICAL TRAINING AT THE STAGE OF HIGHER SPORTS SKILLS

A.V. Nuzhnenkova, A.I. Levandovskay

Rostov law institute of the Ministry of Internal Affairs  
Russian Federation, 3440015, Rostov-on-Don,  
Street Eremenko, 83  
E-mail: levandovskaaalina6@gmail.com

*The article is devoted to the analysis of the orientation and content of special and general physical training of young athletes engaged in synchronised swimming, swimming, diving, sambo and taekwondo at different stages of multi-year sports training. The tasks, means and methods of training at the stages of initial training, improvement of sportsmanship and higher sportsmanship are considered. Attention is paid to the specificity of development of motor qualities depending on the type of sport and age. The necessity of individualisation of training process and control of physical condition of sportsmen is underlined.*

**Key words:** physical training, synchronised swimming, sambo, taekwondo, young athletes, stages of training, training, sports specialisation.

Физическая подготовка значится элементом многолетнего процесса спортивной подготовки. Она подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП), направленную на гармоничное развитие всех физических качеств, и специальную физическую подготовку (СФП), ориентированную на развитие двигательных качеств, специфичных для конкретного вида спорта. Актуальность изучения направленности и содержания физической подготовки обусловлена возрастающими требованиями к результатам, демонстрируемым юными спортсменами, и необходимостью точного соответствия тренировочного процесса их возрастным, психофизическим и морфофункциональным особенностям [1].

В настоящее время в отечественной системе подготовки спортсменов четко выделены этапы: начальной подготовки, тренировочный, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства. Каждый из них характеризуется определенными задачами, структурой тренировочной деятельности и удельным весом СФП и ОФП в общем объеме нагрузок

[2]. Необходимо учитывать специфику вида спорта: в водных дисциплинах (синхронное плавание, плавание, прыжки в воду) доминируют гибкость, координация и статическая выносливость, в спортивных единоборствах (самбо, тхэквондо) основными выделяются скоростно-силовые качества, быстрота реакции и взрывная сила [3].

Этап начальной подготовки (ЭНП) закладывает базу многолетнего спортивного совершенствования. Согласно положениям Федерального стандарта спортивной подготовки, основная цель на данном этапе — формирование широкого фонда двигательных умений и навыков, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и определение перспективных спортсменов для дальнейшей специализации [3].

ОФП на ЭНП направлена на всестороннее развитие физических качеств: координации, гибкости, выносливости, силы и ловкости. Тренировочный процесс строится на принципах игровой и двигательной активности с использованием разнообразных средств — подвижные и спортивные игры, гимнастические упражнения, элементы легкой атлетики, общеразвивающие комплексы упражнений [4].

СФП на служит для создания предпосылок к овладению техникой вида спорта:

- у синхронисток — развитие гибкости и устойчивости в нестабильной среде, дыхательная выносливость, точность пространственного положения тела в воде [1];
- у пловцов — освоение базовых координационных паттернов, укрепление плечевого пояса, дыхательные упражнения;
- у самбистов и тхэквондистов — элементы акробатики, партерная устойчивость, начальные ударные и бросковые действия с упором на безопасность и технику [5].

Тренировочная нагрузка на ЭНП имеет преимущественно развивающий характер, объем соревновательной деятельности регламентирован и минимален, что дает возможность избежать раннего спортивного выгорания и травматизации.

По нормативным документам продолжительность этапа составляет не менее 2–3 лет. Занятия проводятся 3–4 раза в неделю, с постепенным увеличением объема тренировочной нагрузки. Преобладающими считаются игровые формы и упражнения с собственным весом, без внешнего отягощения [2], [4].

В синхронном плавании уже на ЭНП формируется комплекс специальных упражнений, содержащий «специальную гимнастику синхронисток», делая упор на подводной устойчивости, статической гибкости и выразительности движений [1].

В спортивной борьбе значима работа в парах и освоение элементарных приемов захвата, в самбо и тхэквондо уже в возрасте 8–9 лет применяются упражнения на развитие взрывной силы и координации [5].

На ЭНП происходит формирование физической базы, необходимой для перехода на этап спортивной специализации, и заложение прочного фундамента для прогресса в последующие годы подготовки.

Тренировочный этап (ТЭ) начинается с 10–12 лет и продолжается до 14–15 лет в зависимости от вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена. Основная цель данного этапа — улучшение специализации, развитие двигательных качеств, специфичных для избранного вида спорта, и освоение соревновательной техники в возрастающей интенсивности тренировочного процесса [3].

ОФП на ТЭ сохраняет важное значение как средство поддержания функционального состояния организма, профилактики перенапряжений и гармоничного физического развития. Но ее удельный вес постепенно снижается в пользу СФП. Основные средства ОФП: круговые тренировки, беговые и гимнастические упражнения, упражнения на координацию, гибкость и общефизическую выносливость [2].

СФП становится доминирующей. Внедряются специализированные упражнения, имитирующие соревновательные действия, и направленные на развитие ведущих физических качеств:

- для синхронисток — развитие статической и динамической гибкости, дыхательной устойчивости при выполнении фигур под водой, увеличение амплитуды и точности движений и выполнение хореографических элементов на суше [1];

- для пловцов – акцент на скоростную выносливость, силовую подготовку плечевого пояса, «сухую» тренировку на суше с элементами ОФП и СФП, техника поворотов и стартов [2];
- для прыгунов в воду – развитие скоростной силы, вестибулярной устойчивости, чувства ритма и симметрии при вращениях;
- для самбистов и тхэквондистов – работа над взрывной силой, скоростно-силовой выносливостью, техникой приемов и ударов в динамике, реакцией на действия соперника [5].

Программы по всем видам спорта содержат работу над координацией, быстротой и ритмом, важными для юных спортсменов в период биологического роста и перестройки двигательных функций [3].

Тренировки проводятся 5–6 раз в неделю. В структуре микроцикла обязательно присутствуют тренировочные дни с упором на восстановление, содержащие занятия по ОФП, плаванию в свободной форме, растяжке, упражнениям на равновесие и стабилизацию. Средства СФП подбираются с учетом индивидуального уровня подготовки спортсменов и направлены на устранение выявленных слабых сторон двигательного профиля [6].

Ведется регулярный контроль физической и функциональной подготовленности. По видам спорта используются:

у синхронисток – контроль гибкости (тесты на шпагаты, мост, угол под водой), статических задержек дыхания, плавучести и точности выполнения фигур [1];

у пловцов – тесты на дистанциях 50 и 100 м в различных стилях, показатели стартов и поворотов;

у самбистов – нормативы на скорость и технику бросков, специальные тесты на работу в партере [5].

На данном этапе высок риск перетренированности у спортсменов, стремящихся к раннему результату. У юных девушек, занимающихся синхронным плаванием, наблюдаются повышенные нагрузки на позвоночник и тазобедренные суставы при недостаточной мышечной стабилизации [6]. В единоборствах возможны микротравмы коленного и голеностопного суставов в результате ударной нагрузки.

Поэтому упор делается на развитие физических качеств и на формирование навыков саморегуляции, понимание принципов построения тренировки и осознанного подхода к собственному телу.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) находятся спортсмены в возрасте 14–17 лет. Указанный период характеризуется закреплением соревновательной специализации, развитием высокого уровня специальной физической и технической подготовленности, формированием психологической устойчивости и способности демонстрировать стабильные результаты на официальных соревнованиях различного уровня [3, 5].

Роль ОФП на данном этапе заключается в поддержании общего функционального состояния, профилактике травм и восстановлении. В содержание ОФП входят:

– упражнения на развитие общей выносливости (кроссы, аэробные интервальные тренировки);

– силовые тренировки с весом собственного тела и малым отягощением;

– растяжка и восстановительная гимнастика для компенсаторной разгрузки после СФП[2].

СФП приобретает индивидуализированный характер. Основная цель — совершенствование ведущих физических качеств, определяющих успех в избранной дисциплине:

– у синхронисток — отработка сложных композиций, развитие выносливости при длительной задержке дыхания, повышение точности и амплитуды движений, улучшение синхронности действий в группе[1, 6];

– у пловцов — увеличение объема «рабочих» дистанций, развитие скоростно-силовой выносливости, адаптация к интенсивным соревновательным нагрузкам;

– у прыгунов в воду — отработка многократных вращений и сальто с разнообразной траекторией, акробатика на суше;

– у самбистов и тхэквондистов — совершенствование техники при противодействии, развитие устойчивости в поединке, функциональной устойчивости и силы в «работе вторым номером» [5].

Тренировочный процесс основывается на принципах варьирования интенсивности,



циклической периодизации и сочетания нагрузок различного характера. Распределение нагрузки осуществляется по микро- и мезоциклам, с разделением этапов: подготовительного, соревновательного и переходного[3].

Вводятся имитационные и соревновательные методы тренировки. Применяются тренажеры, видеомониторинг, метод обратной связи. В СФП содержится:

- работа на специальных платформах и нестабильных опорах (для водных видов спорта);
- высокоинтенсивные интервальные нагрузки и технические связки (для самбо и тхэквондо);
- использование плавательных эспандеров и метательных снарядов (у пловцов) [2], [6].

На данном этапе контрольные мероприятия приобретают системный характер. Проводятся:

- тестирование аэробной и анаэробной выносливости;
- определение силовых показателей (с помощью динамометрии);
- оценка технического мастерства с использованием экспертных протоколов [1], [4].

Отмечается развитие волевых качеств, формирование стрессоустойчивости, навыков самоконтроля и саморегуляции. Проводятся занятия по спортивной психологии, теории тренировки, основам самоконтроля, регламентам и этике соревнований [3].

В период полового созревания важно учитывать гормональные и психоэмоциональные изменения, которые влияют на адаптацию к нагрузкам и мотивационную устойчивость, что требует от тренеров гибкости, индивидуального подхода и усиления коммуникативного взаимодействия с родителями и медицинскими специалистами [6].

Этап совершенствования спортивного мастерства служит переходом к профессиональной подготовке, формируя физическую и техническую базу и целостное спортивное мышление, мотивационную зрелость и тактическую гибкость.

Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) считается заключительной стадией многолетней спортивной подготовки и предназначен для подготовки спортсменов высокого класса, способных демонстрировать высокие результаты на уровне национальных и международных соревнований. Возраст спортсменов на данном этапе — от 17 лет и старше, но основной критерий перевода на этап — достигнутый уровень спортивной квалификации [3].

ОФП на ЭВСМ приобретает поддерживающий и восстановительный характер. Средства ОФП используются для сохранения функционального состояния организма, устранения перегрузок и коррекции возникающих нарушений:

- восстановительные пробежки и аэробные упражнения малой интенсивности;
- суставная гимнастика и йога;
- расслабляющие упражнения, растяжка и дыхательные практики [2, 5].

На данном этапе СФП становится индивидуализированной и циклически организованной. Тренировочный процесс содержит:

- микропериодизацию тренировочной нагрузки (дни высокого, среднего и низкого напряжения);
- варьирование тренировочного объема в зависимости от соревновательного календаря;
- внедрение имитационных упражнений, технических связок, работы в моделируемых соревновательных условиях [4], [6].

По видам спорта:

- у синхронисток — максимальная отработка синхронности и выразительности при повышенной сложности композиций, развитие максимальной дыхательной выносливости и устойчивости к гипоксии [1];
- у пловцов — упор на технику стартов, поворотов, выходов из воды, оптимизация распределения усилий по дистанции, развитие способности к ускорениям на финише;
- у самбистов и тхэквондистов — отработка тактических схем, ведение боя в условиях усталости, анализ действий соперника и разработка стратегии боя [5].

На ЭВСМ используются биомеханические анализаторы, кардиомониторы, тесты лактатного профиля, психологическое тестирование. В обязательном порядке применяются восстановительные мероприятия (массаж, криотерапия, сауна, электростимуляция) и медицинские осмотры [2], [6].

На ЭВСМ возрастает значение саморегуляции, спортивной мотивации и психологической

устойчивости к давлению соревнований. Проводятся индивидуальные консультации с психологом, занятия по визуализации, постановке целей, анализу и коррекции эмоционального состояния спортсмена перед стартом [3].

Подготовка на этапе высшего спортивного мастерства требует интеграции всех элементов: физического, технического, тактического, психологического и теоретического. Успех на данном этапе обеспечивается при взаимодействии спортсмена, тренера, врача, психолога и специалистов восстановительных технологий.

### **Библиографические ссылки**

1 Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание» (этап начальной подготовки): методическое пособие / Т.Б. Галкова, Н.Л. Белова, А.В. Лебедева. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2022. – 111 с.

2 Программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства. – Майский: МКУ СШ, 2018. – 52 с.

3 Этапы спортивной подготовки: учебно-методическое пособие / Е.Н. Летягина, Е.А. Орлова, О.Ю. Бастрыгина. – Н. Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2018. – 42 с.

4 Абазадзе Р.Д. Методика плавательной подготовки спортсменов, занимающихся синхронным плаванием на этапе совершенствования спортивного мастерства // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта. Материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2021. – С. 4–7.

5 Арманов С.В., Васильева И.А. Совершенствование скоростных способностей пловцов 15–18 лет // Там же. – С. 12–16.

6 Ботяев Л.В., Бойко В.Н. Контроль и оценка физической подготовленности в синхронном плавании на этапах специализированной подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №6. – С. 12–16.

7 Максимова М.Н. Теория и методика синхронного плавания: учебник. – 2-е изд. – М.: Спорт-Человек, 2017. – 304 с.

8 Рудковская Т.И. Взаимосвязь технической и специальной физической подготовленности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – №1 (26). – С. 34–38.

9 Maestu J., Jurimae J., Jurimae T. Monitoring of performance and training in rowing // Sports Medicine. – 2005. – Vol. 35, №7. – P. 597–617.

10 Thiele D., Prieske O., Lesinski M., Granacher U. Effects of Equal Volume Heavy-Resistance Strength Training Versus Strength Endurance Training on Physical Fitness and Sport-Specific Performance in Young Elite Female Rowers // Frontiers in Physiology. – 2020. – Vol. 11. – P. 888.

### **References**

1 Standard sports training program for the sport "Synchronized swimming" (initial training stage): methodical manual / T.B. Galkova, N.L. Belova, A.V. Lebedeva. Moscow: FGBI FTSPSR, 2022. 111 p.

2 The program of sports training in the sport of "Swimming": the stage of initial training, the training stage, the stage of improving sports skills. – Maysky: Moscow State University School of Economics, 2018. – 52 p.

3 Stages of sports training: an educational and methodical manual / E.N. Letyagina, E.A. Orlova, O.Y. Bastrygina. – N. Novgorod: N.I. Lobachevsky National Research University, 2018. – 42 p.

4 Abazadze R.D. Methods of swimming training for athletes engaged in synchronized swimming at the stage of improving sports skills // Current problems and current trends in sports training in cyclical sports. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference – Kazan: Volga GUFKSIT, 2021. – pp. 4-7.

5 Armanov S.V., Vasilyeva I.A. Improving the speed abilities of swimmers aged 15-18 // There's a

УДК 351.753.3

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ОРУЖИЯ

П.А. Пархоменко<sup>1</sup>, С.С. Кузьмин<sup>2</sup>, В.А. Глубокий<sup>3</sup>

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»

Российская Федерация, 660131, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

<sup>1</sup>E-mail: [polkparhom@mail.ru](mailto:polkparhom@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [sergei.15.07@yandex.ru](mailto:sergei.15.07@yandex.ru); <sup>3</sup>E-mail: [Glubokiy@mail.ru](mailto:Glubokiy@mail.ru)

*В статье рассматриваются физические упражнения, способствующие повышению эффективности стрельбы из различных видов стрелкового оружия. Подчеркивается значение развития выносливости, силы, координации и психомоторных навыков для успешного выполнения огневых задач. Обоснована необходимость включения физических тренировок в программу огневой подготовки.*

**Ключевые слова:** огневая подготовка, физические упражнения, стрельба, оружие, координация, сила, выносливость.

## PHYSICAL EXERCISES USED FOR EFFECTIVE SHOOTING OF VARIOUS TYPES OF WEAPONS

P.A. Parkhomenko<sup>1</sup>, S.S. Kuzmin<sup>2</sup>, V.A. Glubokiy<sup>3</sup>

Federal State-funded Educational Institution of Higher Education "Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation"

Russian Federation, 660131, Krasnoyarsk Territory, Krasnoyarsk, Rokossovskiy str., 20

<sup>1</sup>E-mail: [polkparhom@mail.ru](mailto:polkparhom@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [sergei.15.07@yandex.ru](mailto:sergei.15.07@yandex.ru); <sup>3</sup>E-mail: [Glubokiy@mail.ru](mailto:Glubokiy@mail.ru)

*Abstract The article discusses physical exercises that contribute to effective shooting from various types of small arms. It emphasizes the importance of developing endurance, strength, coordination, and psychomotor skills for successful shooting tasks. The necessity of incorporating physical training into firearms training programs is substantiated.*

**Keywords:** firearms training, physical exercises, shooting, weapons, coordination, strength, endurance.

Стрельба как вид спортивной, служебной и боевой деятельности требует от человека высокой точности, сосредоточенности, устойчивости и быстроты реакции. Эти характеристики невозможно развивать изолированно от физической подготовки. Современные исследования показывают прямую зависимость между уровнем развития физических качеств и результатами стрелковой деятельности [1].

Во-первых, стрельба требует устойчивости. Чтобы удерживать оружие в правильном положении и минимизировать дрожание рук, необходимы сильные мышцы спины, плеч и рук. Хорошо развитая мускулатура помогает сохранять неподвижность даже при длительном прицеливании.

Во-вторых, важна общая и специальная выносливость. Во время тренировок или соревнований стрелок может проводить много времени в статичных позах. Без надлежащей физической подготовки это быстро приводит к утомлению, что снижает концентрацию и ухудшает результативность.

Кроме того, развитая координация движений и чувство баланса позволяют быстрее и точнее наводить оружие на цель. А кардионагрузки улучшают общее состояние организма, способствуют лучшей реакции и устойчивости к стрессу, что особенно важно в условиях соревнований или

реальной боевой обстановки.

Для эффективного выполнения стрелковых упражнений спортсмен должен обладать рядом специфических физических качеств. В первую очередь, требуется достаточное развитие мышечной системы, особенно мышц живота и спины (мышц кора), верхних и нижних конечностей, а также высокая физическая работоспособность, позволяющая сохранять высокое качество стрельбы при значительном объёме выстрелов.

Немаловажным является умение произвольно расслаблять мышечные группы, не задействованные непосредственно в стабилизации положения тела или прицельных действиях при различных видах изготоек к стрельбе. Это способствует снижению общего мышечного напряжения и повышает точность при нажатии на спусковой крючок.

Кроме того, стрелку необходима хорошо развитая дыхательная мускулатура. Особенно это актуально при стрельбе из положения лёжа, когда вследствие частичного сдавливания грудной клетки могут возникать трудности с дыханием.

Значительную роль играют такие моторные качества, как точность и согласованность движений, быстрота реакций и чувство равновесия. Развитие указанных физических и психомоторных способностей должно являться приоритетом в системе физической подготовки стрелка.

Учитывая, что успешное выполнение стрелковых упражнений требует от стрелка всестороннего физического развития и высокого уровня тренированности нервной системы, физическая подготовка его должна носить комплексный характер [2].

Результативная стрельба требует включения в работу множества систем организма: мышечно-двигательной, для удержания и наведения оружия; вегетативной (сердечно-сосудистой и дыхательной) – для контроля пульса и дыхания; нервной – для концентрации внимания и координации движений; психической – для эмоциональной устойчивости в стрессовой ситуации.

Базовые физические качества необходимые для стрелка из боевого ручного стрелкового оружия: сила – особенно важна для стабилизации оружия, выносливость – позволяет сохранять точность при длительной стрельбе, координация – обеспечивает точное наведение и смену целей, гибкость и подвижность суставов – облегчают смену положения, быстрота реакции и переключения внимания – особенно актуальны для практической стрельбы и биатлона.

Упражнения по физической подготовке стрелков делятся на общие и специальные.

Общие физические упражнения направлены на развитие быстроты, ловкости, гибкости, общей и силовой выносливости [3].

К общей физической подготовке могут быть включены следующие упражнения: бег (интервальный и равномерный), сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания, планка, скручивания корпуса, плавание – отлично развивает координацию и дыхание.

Следует отметить, что если вы занимаетесь стрельбой из лука или арбалета, стоит также включить упражнения на: силу и выносливость плечевого пояса и спины, растяжку грудных мышц и дельтовидных мышц, технику натяжения тетивы с минимальной нагрузкой на шею и поясницу.

Специальная физическая подготовка (далее СФП) – это часть тренировочного процесса, направленная на развитие физических качеств и двигательных навыков, которые непосредственно влияют на результативность в конкретном виде деятельности. В контексте стрелковой подготовки СФП ориентирована на улучшение тех физических характеристик, которые необходимы для точного, стабильного и быстрого выполнения прицельного выстрела, точечно направленные упражнения, которые усиливают контроль тела, устойчивость движений и психофизическую готовность к стрельбе.

Так, для развития статической силы и выносливости стрелка могут выполняться следующие упражнения: удержание оружия или утяжелённого макета в положении прицеливания на время, «стрелковая планка» – поза с вытянутыми руками, имитирующими удержание оружия, приседания и выпады с оружием в руках.

Для развития мелкой моторики и координации – работа с резиновыми эспандерами и кистевыми эспандерами, перекаты мелких предметов пальцами (шарики, кубики), тренировка точного нажатия на спуск (например, с макетом оружия или лазерным тренажёром).

Для удержания баланса и устойчивости – упражнения на нестабильных платформах (баланс-борд, фитбол), стрельба или прицеливание в положении стоя на одной ноге, ходьба с оружием по

ограниченной опоре (например, по узкой доске).

Необходимо уделять внимание и дыханию – статическое прицеливание с задержкой дыхания, упражнения на расслабление и восстановление дыхания между сериями.

В работе с обучающимися, имеющими низкие результаты, рекомендуется больше уделять внимания отработке упражнения вхолостую [4].

Практика показывает, что регулярные тренировки с использованием вышеуказанных упражнений позволяют существенно повысить точность, скорость и устойчивость при стрельбе, особенно в стрессовых условиях.

Физическая подготовка играет ключевую роль в формировании необходимой готовности стрелка. Эффективная стрельба невозможна без соответствующего развития двигательных способностей. Включение системных физических упражнений в курс огневой подготовки значительно повышает результаты стрельб, что важно при выполнении задач в сложных и нестандартных условиях. Считаем, что практико-ориентированный подход к тренировкам обеспечивает как физическую, так и психологическую готовность стрелка.

### Библиографические ссылки

1. Балуев, А. С. Влияние физической подготовки стрелка на результаты стрельбы / А. С. Балуев, Б. А. Орлов // Наука-2020. – 2020. – № 7(43). – С. 165-168. – EDN RWDDLN.
2. Юрьев, А.А. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. [Электронный ресурс] URL:[http://www.shooting-ua.com/books/book\\_23.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_23.htm) (дата обращения 26.05.2025).
3. Афиногенов, Т. П. Влияние физических упражнений на меткость стрельбы / Т. П. Афиногенов, Б. А. Назаренко // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – № 1. – С. 87-89. – EDN VHOBQP.
4. Глубокий В.А., Овчинко, О.А. К вопросу о выполнении упражнения «скоростная стрельба с места по неподвижной цели» // Научный компонент. 2024. №2 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-vypolnenii-uprazhneniya-skorostnaya-strelba-s-mesta-po-nepodvizhnoy-tseli> (дата обращения: 26.05.2025).

### References

1. Baluev, A. S. Vlijanie fizicheskoy podgotovki strelka na rezul'taty strel'by / A. S. Baluev, B. A. Orlov // Nauka-2020. – 2020. – № 7(43). – S. 165-168. – EDN RWDDLN.
2. Jur'ev A.A. - "Fizicheskaja podgotovka strelka-sportsmena". [Jelektronnyj resurs] URL:[http://www.shooting-ua.com/books/book\\_23.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_23.htm) (data obrashhenija 26.05.2025).
3. Afinogenov, T. P. Vlijanie fizicheskikh uprazhnenij na metkost' strel'by / T. P. Afinogenov, B. A. Nazarenko // Obshhestvo: sociologija, psihologija, pedagogika. – 2016. – № 1. – S. 87-89. – EDN VHOBQP.
4. Vladimir Anatol'evich Glubokij, Oksana Arkad'evna Ovchinko «K voprosu o vypolnenii uprazhnenija «skorostnaja strel'ba s mesta po nepodvizhnoj celi» // Nauchnyj komponent. 2024. №2 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-vypolnenii-uprazhneniya-skorostnaya-strelba-s-mesta-po-nepodvizhnoy-tseli> (data obrashhenija: 26.05.2025).



УДК 796.011.2

## НАЛИЗ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

Н.Ю. Патаркацишвили<sup>1</sup>, О.В. Булгакова<sup>2</sup>

Сибирский федеральный университет

Российская Федерация, 660074, г. Красноярск, ул.Борисова, 20А

<sup>1</sup>E-mail: nputincev@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: [obulgakova@sfu-kras.ru](mailto:obulgakova@sfu-kras.ru);

**Аннотация** В статье рассматриваются ключевые педагогические условия, способствующие развитию и мотивации студентов в образовательном процессе по прикладной физической культуре в вузе. Анализируются факторы, влияющие на формирование внутренней и внешней мотивации, а также предлагаются практические рекомендации по их реализации в вузе. Особое внимание уделяется роли преподавателя и созданию благоприятной образовательно-тренировочной среды на занятиях.

**Ключевые слова:** мотивация, педагогические условия, образовательный процесс, активные методы обучения, саморегуляция.

## ANALYSIS OF CONDITIONS FOR DEVELOPMENT OF STUDENTS' MOTIVATION FOR APPLIED PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AT THE UNIVERSITY

N.Yu. Patarkatsishvili<sup>1</sup>, O.V. Bulgakova<sup>2</sup>

Siberian Federal University

Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, st. Borisova, 20A

<sup>1</sup>E-mail: nputincev@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: [obulgakova@sfu-kras.ru](mailto:obulgakova@sfu-kras.ru)

**Abstract** The article examines key pedagogical conditions that contribute to the development and motivation of students in the educational process of applied physical education at a university. Factors influencing the formation of internal and external motivation are analyzed, and practical recommendations for their implementation at a university are offered. Particular attention is paid to the role of the teacher and the creation of a favorable educational and training environment in the classroom.

**Keywords:** motivation, pedagogical conditions, educational process, active teaching methods, self-regulation.

**Введение** Мотивация является одним из ключевых факторов успешности обучения студентов в вузе. Её развитие требует целенаправленного педагогического воздействия, учитывающего индивидуальные особенности студентов и современные образовательные тенденции. В условиях цифровизации и трансформации образовательных стандартов проблема мотивации приобретает особую актуальность, поскольку традиционные методы не всегда эффективны в новых реалиях [1; 2; 3; 4].

**Цель исследования:** выявить и обосновать условия, способствующие развитию мотивации студентов через прикладную физическую культуру и спорт.

**Результаты исследования и их обсуждение** Мотивация в образовательном процессе подразделяется на внутреннюю (познавательный интерес, стремление к саморазвитию) и внешнюю (оценки, поощрения, социальное признание). Согласно исследованиям (Деси и Райан, 1985; Леонтьев, 2003), наибольшую эффективность имеет внутренняя мотивация, так как она обеспечивает устойчивую вовлеченность в учебную деятельность.

Проведя опрос среди студентов 3 – 4 курсов Сибирского Федерального университета, у которых заканчивается и закончился курс обучения по прикладной физической культуре и спорту, было выявлено, что для большинства (65%) эффективна внутренняя мотивация, для 35% обучающихся важны оценки и стипендия.

Для успешного формирования внутренней мотивации необходимо создание педагогических условий, которые способны активизировать интерес студентов в обучении:

- Создание комфортной учебной среды: обстановка, в которой студенты чувствуют себя безопасно и свободно, способствует инициативе и креативности. Это включает как физическую (удобные пространства для учебы), так и эмоциональную атмосферу (доброжелательные отношения между студентами и преподавателями).

- Стимулирование самоопределения: студенты должны чувствовать, что они имеют возможность выбора в процессе обучения. Предоставление свободы в выборе тем, форматов работы и методов обучения способствует развитию внутренней мотивации.

- Установление личных целей: помощь студентам в формировании и корректировке собственных учебных целей усиливает их приверженность к обучению и способствует увеличению уровня самоэффективности.

Развитие саморегуляции и рефлексии у студентов способствует повышению мотивации. Этому помогают:

- Постановка SMART-целей.

- Самооценка и анализ достижений.

- Применение метакогнитивных стратегий (планирование, контроль, коррекция).

Преподаватель играет ключевую роль в процессе формирования мотивации. Его квалификация, способность поддерживать активное сотрудничество и установить доверительные отношения со студентами напрямую влияют на уровень их вовлеченности:

- Эмоциональная поддержка: преподаватели должны быть внимательны к эмоциональному состоянию студентов, показывая свою поддержку и понимание их потребностей.

- Обратная связь: регулярная и конструктивная обратная связь помогает студентам осознавать свои достижения и зоны для развития, что является основой для стимулирования их мотивации.

- Использование разнообразных методов обучения: включение в образовательный процесс разнообразных методов и подходов (групповые проекты, дискуссии, исследовательская работа) позволяет поддерживать интерес студентов к предмету.

Социальная среда, в которой находится студент, также оказывает значительное влияние на его мотивацию:

- Групповая динамика: позитивные взаимодействия с однокурсниками могут повышать уровень мотивации. Создание групповых проектов и командных заданий способствует формированию чувства сотрудничества и ответственности.

- Ролевые модели: достигшие успеха студенты могут служить ролевыми моделями, мотивируя других к достижению высоких результатов.

**Заключение** Таким образом, развитие мотивации студентов требует комплексного подхода, включающего создание комфортной образовательной среды, развитие саморегуляции и активную роль преподавателя. Реализация этих условий способствует не только повышению академической успеваемости, но и формированию устойчивой познавательной активности будущих выпускников вуза и специалистов.

#### Библиографические ссылки

1. Деси Э., Райан Р. Теория самодетермации и мотивация. / Деси Э., Райан Р. — Нью – Йорк, 1985 - 371 с.
2. Выготский Л. С. Проблемы общей психологии. / Выготский Л. С. — Москва: Педагогика, 1982 - 504 с.
3. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. / Рубинштейн С. Л. — Санкт-Петербург, 2018 - 713 с.
4. Соболев, С.В. Развитие аэробных возможностей организма в учебном процессе студентов средствами северной ходьбы / С. В. Соболев, А. С. Коновалов, Н. В. Соболева, Н. Ю. Патаркацишвили // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 7(221). – С. 288-292.
5. Худик, С.В. Концепция комплексной специализации для курса дисциплины "физическая культура и спорт" вузов / С.В. Худик, В.С. Близневская, А.А. Худик, Ю.В. Тарасенко, А.П. Тарасенко // Физкультурное образование Сибири. – 2018. – № 2 (40). – С. 9-17.

### References

1. Deci, E. and Ryan, R. (1985), "Self-determination theory and motivation", *New York*, 371 p.
2. Vygotsky, L. S. (1982), "Problems of General Psychology", *Moscow: Pedagogy*, 504 p.
3. Rubinstein, S. L. (2018), "Fundamentals of General Psychology", *St. Petersburg*, 713 p.
4. Sobolev, S.V., Kononov, A. S., Soboleva, N. V. and Patarkatsishvili N. Yu. (2023), "Development of aerobic capabilities of the body in the educational process of students using Nordic walking", *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 7(221), pp. 288-292.
5. Khudik, S.V., Bliznevskaya, V.S., Khudik, A.A., Tarasenko, Yu.V. and Tarasenko, A.P. (2018), "The concept of complex specialization for the course of the discipline "physical culture and sport" in universities", *Physical education in Siberia*, No. 2 (40), pp. 9-17.

УДК 371.7

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ

А.Ю. Пеньков<sup>1</sup>, И.С. Матвеева<sup>2</sup>

Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина, Российская Федерация, 350044, Краснодарский край, город Краснодар, ул. им. Калинина, д.13

<sup>1</sup>E-mail: [Prog\\_Notes@mail.ru](mailto:Prog_Notes@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [nastyg@bk.ru](mailto:nastyg@bk.ru)

*В статье изучено влияние фитнес-программ на физическое и психологическое состояние студентов, а также кратко рассмотрены виды и цели данных программ. Главной задачей данной работы является попытка заинтересовать студентов в занятии спортом и физической активностью. Так же было рассмотрено более подробно влияние каждого из этих вариантов занятий не только на состояние студентов, но и на изменение их успеваемости в университете после того, как они начали заниматься спортом.*

**Ключевые слова:** фитнес-программа, физическая культура, физическое состояние.

## USE OF FITNESS-PROGRAMS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN UNIVERSITIES

A.Ju. Pen'kov<sup>1</sup>, I.S. Matveeva<sup>2</sup>

I.T. Trubilin Kuban State Agrarian University, Russian Federation, 350044, Krasnodar Territory, Krasnodar, 13 Kalinin St., Krasnodar, Russia

<sup>1</sup>E-mail: [Prog\\_Notes@mail.ru](mailto:Prog_Notes@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [nastyg@bk.ru](mailto:nastyg@bk.ru)

*The article studies the impact of fitness programs on the physical and psychological well-being of students, and briefly discusses the types and goals of these programs. The main objective of this paper is to try to interest students in sports and physical activity. It also examined in more detail the impact of each of these exercise options not only on the students' condition, but also on the change in their academic performance at university after they have started exercising.*

**Keywords:** fitness program, physical culture, physical condition.

**Введение** Среди современного поколения студентов часто встречается не новая, однако довольно важная, а также прогрессирующая проблема - низкий уровень физической активности. Разумеется, это имеет негативный эффект, который проявляется в различных проблемах со здоровьем, от усталости и физической слабости до снижения иммунитета или нарушений работы сердечно-сосудистой системы. Более того, некоторые факультеты связывают свою жизнь с профессиями, которые требуют сидячий образ жизни. Одним из самых ярких примеров являются студенты в IT сфере, которые ведут исключительно сидячий образ жизни. «А. Р. Юсупов подчеркивает потенциальную опасность, связанную с длительным пребыванием в сидячем положении и минимальной физической активностью, часто встречающейся в профессиях программистов, включая напряжение глаз, боли в спине и повышенный риск развития диабета II типа.» [1]. Для этого в учебных заведениях предусмотрены занятия физической культурой и спортом. В данном случае речь пойдет о проведении фитнес-программ, которые помогают студентам улучшить своё физическое состояние.

Главной проблемой, рассмотренной в данной статье, является отсутствие физической активности у студентов различных специальностей, что имеет негативные последствия не только в долгосрочной перспективе в процессе взросления этих студентов, но уже и отражается в реальном времени.

Целью данной статьи является привлечение молодого поколения к занятиям физической активностью, благодаря отображению результатов влияния фитнес-программ на общее состояние спортсменов, а также студентов-любителей, которые занимаются в свободное время.

В работе был использован теоретический анализ и обобщение данных из открытых источников, в том числе научные статьи, публикации, а также материалы, предоставленные вузом.

**Основное содержание работы** «Проблема здоровья человека по своей практической значимости и актуальности считается одной из сложнейших современных проблем, не уступающих таким, как проблема охраны природы, окружающей среды.» [2].

Цель фитнес тренировок заключается в формировании привычки к физической активности, приобщение к здоровому образу жизни.

Фитнес - это крайне широкое понятие, которое объединяет в себе комплекс тренировок, которые направлены на улучшение физического состояния человека. Более того, множество исследований подтверждает факт того, что при систематическом занятии фитнесом помимо физического состояния студентов так же улучшается их психическое состояние - благодаря подобному активному отдыху стремительно снижается уровень стресса, а также повышается уровень стрессоустойчивости в целом, сами же занятия вызывают у студентов положительные эмоции от самого процесса тренировки.

Более того зачастую под фитнесом понимают не просто тренировки, а полноценный образ жизни. Он предполагает поддержание здоровья и физической формы путём регулярного проведения тренировок, правильного и сбалансированного питания и соблюдения различных рекомендаций по организации повседневной деятельности.

Есть множество различных видов фитнес-тренировок, проводимых в вузе, к ним относятся:

- Фитнес йога и пилатес - комплексные упражнения включающие динамические нагрузки без надрыва мышц и перенапряжения. Во время занятий используется как собственный вес тела, так и различное спортивное оборудование, от гимнастических мячей до лёгких гантель. (помогает улучшить гибкость, осанку и общую силовую выносливость);

- Аквааэробика - как и следует из названия, это вид вводных тренировок, который сочетает в себе элементы аэробики и гимнастики. (укрепляет глубокую мускулатуру, нормализует расход калорий, повышает механическую энергию, укрепляет состояние лёгких);

- Силовые фитнес-программы - вид тренировок, основанный на взаимодействии с различными гантелями или иным тяжёлым весом. Раздел включает в себя тяжёлую атлетику, пауэрлифтинг, бодибилдинг и другие направления. (повышают физические навыки и возможности человека, помогает сформировать мышечную массу и совершенствует пропорции тела);

- Кроссфит - интервальные тренировки высокой интенсивности, в которых сочетаются упражнения из разных видов спорта (улучшает гибкость, повышает выносливость и координацию).

Разумеется, это лишь краткий список и любой студент может найти вид фитнес-программ, который будет являться более подходящим и интересным именно ему. Вне зависимости от выбранной дисциплины, студент может улучшить свои физическое и ментальное состояния, в чём вуз окажет ему активную поддержку. «Также необходимо приобщать студентов к проблемам сохранения и укрепления своего здоровья. Это воспитательный процесс, направленный на осознание большой роли физической культуры в жизни любого человека.» [3].

В научной статье «РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ» государственного медицинского университета имени И.И. Мечникова проводился анализ эксперимента, суть которого заключалась в изучении изменений физического состояния студентов во время занятий фитнесом, а также анализ влияния состояния на успеваемость и эмоциональный фон этих же студентов.

Если кратко рассмотреть процесс, то необходимо отметить, что во время занятий показатели ЧСС (Частоты сердечных сокращений) в покое снизилось, что говорит об улучшении работы сердечно-сосудистой системы. Улучшились результаты учебной успеваемости студентов, но вся эта положительная динамика периодически снижалась после того, как студенты выходили на каникулы и прерывали свои занятия. Пассивный образ жизни проявлял негативные последствия даже за такой короткий срок без занятий спортом.

Как и ожидалось результат занятий оказал положительное влияние на студентов: «Исследование подтвердило эффективность применения фитнес-программы в процессе учебных занятий физической культурой со студентками вуза. Используемые средства повышают уровень физической подготовленности студенток, их мотивацию к занятиям, способствуют формированию потребности в регулярном двигательном режиме, приобщая к здоровому образу жизни.» [4].



Анализируя результаты различных исследований влияния фитнес-программ на студенческую успеваемость, важно отметить комплексный характер наблюдаемых изменений. Особого внимания заслуживает тот факт, что положительная динамика проявляется не только в физических показателях, но и в когнитивных способностях студентов. Исследователи отмечают значительное улучшение показателей кратковременной памяти (в среднем на 18-22%) и концентрации внимания (повышение на 25-30%) у студентов, регулярно занимающихся фитнесом. При этом наблюдается прямая корреляция между интенсивностью занятий и академическими достижениями: студенты, посещающие фитнес-программы 3-4 раза в неделю, демонстрируют более высокие результаты по сравнению с теми, кто занимается нерегулярно. Примечательно, что положительный эффект от занятий фитнесом сохраняется в течение длительного времени при условии поддержания регулярной физической активности.

Статистические данные показывают, что у 78% студентов, регулярно занимающихся фитнесом в течение семестра, средний балл успеваемости повышается на 0.4-0.6 пункта, а время, необходимое для подготовки к экзаменам, сокращается в среднем на 23%. Эти результаты подтверждают необходимость интеграции фитнес-программ в образовательный процесс как эффективного инструмента повышения академической успеваемости.

**Заключение** Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что внедрение фитнес-программ в систему высшего образования представляет собой не просто дополнительный элемент физического воспитания, а становится стратегически важным компонентом формирования здоровой и успешной личности студента. Многогранность современных фитнес-направлений, от классической аэробики до инновационных функциональных тренировок, создает уникальную возможность для индивидуализации физической активности, учитывающей как физиологические особенности, так и личностные предпочтения каждого обучающегося.

Результаты многочисленных исследований убедительно демонстрируют положительное влияние регулярных занятий фитнесом не только на физическое состояние студентов, но и на их когнитивные способности, эмоциональную устойчивость и академическую успеваемость. Особенно важно отметить социализирующий аспект фитнес-программ, способствующий формированию устойчивых социальных связей и развитию коммуникативных навыков в студенческой среде.

Таким образом, регулярные занятия фитнесом оказывают комплексное положительное влияние на академическую успеваемость студентов. Это проявляется не только в улучшении конкретных показателей успеваемости, но и в формировании важных личностных качеств, необходимых для успешной учебной деятельности. Интеграция фитнес-программ в образовательный процесс представляется эффективным инструментом повышения качества образования и развития потенциала студентов.

Практическая значимость внедрения фитнес-программ подтверждается статистическими данными, свидетельствующими о снижении заболеваемости среди студентов, повышении их работоспособности и формировании устойчивой мотивации к поддержанию здорового образа жизни. При этом важно подчеркнуть, что эффективность таких программ напрямую зависит от их системности, профессиональной организации и учета современных тенденций в области физической культуры и спорта.

Анализ опыта различных высших учебных заведений показывает, что наиболее успешными становятся те фитнес-программы, которые интегрируют традиционные методики физического воспитания с инновационными подходами, включая использование современных технологий, персонализированных тренировочных планов и элементов геймификации. Это позволяет не только повысить интерес студентов к занятиям, но и обеспечить устойчивую вовлеченность в тренировочный процесс.

В перспективе развития данного направления особую значимость приобретает создание комплексной системы мониторинга эффективности фитнес-программ, включающей как объективные показатели физического развития, так и субъективную оценку удовлетворенности участников. Это позволит своевременно адаптировать программы под меняющиеся потребности студенческой аудитории и обеспечить их максимальную результативность.

Таким образом, внедрение фитнес-программ в вузовскую среду следует рассматривать как

стратегическую инвестицию в здоровье и развитие будущих специалистов. Каждому студенту важно осознанно подойти к выбору подходящего направления физической активности, учитывая не только свои текущие предпочтения, но и долгосрочные цели личностного развития. При этом формирование сообщества единомышленников, разделяющих ценности здорового образа жизни, становится дополнительным фактором, способствующим устойчивой мотивации и достижению поставленных целей в области физического совершенствования.

### **Библиографические ссылки**

1. Молдован В. А., Дыбова Л. Н. Влияние физических нагрузок на работу программиста // Физическая культура и спорт: актуальные проблемы и пути оптимизации. Материалы XI Международной научно-методической конференции. - Иркутск, 2024. - С. 58-61.
2. Шендёлева С. В. Здоровье и здоровый образ жизни как культурологическая ценность в истории педагогики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 5. - С. 2-4.
3. Тарарина Ю. В., Куликова И. В. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции. - Краснодар, 2020. - С. 653-659.
4. Яшина Е. Е., Лебедева М. П. // Студенческий научный форум. URL: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018018745> (дата обращения: 15.05.2024).
5. Аристова А. В., Лебедихина Т. М. Использование фитнес-программ как мотивирующего фактора к занятиям физической культурой в вузе. - 2014. - С. 30.
6. Серова Т. В. Результаты применения фитнес-программы на учебных занятиях физической культурой в вузе. - 2022. - № 1.

### **References**

1. Moldovan V. A., Dybova L. N. Vlijanie fizicheskikh nagruzok na rabotu programmista // Fizicheskaja kul'tura i sport: aktual'nye problemy i puti optimizacii. Materialy XI Mezhdunarodnoj nauchno-metodicheskoi konferencii. - Irkutsk, 2024. - S. 58-61.
2. Shendjoleva S. V. Zdorov'e i zdorovyj obraz zhizni kak kul'turologicheskaja cennost' v istorii pedagogiki // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. - 2007. - № 5. - S. 2-4.
3. Tararina Ju. V., Kulikova I. V. Formirovanie u studentov motivacii k zdorovomu obrazu zhizni // Fizicheskaja kul'tura i sport v vysshih uchebnyh zavedenijah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki. Sbornik statej po materialam nacional'noj nauchno-prakticheskoi konferencii. - Krasnodar, 2020. - S. 653-659.
4. Jashina E. E., Lebedeva M. P. // Studencheskij nauchnyj forum. URL: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018018745> (data obrashhenija: 15.05.2024).
5. Aristova A. V., Lebedihina T. M. Ispol'zovanie fitnes-programm kak motivirujushhego faktora k zanjatijam fizicheskoi kul'turoj v vuze. - 2014. - S. 30.
6. Serova T. V. Rezul'taty primenenija fitnes-programmy na uchebnyh zanjatijah fizicheskoi kul'turoj v vuze. - 2022. - № 1.

УДК 796.011.5

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЭТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

Т.Н. Поборончук<sup>1</sup>, Т.В. Овчинникова<sup>2</sup>, В.А. Веснина<sup>2</sup>, Н.В. Стародубцева<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>2</sup>Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого,  
Российская Федерация, 6600222, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, 1

<sup>1</sup>E-mail: poboronchuk\_tn@sibsau.ru

*Рассмотрены виды воспитания. Показано влияние физического воспитания на все виды воспитания. Рассмотрено активное воздействие физического воспитания, спорта, физической культуры в целом на формирование этических принципов студентов.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, нравственность, студенты, физическая культура, здоровье.

## THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE ETHICAL EDUCATION OF THE PERSONALITY

T.N. Poboronchuk<sup>1</sup>, T.V. Ovchinnikova<sup>2</sup>, V.A. Vesnina<sup>2</sup>, N.V. Starodubtseva<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarskiirabochiipropekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>2</sup>Voino-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medikal University  
1, Partizana Zheleznyaka st., Krasnoyarsk, 6600222, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: poboronchuk\_tn@sibsau.ru

*The types of education are considered. The influence of physical education on all types of education is shown. The active influence of physical education, sports, physical culture in general on the formation of ethical principles of students is considered.*

**Keywords:** physical education, morality, students, physical culture, health.

В современном мире роль физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества, существенно возрастает. Поэтому забота о развитии физической культуры – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора. Формирование физической культуры личности – цель физической культуры. Наиболее значимые гуманистические результаты, характерные для системы образования, – ориентированные на физическую культуру знания, умения и навыки, необходимые для применения физических упражнений с целью оздоровления, рекреации, реабилитации, формирования здорового образа жизни. При этом важны знания, формирующие ценностные ориентации на здоровый физически активный образ жизни и социальные установки на его достижение [1]. В конечном итоге общее физкультурное образование должно формировать мировоззрение здорового и обязательно физически активного образа жизни. Каждое из перечисленного, входит в мир культуры в качестве элементов более широкой системы, включающей не только социально сформированные физические качества человека, но и такие элементы социальной деятельности, как нормы и правила поведения, виды, формы и средства деятельности. В соответствии с ФЗ РФ «О физической культуре и спорте в Российской

Федерации», физическая культура – это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и применяемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Физическая культура, здоровый образ жизни становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

**Физическое воспитание.** Человека как личность формируют в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносит свой вклад в формирование всесторонне развитой личности. Физическое воспитание позволяет сформировать и развивать двигательные навыки у молодежи, в процессе физического воспитания и спортивной подготовки идет формирование и совершенствование физической подготовленности и функционального развития организма. Это обуславливает укрепление здоровья, социализацию личности студентов, повышение умственной и физической работоспособности, в конечном итоге достижению активного творческого долголетия [2].

**Умственное воспитание.** На занятиях физической культурой и спортом обучающиеся приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, о применении приобретенных навыков в жизни, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования гигиены, как науки. Развивают наблюдательность, внимание, восприятие, повышают уровень устойчивости умственной работоспособности. При правильной организации занятия физической культурой могут стать важным средством в предупреждении переутомления, нервных срывов и неврозов при подготовке к экзаменам. Исследования показывают, что занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию органов чувств, мышечно-двигательной чувствительности, зрительного и слухового восприятия, развитию когнитивных функций: памяти, особенно зрительно-двигательной.

**Трудовое воспитание.** Постановка физического воспитания в учебном заведении определяет в значительной степени готовность каждого выпускника к работе по специальности. Сущность трудового воспитания состоит в систематическом и планомерном развитии качеств и свойств личности, определяющих подготовку человека к жизни, к общественно полезному труду. В процессе подготовки и проведения занятий необходимо обращать внимание на коллективную расстановку и уборку снарядов, оборудования, инвентаря, участие в общих работах по благоустройству площадок, выполнению производительного труда в период нахождения в оздоровительно-спортивных лагерях. В процессе занятий физическими упражнениями и спортом, когда занимающиеся для достижения максимального результата, преодолевая усталость, многократно выполняют физические упражнения, также непосредственно воспитывают трудолюбие. Целеустремленность, многократное выполнение физических упражнений для формирования настойчивости в достижении цели в последующем переносят и на трудовую деятельность.

**Эстетическое воспитание.** В физической культуре и спорте заключены огромные возможности для эстетического воспитания человека, развития способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поступках, в красоте совершенных форм человеческого тела, в доведенных до степени искусства движениях гимнаста, акробата, прыгуна в воду, фигуриста. Выполнение упражнений под музыку в художественной гимнастике, фигурном катании способствует развитию музыкальной культуры. Занятия туризмом, альпинизмом, парусным и другими видами спорта позволяют понимать и чувствовать прекрасное в природе. Многие люди приобщаются к спорту не только из стремления укрепить здоровье или установить рекорды, их привлекает эстетическое удовольствие от занятий, от возможности постоянно созерцать прекрасное и создавать его в виде совершенных по красоте движений. Связь занятий физическими упражнениями с эстетическим воспитанием имеет двойственный характер, потому что позволяет не только формировать внешне прекрасный образ, но и одновременно влиять на воспитание морально-волевых качеств, этических норм и поведения в обществе.

**Нравственное воспитание.** Физическое воспитание имеет уникальную возможность благополучно решить проблему гармонизации биологического, социального и нравственного в человеке. Оно может стать тем механизмом, с помощью которого можно преодолеть имеющийся



сейчас в сознании многих детей разрыв между пониманием нравственных норм и поведением. Наиболее актуальные задачи, особенно школьного физического воспитания, со стороны влияния на нравственное содержание личности, следующие: воспитание приверженности к здоровому образу жизни; воспитание коллективизма и товарищеской взаимопомощи; воспитание непримиримости к несправедливости, нечестности; формирование у детей потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом; воспитание волевых качеств, самодисциплины, смелость, умения переносить трудности; формирование навыков самоконтроля за состоянием здоровья, физического. На учебных занятиях, тренировках, особенно во время спортивных соревнований, учащиеся переносят большие физические и моральные нагрузки: быстро меняющаяся обстановка, сопротивление соперника, зависимость результата спортивных соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива, неукоснительное выполнение определенных правил спортивных соревнований, уважительное отношение к сопернику содействуют формированию у них таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность.

Физическая культура и спорт – средство укрепления мира, дружбы и сотрудничества между народами. Выступая в соревнованиях в различных странах, на различных континентах, спортсмены знакомятся с культурой и бытом страны, с историческими местами. Совместные выступления спортсменов разных стран в клубах и национальных сборных командах укрепляют дружбу народов [3]. Теплая дружеская обстановка соревнований, взаимопомощь, уважительное отношение к спортивному противнику способствуют интернациональному воспитанию не только спортсменов, но и зрителей. Международные встречи воспитывают уважение к спортсменам различных стран, к их обычаям, традициям, помогают преодолеть расовые предрассудки, поощряют международное сотрудничество.

Физическая культура – часть общей культуры человечества, вобрала в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления во благо человека физическими и психическими способностями, заложенными в него природой но, что не менее важно, и опыт утверждения и закалки проявляющихся в процессе физкультурной деятельности моральных, нравственных начал человека.

Роль физической культуры в формировании личностных качеств усиливается в связи с ее социальной сущностью, безусловно, гуманистическими функциями, возможностями развития целого ряда этических основ человека. Высокий эмоциональный фон выполнения различных физических упражнений, особенно в форме эмоционально окрашенных соревнований, способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи, при выполнении дружных коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей. Все это в существенной мере возрастает на фоне общественных потрясений, глубинных социально-экономических преобразований в нашем обществе, изменений его структуры. Средства физической культуры, определяющие здоровый образ жизни, достижение физического совершенства, развитие многих человеческих достоинств, органически связанных с понятиями общей культуры, общечеловеческих ценностей, духовности. Регулярность занятий физической культурой определяется добровольным желанием человека, личным отношением к данным занятиям, которые, укрепляясь в сознании и привычках, также становятся личностными чертами[3].

Рассматривая разностороннее влияние физической культуры на человека, на процесс развития у него личностных качеств, целесообразно ориентироваться на определенные критерии их сформированности. Это удобно в свете осмысления феномена физической культуры личности с учетом ее и биологической и социальной сторон. Эти уровни, относящиеся к физической культуре личности, могут быть в разных сложных комбинациях составляющих их компонентов. Физическая культура влияет на человека в единстве его социальных и биологических сторон. Он развивается как существо социально-биологическое, при этом социальная сторона играть важную роль, поскольку ей присущи определенные управляющие функции.

У каждого человека и общества в целом нет большей ценности, чем здоровье. Неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье,



содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам народного хозяйства в их профессиональной трудовой и оборонной деятельности.

Современные представления о физической культуре связаны с её оценкой как специфической части общей культуры. Как и культура общества в целом, физическая культура включает в себя довольно широкий круг разнообразных процессов и явлений: тело человека с его характеристиками; физическое состояние человека; процесс его физического развития; занятия определёнными формами двигательной деятельности; связанные с вышеназванными знаниями, потребности, ценностные ориентации, социальные отношения.

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания. Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, нравственным.

#### **Библиографические ссылки**

1. Ионин, Л.Г. Социология культуры/ Л.Г. Ионин//. – Москва, 2006. – С. 280.
2. Морозова, Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. – 2003. – №10. – С.161.
3. Лесгафт, П.Ф. Избранные труды / П.Ф. Лесгафт// Москва, Физкультура и спорт. – 1987 . – С.299.
4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшин// М.: Советский спорт. – 2010. – С.320.

#### **References**

1. Ionin, L.G. Sociologija kul'tury/ L.G. Ionin//. – Moskva, 2006. – P. 280.
2. Morozova, E.V. Fizicheskaja kul'tura kak sostavnaja chast' obshhej kul'tury lichnosti / E.V. Morozova // Vestnik Udmurtskogo universiteta. – 2003. – №10. – P.161.
3. Lesgaft, P.F. Izbrannye trudy / P.F. Lesgaft// Moskva, Fizkul'tura i sport. – 1987 . – P. 299.
4. Kuramshin, Ju.F. Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury: Uchebnik / Ju.F. Kuramshin// М.: Sovetskij sport. – 2010. – P.320.

УДК 796.011.

## САМОКОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Т.Н. Поборончук<sup>1</sup>, В.В. Григорьев<sup>2</sup>, Н.В. Стародубцева<sup>2</sup>, Т.В. Овчинникова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>2</sup>Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого,  
Российская Федерация, 6600222, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, 1

<sup>1</sup>E-mail: poboronchuk\_tn@sibsau.ru

*Диагностика и самодиагностика могут помочь реально охарактеризовать состояние здоровья, функциональность организма. Применяя доступные тесты и характеристики предоставить возможность контролировать реакции организма на двигательные нагрузки. Их фиксирование не сложно, а полученная информация очень полезна. Регулярные исследования и физические упражнения формируют ответственность за физическую подготовленность, свой образ жизни, помогают правильно применять физические упражнения для поддержания и укрепления здоровья, повышают эффективность студентов.*

**Ключевые слова:** самоконтроль, самочувствие, организм, диагностика, физическая культура, характеристики, исследование.

## SELF-CONTROL OF THE FUNCTIONAL STATE IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

T.N. Poboronchuk<sup>1</sup>, V.V. Grigoriev<sup>2</sup>, N.V. Starodubtseva<sup>2</sup>, T.V. Ovchinnikova<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarskiirabochiiprospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>2</sup>Voino-Yasenetckyy Krasnoyarsk State Medikal University  
1, Partizana Zheleznyaka st., Krasnoyarsk, 6600222, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: poboronchuk\_tn@sibsau.ru

*Diagnostics and self-diagnosis can help to truly characterize the state of well-being, functionality, and provide an opportunity to keep the body's response to motor loads under control, using available tests and characteristics. Registering them will not be difficult, and the acquired information will be very useful. Regular research will teach you to take responsibility for physical exercise, your own way of life, to use physical training more correctly to maintain and strengthen your well-being, and to increase your efficiency.*

**Keywords:** self-control, well-being, organism, diagnostics, physical culture, characteristics, research.

Перед началом регулярных занятий физическими упражнениями необходимо выяснить исходный уровень состояния организма и его отдельных систем. Исследования, дающие возможность выявить исходное состояние здоровья и физической подготовленности называют диагностикой [1]. Самоконтроль представляет собой самостоятельный систематический мониторинг состояния здоровья, физического развития и физиологической подготовленности, изменение этих характеристик. Самоконтроль необходим при выполнении всех физических упражнений, особенно он важен для студентов с нарушениями здоровья.

Наиболее удобная форма самоконтроля – ведение специального дневника. Для этого применяют обычную тетрадь. В дневник самоконтроля необходимо вносить следующие критерии:

1. Состояние здоровья определяют как: хорошее – с чувством бодрости и силы;

удовлетворительно – с небольшой летаргией; плохо – сильная слабость, снижение работоспособности, депрессия.

2. Сон оценивают по продолжительности и глубине, отмечают нарушения сна (затрудненное засыпание, беспокойный сон, недостаток сна и т. д.).

3. Аппетит характеризуют как хороший, удовлетворительный, низкий и плохой. Можно отметить продукты, которые хотелось бы съесть или нет.

4. Настроение – очень значимый показатель, отражающий психическое состояние: хорошее – если человек уверен в себе, спокоен, бодр; удовлетворительно – в нестабильном эмоциональном состоянии; плохо – когда человек в замешательстве, в депрессии.

5. Желание заниматься практикой обычно отмечают словами: большое, безразличное, без желания.

6. Болевые ощущения. Боль может быть признаком травмы, болезни или перенапряжения. Отмечают в какой области и когда они возникают (в области сердца, головы, живота, нижней части спины, в покое, до или после тренировки, во время возбуждения, до или после еды и т. д.), также отмечают тип и продолжительность боли.

7. Переносимость нагрузок описывают степенью покраснения кожи, степенью потоотделения, наличием или отсутствием одышки и сердцебиения [2].

В состоянии хорошей подготовленности, как правило, люди имеют хорошее самочувствие, крепкий сон, хороший аппетит и желание заниматься. При переутомлении это желание исчезает. Все эти показатели можно отнести к субъективным характеристикам студента.

Объективные показатели самоконтроля можно разделить на группы: телосложение, готовность человека к физическим нагрузкам и состояние функциональных систем организма человека. К показателям телосложения относят рост, вес, окружность груди, крепость тела. Они отражают физическое развитие человека. Рост (длина тела) – важный показатель физиологического состояния, определяют с помощью ростомера. Человек становится спиной к вертикальной подставке измерительного устройства, касаясь пяток, ягодичных мышц, спины между лопатками и затылком. При измерении роста сидя, необходимо коснуться вертикальной стойки ягодичными мышцами и спиной. Голова должна поддерживаться так, чтобы верхний край наружного слухового отверстия находился в горизонтальной части. Подвижную планку ростомера опускают до касания головы. Чтобы измерить рост дома, можно прикрепить сантиметровую ленту к дверному косяку или к стене так, чтобы его край находился чуть выше головы. Расположив линейку горизонтально на голове, измеряют рост. Измерения роста проводят в одно и то же время, потому что в течение дня он может меняться. Например, в течение дня этот показатель имеет одно значение, но после продолжительных и интенсивных нагрузок рост может уменьшиться на 2-3 сантиметра, что связано с уплощением межпозвоночных дисков. Вес (масса) тела – беспристрастный показатель состояния здоровья. Взвешивание выполняют в одно и то же время, перед едой, на одних весах. Вес фиксируют, когда человек стоит неподвижно в центре весовой платформы. На начальных этапах в процессе систематических занятий физическими упражнениями вес изменяется, после чего он стабилизируется. Окружность грудной клетки (ОГК) – этот показатель физиологического состояния измеряют в 3 фазах: при равномерном дыхании (в паузе), максимальном вдохе и максимальном выдохе. При применении измерительной ленты руки должны быть подняты, а затем опущены. На спине лента должна быть расположена под нижними углами лопаток; спереди, вдоль нижнего края грудных мышц у мужчин и над молочной железой (в зоне перехода кожи от груди к железе) у женщин. При измерении обращают внимание на то, чтобы при максимальном вдохе мышцы не напрягались и не поднимали плечи, а при максимальном выдохе не сгибались. Рассчитывают экскурсию грудной клетки по разнице между значениями вдоха и выдоха. Этот показатель зависит от формы грудной клетки, ее подвижности и типа дыхания.

Занимаясь физическими упражнениями, необходимо следить за своей осанкой, которую необходимо время от времени определять по ширине плеч и их дуги. Определяют расстояние спереди между костями над плечевыми суставами с помощью измерительной ленты. Этот критерий характеризует ширину плеч. Плечевую арку измеряют со спины, она равна расстоянию по дуге между костями над плечевыми суставами. Если обе длины равны – это норма. Положение арки следует учитывать для фактической идентификации их уплощения.

Фиксируют опорную область подошвы в виде утолщенная с более активно окрашенной

кожей. У обычной стопы опорная часть середины стопы составляет 1/3-1/2 ее более широкой части [3].

В дневнике отмечают температуру тела. Терморегуляция – способность организма поддерживать постоянную температуру тела, обуславливает высокую интенсивность физиологических процессов и нормальное функционирование организма. В различных точках тела температура не одинакова. В области стоп и кистей она составляет от 24 до 26 градусов, а в подмышечной впадине она чрезвычайно высока. Обычно подмышечная температура может колебаться от 36 до 37 градусов, в то же время она слева на 0,1-0,3 градуса выше. Температура обладает способностью повышаться при сильном сенсорном напряжении. Подготовительная часть, проводимая в начале занятий физкультурой, способна повлиять на повышение температуры тела на 0,7-2 градуса. В соответствии с антропометрическими измерениями и стандартами можно дать оценку физического развития. Личные свойства каждого субъекта сравнивают со средними результатами для конкретной группы, возраста, пола.

Чтобы занятия по физическому воспитанию проходили для студентов благоприятно и продуктивно, они должны следить за состоянием своего здоровья. Перед началом занятий необходимо пройти медицинское обследование, чтобы узнать, какую физическую нагрузку может выдержать организм, какие упражнения можно выполнять, чтобы организм не испытывал дискомфорта. Важно самостоятельно следить за своим здоровьем и предотвращать развитие нарушений в организме. В случае их обнаружения немедленно обратиться к врачу.

### Библиографические ссылки

1. Общая врачебная практика. URL: <http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb2/Default.asp> n (дата обращения: 25.05.2025).
2. Косарев, В.В. Профессиональные болезни: рук. Для врачей / В.В. Косарев, С.А. Бабанов. – Москва: БИНОМ. Лаб. знаний, 2013. URL: <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 25.05.2025)
3. Пауткин, Ю.Ф./ Первая доврачебная медицинская помощь.// Ю.Ф. Пауткин, В.И. Кузнецов. – М.: Изд-во РУДН, 2007. – 5 с.

### References

1. Obshhaja vrachebnaja praktika. URL: <http://marc.rsmu.ru:8020/marcweb2/Default.asp> n (data obrashhenija: 25.05.2025).
2. Kosarev, V.V. Professional'nye bolezni: ruk. Dlja vrachej / V.V. Kosarev, S.A. Babanov. – Moskva: BINOM. Lab. znaniy, 2013. URL: <http://e.lanbook.com> (data obrashhenija: 25.05.2025).
3. Pautkin, Ju.F./ Pervaja dovrachebnaja medicinskaja pomoshh'./ Ju.F. Pautkin, V.I. Kuznecov. – M.: Izd-vo RUDN, 2007. – 5 P.

УДК 796.011.

## СИСТЕМА ВОСПИТАНИЯ В.Ф. БАЗАРНОГО

Т.Н. Поборончук<sup>1</sup>, Т.В. Овчинникова<sup>2</sup>, В.А. Веснина<sup>2</sup>, Н.В. Стародубцева<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева<sup>1</sup>  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>2</sup>Красноярский государственный медицинский [университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого](#)<sup>2</sup>

Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, просп. им. партизана Железняк, 1 а

<sup>1</sup>E-mail: [poboronchuk\\_tn@mail.sibsau.ru](mailto:poboronchuk_tn@mail.sibsau.ru); <sup>2</sup>E-mail: [ovchinnikovatv@mail.ru](mailto:ovchinnikovatv@mail.ru)

*Представлены технологии здорового раскрепощённого развития детей имеющие положительные результаты, которые можно чётко зафиксировать и оценить. Рассмотрены детские здоровьесохранительные программы и системама воспитания здоровых детей знаменитого хирурга-офтальмолога В.Ф. Базарного. Показано, что у детей, занимающихся в режимах сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения, значительно улучшается образно-сканирующая функция зрения (как ядро психогенеза) и осанка (как биоэнергетический эпицентр организма) и состояние здоровья в целом.*

**Ключевые слова:** системы воспитания, педагогическая деятельность, здоровьесохранительные технологии, здоровье.

## THE SYSTEM OF EDUCATION OF V.F. BAZARNY

T.N. Poboronchuk<sup>1</sup>, T.V. Ovchinnikova<sup>2</sup>, V.A. Vesnina<sup>2</sup>, N.V. Starodubtseva<sup>2</sup>

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
Voino-Yasenetcky Krasnoyarsk State Medikal University<sup>2</sup>

31, Partizana Jeleznyaka Av., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation  
<sup>1</sup>E-mail: [poboronchuk\\_tn@mail.sibsau.ru](mailto:poboronchuk_tn@mail.sibsau.ru); <sup>2</sup>E-mail: [ovchinnikovatv@mail.ru](mailto:ovchinnikovatv@mail.ru)

*The technologies of healthy and uninhibited development of children with positive results that can be clearly recorded and assessed are presented. Children's health-preserving programs and the system of upbringing healthy children of the famous ophthalmologist surgeon V.F. Bazarny are considered. It is shown that in children engaged in sensory freedom and psychomotor liberation modes, the figurative-scanning function of vision (as the core of psychogenesis) and posture (as the bioenergetic epicenter of the body) and the state of health in general are significantly improved.*

**Key words:** upbringing systems, pedagogical activity, health-preserving technologies, health.

Система воспитания – сложившееся устойчивое единство воспитательных мер и мероприятий, основанное на определенных идеях, целях, внутренне непротиворечивое и дающее эффект в деле воспитания детей и юношества, их создают в семьях, в образовательных учреждениях, во внешкольных учреждениях дополнительного образования, выстраивают как целостный педагогический процесс, включающий цели, принципы, содержание, методы, средства и формы воспитания. Любая система воспитания охватывает по возможности большее число аспектов влияния на личность воспитанника, при этом доминирует нравственное воспитание.

Владимир Филиппович Базарный – знаменитый хирург-офтальмолог, доктор медицинских наук, профессор, ранее руководил лабораторией органов чувств в НИИ медицинских проблем Севера Сибирского отделения Академии наук СССР в Красноярске. Двадцать лет он занимался изучением влияния школы на здоровье в Московской областной научно-внедренческой лаборатории физиолого-здоровоохранительных проблем образования в г. Сергиев Посад Московской области. За это время специалистами лаборатории предложены и защищены патентами 44 уникальные технологии оздоровления детей в процессе дошкольного и школьного

воспитания. По мнению учёного: современная школа должна быть преобразована. В



настоящее время учёные бьют тревогу по поводу ухудшения психического и физического здоровья школьников, мы находимся в критическом положении. Больные родители не могут иметь здоровых детей. Большинство юношей не годно к армейской службе. Доктор Базарный создал систему педагогических технологий, позволяющих обучать детей, при этом сохраняя и укрепляя их здоровье. В настоящее время в России и за ее пределами около 1000 образовательных учреждений работают по технологии Базарного. Особенность технологий доктора Базарного в их общей доступности, их внедрение не требует дополнительных материально-финансовых затрат. Все необходимое оборудование можно сделать своими руками.

Детскими здоровьесохранительными программами и системами воспитания здоровых детей Базарный занимается почти тридцать лет. Сам профессор часто выступает на семинарах перед педагогами и врачами. По мнению В.Ф. Базарного, сегодня вся концептуальная основа школьной жизни ориентирована против природы ребёнка:

1. в её основе лежит закрепощение детского организма – режим систематического сидения, «близорукого» и узкоформатного зрения. Специалистами лаборатории доказано, что через 10-15 минут работы на контрольной ребёнок испытывает нагрузки, сравнимые с теми, что переживают космонавты на старте. Результат – так называемый школьный шок и ранняя стенокардия;

2. сенсорно обеднённая школьная среда закрытых помещений и ограниченных пространств снижает образно-чувственное восприятие мира, эмоциональные реакции детей, сужает зрительные горизонты;

3. губительно раннее «интеллектуальное» развитие детей, замещающее собой развитие чувственное. Активно познавая мир символов и слов, дети утрачивают связь с реальным миром и постепенно теряют воображение.

В.Ф. Базарный предложил применять в воспитательных системах всех школ и детских садов следующие принципы:

1. учебные занятия надо проводить в режиме смены динамических поз, для чего применяют специальную ростомерную мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть стоит за конторкой. Так сохраняют и укрепляют его телесную вертикаль, позвоночник, осанку – основу энергетики человеческого организма. Организм ребенка сам тянется к тому, что для него желательно. Дети меняют позу через 15-20 минут или по своему желанию занимают свободное место, меняя позу;

2. в процессе урока для разминок, упражнений мышечно-телесной и зрительной координации, развития внимания и быстроты реакции необходимо применять схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажеры "Бегущие огоньки". Упражнения основаны на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно-активизирующий заряд для всего организма, сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, их выполняют стоя. Результат: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация, развитие зрительно-моторной реакции: скорости ориентации в пространстве, реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.). Занимают все эти упражнения не более 3-4-х минут урока их проводят на материале учебного предмета;

3. для расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного (чувственно-образного и интеллектуального) восприятия и познания мира на уроках по всем предметам следует применять специально разработанный «Экологический букварь» (картина-панно), расположенный на одной из стен класса и изображающий уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачивают сюжеты урока. Это даёт возможность практически "бескнижного" обучения в детском саду и в начальной школе (элементы можно применять и в 5х классах), что исключает формирование у детей шизоидной психической конституции и раннюю потерю зрения;

4. важная особенность всех уроков состоит в том, что их надо проводить в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого учитель применяет подвижные «сенсорные кресты», карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса, которые дети должны найти и применять в своей работе. А также специальные

держалки (коромысла), позволяющие переключать зрение детей с ближнего на дальнее;

5. дети совместно с педагогами и родителями сами создают по законам искусства и трудового рукотворчества окружающую их жизненную среду. Именно такой труд создаёт и возвышает человека, делает его личностью в полном смысле этого слова.

Технологии здорового раскрепощённого развития детей дают положительные результаты, которые может чётко зафиксировать и оценить врач, медсестра, прошедший соответствующую подготовку учитель и даже сами родители. У детей, занимающихся в режимах сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения, значительно улучшается состояние здоровья в целом, образно-сканирующая функция зрения (как ядро психогенеза) и осанка (как биоэнергетический эпицентр организма). Эти дети практически не болеют и не пропускают занятий даже тогда, когда вокруг свирепствует эпидемия. Для учителей, работающих по системе Базарного, не существует проблемы учебной дисциплины, поскольку детям интересно учиться. Отношения между детьми, родителями и педагогами становятся более благожелательными, потому, что это отношения союзников, делающих одно общее благое дело. Учителям, освоившим систему Базарного, работать, в конечном счете, становится и легче, и интересней, поскольку новые технологии предполагают также и раскрепощение учителя, открывают простор для педагогического творчества. А только свободный, раскрепощённый, творческий учитель может воспитать такими же и своих учеников. Упражнения для мышечно-телесной координации: урок проводят в режиме движения наглядного материала, постоянного поиска и выполнения активизирующих внимание детей заданий. Всевозможные карточки могут оказаться в любой точке класса. Дети ищут их, тем самым переключают зрение с ближнего на дальнее расстояние и наоборот. Учитель показывает дидактический материал сначала с близкого расстояния, а затем постепенно отходит от учеников, тренируя тем самым мышцы глаза. Для двигательной активности на уроке применяют «сенсорные кресты». «Сенсорные кресты» развешивают под потолком в классной комнате. На них закрепляют различные учебные объекты (плоские и объёмные геометрические фигуры, буквы, словарные слова и пр.). Учитель в ходе урока периодически обращает внимание детей на то или иное пособие, предлагает что-либо найти, проанализировать, дать характеристику и т.д. Школьники ищут глазами нужный материал, тем самым тренируя зрение, устраняя усталость и напряжение с глаз. Методика В.Ф. Базарного обеспечивает реализацию главной задачи каждого образовательного учреждения – выполнение базовых федеральных законов РФ. Такая технология – самый эффективный способ профилактики нарушений в развитии позвоночника, близорукости, нервно-психических и сердечно-сосудистых стрессов, раннего остеохондроза и атеросклероза, и другой сугубо школьной патологии, благодаря ей гарантирован фиксируемый результат улучшения здоровья учащихся; повышен уровень успеваемости и эффективности учебного процесса; создан психологический комфорт в образовательном учреждении. Основные методы и приемы, здоровьесберегающей технологии В. Ф. Базарного: режим динамической смены поз, упражнения для зрительной координации, применение зрительно-координаторных тренажёров, с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий (офтальмотренажеры), упражнений для мышечно-телесной координации.

Методика В.Ф. Базарного способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию, повышает рейтинг и конкурентоспособность образовательного учреждения, позволяет привлечь дополнительные средства родителей и спонсоров, путем включения родителей в общую задачу улучшение здоровья детей в стенах школы, снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость.

#### **Библиографические ссылки**

1. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра. «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56-58.
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. – М., 2005. – 176с.
3. В.Ф. Базарный. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. – г. Сергиев Посад, 1995.
4. С.В. Бутова. Оздоровительные упражнения на уроках. «Начальная школа».– 2006, № 8. С.

98.

5. Т.В. Карасева. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий. «Начальная школа», 2005. – № 11. С. 75.

#### References

1. Mitina E.P. Zdorov'esberegayushchie tekhnologii segodnya i zavtra. «Nachal'naya shkola», 2006, № 6. S. 56-58.
2. Bazarnyj V.F. Zdorov'e i razvitie rebenka: Ekspress-kontrol' v shkole i doma. – M., 2005. – 176s.
3. V.F. Bazarnyj. Nervno-psihicheskoe utomlenie uchashchihsya v tradicionnoj shkol'noj srede. – g. Sergiev Posad, 1995.
4. S.V. Butova. Ozdorovitel'nye uprazhneniya na urokah. «Nachal'naya shkola». – 2006, № 8. S. 98.
5. T.V. Karaseva. Sovremennye aspekty realizacii zdorov'esberegayushchih tekhnologij. «Nachal'naya shkola», 2005. – № 11. S. 75.

УДК 797.2.034.2

## К ВОПРОСУ О ЗНАЧИМОСТИ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

А.Н. Пономарева<sup>1</sup>, Е.В. Панов<sup>2</sup>

Сибирский юридический институт МВД России  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20

<sup>1</sup>E-mail: [ponamareva\\_nastya@bk.ru](mailto:ponamareva_nastya@bk.ru); <sup>2</sup>E-mail: [pan\\_69@mail.ru](mailto:pan_69@mail.ru)

*В статье рассматривается значимость прикладного плавания как ключевого элемента физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России. Акцентируется внимание на значении плавания для сотрудников транспортной полиции, особенно в летний период. Помимо профессиональной значимости, плавание вносит вклад в укрепление здоровья, развитие выносливости, силы и координации*

**Ключевые слова:** прикладное плавание, физическая подготовка, здоровье, физические качества, бассейн.

## ON THE IMPORTANCE OF SERVICE-APPLIED SWIMMING IN EDUCATION INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

A.N. Ponamareva<sup>1</sup>, E.V. Panov<sup>2</sup>

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
20, Rokossovsky street, Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [ponamareva\\_nastya@bk.ru](mailto:ponamareva_nastya@bk.ru); <sup>2</sup>E-mail: [pan\\_69@mail.ru](mailto:pan_69@mail.ru)

*The article examines the importance of applied swimming as a key element of physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia/ Attention is focused on the importance of swimming for transport police officers, especially in the summer. In addition to its professional importance, swimming contributes to the promotion of health, endurance, strength and coordination.*

**Keywords:** applied swimming, physical training, health, physical qualities, swimming pool.

Прикладное плавание представляет собой важный элемент физической подготовки в образовательных организациях Министерства внутренних дел Российской Федерации. В условиях современного общества, где безопасность и готовность к оперативным действиям становится приоритетными задачами, умения и навыки, связанные с водной средой, играют значительную роль в подготовке курсантов и слушателей.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации строго регламентируется законом. В основе этой системы лежат федеральные законы и нормативные документы МВД России. Одним из основных актов, непосредственно касающихся процесса организации физической подготовки, является Приказ МВД России от 2 февраля 2024 года № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»[1]. Приказ содержит конкретные методические рекомендации по нескольким направлениям: обучение плаванию, развитие общей выносливости и закаливание организма. Эти положения особенно значимы для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, поскольку формируют фундамент их будущей профессиональной деятельности.

Не подлежит сомнению тот факт, что сотрудники правоохранительных органов не только сами должны уметь плавать, но и в критической ситуации должны уметь прийти на помощь тонущему гражданину, оказать ему первую медицинскую помощь, уметь транспортировать пострадавшего [4].

А.А. Третьяков, А.И. Ткаченко и В.В. Дрогомерецкий подчеркивают, что в летний период увеличивается число мест отдыха у водоемов, которые находятся под контролем полиции[2]. На водные просторы выходят легкомоторные лодки, плоты, баржи, пассажирские и грузовые суда и т.д., что попадает в зону ответственности транспортной полиции. При предотвращении преступных действий злоумышленники могут оказаться в воде, и в таком случае полицейским необходимо будет оказать сопротивление, задержать их и сопроводить в отделение.

Следует подчеркнуть, что в некоторых ситуациях сотрудники полиции могут быть задействованы в выполнении упомянутых задач, что подчеркивает необходимость навыков в области плавания.

Помимо этого, важно отметить пользу плавания для здоровья обучающихся. «Плавание является технически сложным видом активной деятельности организма человека, для эффективного преодоления даже небольших дистанций требуется не только техническая подготовка, но и общефизическая, поскольку плавание является энергозатратным процессом»[3]. Этот вид спорта имеет множество преимуществ.

Во-первых, плавание способно развивать такие физические качества, как выносливость, силу, координацию и гибкость. Плавание укрепляет сердечно-сосудистую систему и способствует улучшению дыхательной функции, что является критически важным для сотрудников ОВД, работающих в условиях стресса и физической активности. В отличие от многих других видов физической нагрузки, плавание позволяет нагрузить все группы мышц, что способствует общему укреплению организма и повышению работоспособности курсантов и слушателей. Регулярные занятия в воде формируют не только силу, но и выносливость.

Во-вторых, плавание развивает навыки психологической устойчивости. Умение контролировать свои эмоции и справляться со стрессом, особенно в условиях, когда курсант может оказаться в опасной ситуации, играет важную роль в их подготовке. Занятия плаванием помогают формировать уверенность в своих силах и учат действовать быстро и эффективно, что критически важно для выполнения профессиональных обязанностей в реальных ситуациях. К автоматизации действий при выполнении различных приемов помогают регулярные тренировки, которые в свою очередь способствуют формированию привычек, необходимых для успешного выполнения задач.

Резюмирую все вышесказанное, можно отметить то, что плавание представляет собой неотъемлемую часть физической подготовки курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России. Его роль в формировании физических и психологических качеств, необходимых для исполнения служебных обязанностей, несомненно, является значимой.

Хочется отметить тот факт, что ежегодно Министерством внутренних дел проводится Спартакиада по служебно-прикладным видам спорта, куда также входит и плавание. В программу включаются заплывы на 50, 100 метров брассом, кролем, баттерфляем и на спине среди мужчин и женщин, комбинированная эстафета, а также прикладное плавание – плавание в форменной одежде. Необходимо отметить и то, что в данных соревнованиях борются не только профессиональные пловцы, но и «любители». Так, курсанты, которые попали в сборные команды своих образовательных организаций, имеют возможность равняться на именитых спортсменов, таких как Андрей Арбузов, Евгений Рылов, что, безусловно, оказывает воспитательную направленность.

Рассмотрев нормативы, определенные для курсантов, мы видим, что с каждым семестром требования увеличиваются, и навык плавания должен улучшаться. Однако учитывая тот факт, что из семнадцати образовательных организаций МВД России лишь два или три имеют бассейны для занятий, процесс обучения существенно затрудняется. В связи с этим занятия проводятся всего лишь 1 раз в семестр, что не позволяет в полной мере рассматривать все вопросы, необходимые для освоения служебно-прикладных навыков.

Безусловно, ни одна администрация бассейна не разрешит плавать курсантам в форменной одежде, а ведь это в идеале необходимо для сотрудников полиции. Каждый, кто оказывался в воде в одежде знает, насколько тяжелее становится преодолевать водную дистанцию, а ведь сотрудникам правоохранительных органов к тому же необходимо уметь транспортировать пострадавшего гражданина или задерживать правонарушителя в воде.

Иногда занятия в бассейне с курсантами вуза МВД России по времени совпадают с занятиями



с сотрудниками авиакомпаний, и, к сожалению, нам остается лишь с завистью наблюдать, как летчики и бортпроводники отрабатывают на спасательных плотках навыки оказания помощи оказавшимся в воде пассажирам. Остается только мечтать, что во всех образовательных организациях МВД России когда-нибудь построятся свои бассейны и курсанты на регулярной основе смогут посещать занятия по плаванию, отрабатывать на них прикладные навыки, а не ходить в бассейн один раз в семестр, причем за свой счет.

Хотелось бы отметить, что ранее, лет двадцать назад, вступительные испытания в вузы МВД России предусматривали преодоление водной дистанции длиной 100 метров, но из-за отсутствия своих бассейнов в образовательных организациях, а также неумения кандидатов на обучение плавать, конкурс в вузы МВД значительно снизился, и данный норматив был отменен.

В связи с малым количеством часов, отводимых на раздел «Плавание» многие преподаватели занимаются на занятиях не отработкой с обучающимися прикладных навыков, выполнением норматива, предусмотренного нормативным правовым актом, а обучением курсантов элементарно держаться на воде и преодолеть дистанцию хотя бы в 50-100 метров без отдыха. Хотелось бы отметить, что норматив в преодолении дистанции 100 метров вольным стилем у курсантов 1 курса на оценку «удовлетворительно» у юношей составляет 2 минуты 35 секунд, у девушек – 3 минуты 20 секунд, а к окончанию обучения (на 4-5 курсах) этот же норматив составляет у мужчин 2 минуты 10 секунд, а у девушек – 2 минуты 55 секунд.

Как мы видим, норматив вроде бы достаточно несложен, и мы решили провести на базе СибЮИ МВД России исследование, направленное на изучение результатов в выполнении норматива в плавании на 100 метров, предусмотренные нормативным правовым актом.

Анализ результатов в преодолении дистанции на 100 метров вольным стилем курсантами 3 курса являются весьма неутешительными и представлен в таблице 1.

Таблица 1

Оценки за норматив 100м

	Неудовл.	Удовл.	Хорошо	Отлично
Кол-во курсантов	17	5	6	2

Как мы видим, более половины тестируемых (56,7%) совсем не справились с нормативом, 16,7 % выполнили его на оценку «удовлетворительно», 20% - на оценку «хорошо» и только 6,6 % обучающихся – на оценку «отлично». Ситуация критичная, и мы решили в рамках дальнейшего исследования изучить данное положение вещей на остальных курсах обучения Сибирского юридического института МВД России, а также спросить коллег из других вузов МВД России.

Также в ходе исследования были опрошены курсанты 3 курса СибЮИ МВД России на предмет изучения количества обучающихся, умеющих плавать, желающих научиться плавать, а также мнения курсантов о необходимости обучения прикладному плаванию. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Мнение курсантов

	Вопросы	Да	Нет
1	Умеете ли Вы плавать?	27	3
2	Сможете ли Вы проплыть 100м?	26	4
3	Умеете ли Вы нырять в глубину и в длину?	21	9
4	Плавали ли Вы в одежде?	16	14

В ходе опроса курсантов мы обнаружили, что не все из них умеют плавать. Однако 90% опрошенных заявили, что владеют этим навыком. При этом 86% из них сообщили, что способны проплыть 100 метров. Поскольку плавание тесно связано с умением нырять, мы спросили, умеют ли опрошенные нырять на глубину и в длину. 70% респондентов ответили утвердительно. Очевидно, что в служебной деятельности умение плавать в одежде может иметь решающее значение для жизни сотрудника. Но только половина опрошенных пробовали плавать в одежде, причем в легкой. Исходя из результатов данного блока, можно заметить, что большая часть опрошенных имеет высокую подготовленность в данной отрасли, что предусмотрено приказом

МВД России от 02.02.2024 №44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

В следующем разделе мы обсудим, насколько хорошо курсанты, по их мнению, подготовлены к действиям в случае спасения людей, которые тонут, и оказанию помощи на воде.

Таблица 3

Подготовка курсантов

	Вопросы	Да	Нет
1.	Необходимо ли обучать плаванию?	21	9
2.	Хотели бы Вы обучаться плаванию?	17	13
3.	Хотели бы Вы научиться оказывать помощь на воде?	18	12
4.	Хотели бы Вы научиться вести борьбу в воде?	16	14

70% опрошенных считают важным умение плавать, однако только 56% из них считают необходимым освоить этот навык в рамках обучения в образовательных учреждениях. Кроме того, 60% респондентов хотят научиться оказывать помощь на воде, а 53% – вести борьбу в воде. Эти данные свидетельствуют о том, что большинство курсантов проявляют интерес к занятиям плаванием. В процессе обучения необходимо не только развивать базовые навыки плавания, но и обучать оказанию помощи на воде и ведению борьбы в воде.

Итоги исследования показывают, что в образовательных организациях МВД России необходимо организовать профессионально-прикладную физическую подготовку курсантов и слушателей, основываясь на принципе всестороннего и гармоничного развития личности. Также, по нашему мнению, помимо обучения плаванию, следует изучить возможность обучения курсантов и слушателей навыкам оказания помощи на воде и борьбы с правонарушителем.

#### Библиографические ссылки:

1. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Справочная правовая система «Консультант Плюс». – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_472049/?ysclid=m5qnwjwxdq633015241](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_472049/?ysclid=m5qnwjwxdq633015241) (Дата обращения: 26.05.2025).

2. Третьяков А.А., Ткаченко А.И., Дрогомерецкий В.В. Обучение курсантов основам прикладного плавания // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2019. №3 (83). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obuchenie-kursantov-osnovam-prikladnogo-plavaniya> (дата обращения: 18.05.2025).

3. Шевченко, Р.Н. Роль и значение плавания в физической подготовке обучающихся образовательных организаций МВД России / Р. Н. Шевченко, Р. И. Чанышев, Д. Е. Гайнуллин // Перспективы науки. – 2024. – № 3(174). – С. 344-346.

4. Панов, Е. В. О значении прикладного плавания для обучающихся образовательных организаций МВД России / Е. В. Панов, В. А. Филиппович // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы 27 Всероссийской научно-методической конференции, Иркутск, 01–02 марта 2022 года. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. – С. 122-124.

#### References

1. Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia 2 February 2024 №44 «On approval of the procedure for organizing personnel training for positions in the Internal Affairs bodies of the Russian Federation» [Electronic resource] // Legal reference system «Consultant Plus». – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_472049/?ysclid=m5qnwjwxdq633015241](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_472049/?ysclid=m5qnwjwxdq633015241)

2. Tretyakov A.A., Tkachenko A.I., Drogomeretsky V.V. Teaching cadets the basics of applied swimming // Bulletin of the Saint Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2019. №3 (83). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obuchenie-kursantov-osnovam-prikladnogo-plavaniya>

3. Shevchenko R.N. The role and importance of swimming in the physical training of students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia / R. N. Shevchenko, R. I. Chanyshev, D. E. Gaynullin // Prospects of science. – 2024. – № 3(174). – С. 344-346.

4. Panov, E. V. On the importance of applied swimming for students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia / E. V. Panov, V. A. Filippovich // Personnel training for law enforcement agencies: modern trends and educational technologies : materials of the 27 All-Russian Scientific and Methodological Conference, Irkutsk, March 01-02, 2022. Irkutsk: East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2022, pp. 122-124.

УДК 796

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

М.А.Попов, Е.Д. Кондрашова

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>1</sup>E-mail: popob.misha.2005@gmail.com

*Современные образовательные учреждения сталкиваются с необходимостью комплексного подхода к формированию культуры здоровья у подрастающего поколения. В этом процессе физическое воспитание занимает особое место. Оно служит не только средством развития физических качеств, но и важнейшим компонентом формирования здорового образа жизни. В условиях нарастающих психоэмоциональных и учебных нагрузок физическая активность становится фактором, способствующим сохранению здоровья и повышению устойчивости организма к стрессу.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровье, образовательный процесс, физическая активность, школьники.

## PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES

M.A. Popov, E.D. Kondrashova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarskiirabochiipropekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: popob.misha.2005@gmail.com

*Modern educational institutions are increasingly aware of the importance of integrating health-promoting practices into the curriculum. Physical education plays a central role in this process. It is not only a way to develop physical abilities but also a key factor in promoting a healthy lifestyle. In the face of growing emotional and academic pressures, physical activity helps students maintain their well-being and build resilience to stress.*

**Keywords:** physical education, health, educational process, physical activity, students.

Физическое воспитание в системе образования должно быть направлено не только на достижение нормативных показателей, но и на развитие у обучающихся навыков самостоятельного поддержания физического и психоэмоционального здоровья. Этому способствует использование элементов гимнастики, дыхательных практик и тренировок по развитию осознанности, а также организация подвижных игр, адаптированных к возрастным и физиологическим особенностям детей [1].

Особую актуальность приобретает внедрение индивидуализированного подхода к физическому воспитанию. Учебные занятия должны учитывать уровень физической подготовки, наличие хронических заболеваний и психологическое состояние обучающихся [2]. Примером такой технологии является адаптивная физкультура, которая позволяет включить в занятия детей с различными ограничениями по здоровью.

Неотъемлемой частью физического воспитания являются образовательные модули, посвящённые вопросам здоровья: правилам гигиены, основам питания, профилактике вредных привычек. Это расширяет кругозор обучающихся и повышает осознанность в отношении собственного здоровья.

Кроме того, важно развивать школьную инфраструктуру: обеспечивать наличие спортивных залов, площадок на открытом воздухе, современного инвентаря. Физическая среда играет значительную роль в мотивации к занятиям спортом.

Существенную роль играют и внеурочные формы деятельности: спортивные секции, туристические походы, соревнования и фестивали. Они укрепляют командный дух, развивают лидерские качества и создают положительное отношение к физической активности [3].

Таким образом, физическое воспитание, интегрированное с элементами здоровьесберегающих технологий, становится мощным ресурсом образовательного процесса. Оно способствует не только укреплению здоровья, но и формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, развитию самодисциплины и ответственности за своё благополучие.

#### **Библиографические ссылки**

1. Илюша М.В., Григорьева С.А. Мониторинг состояния здоровья студентов-первокурсников торгово-экономического вуза // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(19). URL: [http://sibac.info/archive/guman/4\(19\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/4(19).pdf) (дата обращения 21.04.2025).
2. Визитей Н.Н. Физическая культура личности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты / Н.Н. Витизей. -Кишинев: Штиинца, 1989. – 245 с.
3. Артемьев, В. П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества : учеб. пособие / В. П. Артемьев, В. В. Шутов. – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2004. – 284с.

#### **References**

1. Iljusha M.V., Grigor'eva S.A. Monitoring sostojanija zdorov'ja studentov-pervokursnikov trgovovo-jekonomicheskogo vuza // Nauchnoe soobshhestvo studentov XXI stoletija. Gumanitarnye nauki: sb. st. po mat. XIX mezhdunar. stud. nauch.-prakt. konf. № 4(19). URL: [http://sibac.info/archive/guman/4\(19\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/4(19).pdf) (data obrashhenija 21.04.2025).
2. Vizitej N.N. Fizicheskaja kul'tura lichnosti: metodologicheskie, social'no-filosofskie, pedagogicheskie aspekty / N.N. Vitizej. -Kishinev: Shtiinca, 1989. – 245 P.
3. Artem'ev, V. P. Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija. Dvigatel'nye kachestva : ucheb. posobie / V. P. Artem'ev, V. V. Shutov. – Mogilev : MGU im. A. A. Kuleshova, 2004. – 284 P.



## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

К.С. Пшеничная<sup>1</sup>, И.В. Яткин<sup>2</sup>

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

<sup>1</sup>E-mail: [karina.p25@mail.ru](mailto:karina.p25@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [yatkin.i@edu.kubsau.ru](mailto:yatkin.i@edu.kubsau.ru)

*В данной научной работе рассматривается ключевое место физической культуры и спорта в качестве инструментов психологического развития для студентов высших учебных заведений. Авторами статьи дается подробная оценка их ключевых особенностей, которые будут полезны в ходе всего учебного процесса, раскрыты функции физической культуры при психологическом воздействии на обучающихся ВУЗов. По результатам исследовательской работы, составлены существенные выводы.*

**Ключевые слова:** психологическое воздействие, эмоциональное напряжение, физическая культура и спорт, мотивация, высокая самооценка, студенческая жизнь.

## PHYSICAL CULTURE AS A WAY OF PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT OF UNIVERSITY STUDENTS

K.S. Pshenichnaya<sup>1</sup>, I.V. Yatkin<sup>2</sup>

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin  
Russian Federation, 350044, Krasnodar, Kalinina St., 13

<sup>1</sup>E-mail: [karina.p25@mail.ru](mailto:karina.p25@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [yatkin.i@edu.kubsau.ru](mailto:yatkin.i@edu.kubsau.ru)

*This scientific work examines the key place of physical culture and sports as tools for psychological development for students of higher educational institutions. The authors of the article provide a detailed assessment of their key features that will be useful throughout the educational process, and reveal the functions of physical culture in the psychological impact on university students. Based on the results of the research, significant conclusions have been drawn.*

**Keywords:** psychological impact, emotional stress, physical education and sports, motivation, high self-esteem, student life.

Физическая культура и спорт (ФКС) являются общепризнанными феноменами человеческой деятельности [1]. Их взаимосвязанные факторы влияют на формирование и дальнейшее развитие анатомических, эмоциональных, духовных и психологических качеств каждого индивидуума. Это происходит, потому что идет прямое влияние физической активности на жизненно-важные процессы людей: получение новых навыков и поддержка старых, расширение кругозора, удовлетворение потребностей в общении и развлечении, контроллинг действий для лучшей самодисциплины [2].

Рассматриваемая социальная отрасль одна из самых быстроразвивающихся во всем мире. Она имеет особенную специфику влияния на психологическое состояние студентов высших учебных заведений. Все дело в том, что физическая культура играет важную роль не только как инструмент для поддержки их общего здоровья, но, дополнительно, в ее функции входит психологическое развитие. Таким образом, стоит разобраться в данном понятии и узнать, для чего оно служит.

**Психофизическая подготовка для студентов ВУЗов** это важный и целенаправленный комплекс подготовительных упражнений для успешного прохождения учебных процессов. В ее приоритетные задачи входит уровень психофизического развития, который в ходе образовательного процесса должен уменьшать тревогу и стресс, развивать лучшую устойчивость

сознания от отрицательных условий окружающей атмосферы.

Следовательно, центральные особенности психофизического стимулирования специалиста бакалавриата или специалитета любой формы обучения (очная, заочная, очно-заочная) учитываются в нескольких взаимосвязанных аспектах, а именно:

для будущего профессионала очень нужна помощь при формировании умения работать в социуме, решать сложные задачи всем коллективом. Этому навыка не хватает даже у некоторого процента руководителей и топ-менеджеров. Человек начинает нервничать и вести себя неестественно при других людях, что плохо отражается на окончательном результате;

использование профессиональных средств физической культуры и спорта дает хорошее преимущество совершенствование когнитивных функций будущего специалиста, его памяти, эмоциональной устойчивости и внимательности. При любой учебной ситуации главную роль играют данные психологические функции [3]. Это не только поможет студенту быстрее и качественнее справиться с поставленными целями, но и выделит его среди всего коллектива как стрессоустойчивого, уверенного в себе обучающегося на направлении профпригодности.

В структуре физической активности и спорта как способа психологического развития студентов высших школ, авторами отмечены эффективные комплексные упражнения для индивидуального выполнения или в группе сподвижников [4]. При их выполнении задействуются дыхание, внутренняя устойчивость и самоконтроль. Это такие как:

1) Медитации и дыхательные упражнения для очищения от «лишних мыслей» в сознании студента, получение более развитой концентрации внимания на действительно важных вещах;

2) Мышечная релаксация для учащихся ВУЗов, которая снимает накопившуюся тревогу и улучшают самочувствие [5];

3) «Технология заземления» используется в целях демонстрации сильной координации и быстрой фокусировке реакции на определенные детали, цели или задачи;

4) Организация «маленьких ритуалов» для чувства спокойствия, то есть студент высшей школы любой направленности обучения будет знать, что он в безопасности, вся ситуация находится под контролем, его внимание направлено только на положительный результат, негативные мысли оставлены позади.

ФКС в качестве важного аспекта психологической подготовки студентов выполняет в процессе профессиональной подготовки к будущей работе некоторое количество регулирующих функций [6]. Авторами настоящей научной статьи ниже рассмотрены в расширенном формате некоторые функции физической культуры при психологическом воздействии на обучающихся ВУЗов в таблице 1 [7].

Таблица 1

Функции физической культуры при психологическом воздействии на обучающихся ВУЗов

Функция физической культуры	Психологическое воздействие
1. Эмоционально-разгрузочная	Уменьшается уровень напряжения, улучшается настроение, регулируется эмоциональная устойчивость к другими негативным факторам
2. Образование высокой самооценки	Формирование атлетического телосложения дает возможность для студентов гордиться личными успехами, повышается уверенность в собственных силах
3. Избавление от внешних раздражителей	Подразумевается «выбросить лишнее из головы», отрицательные аспекты, которые стали причиной неуравновешенного поведения
4. Функция объединения в социальные группы	Занятия спортом помогают справиться с одиночеством, маленьким социальным кругом общения, есть возможность найти «друзей по интересам»
5. Сочетание психологической и физико-оздоровительной функции	Улучшение психологического здоровья дает положительные результаты для мышечной силы студентов, гибкости тела, выносливости и хорошего самочувствия

Их методологическая суть кроется в стабильном формировании качеств студента, повышении общего психического настроения, а также в снятии беспокойных факторов, вызванные учебными нагрузками на семинарах и лекциях [8].

Самыми простыми примерами упражнений при психологическом воздействии ФКС после тяжелого дня могут быть йога, прогулки по городу, групповые игры по футболу, волейболу на площадке, танцы под предпочитаемую музыку. Данные техники выполняются либо в домашних условиях для личного комфорта или в более профессиональной обстановке (фитнес-залы, специальные студии).

По итогу обсуждаемой темы исследования необходимо отметить ключевой момент, а именно, что постепенное внедрение студентами спортивных техник поможет им в несколько раз облегчить ход образовательного процесса. Рекомендуется начать с двух самостоятельных занятий, которые вполне реально включить в одну рабочую неделю. Это будет эффективнее вместо долгого времяпрепровождения перед гаджетами, потому что психофизическая нагрузка укрепляет эмоциональное равновесие обучающихся и улучшает работу их коммуникативных навыков.

### Библиографические ссылки

1. Бадюк, А. С. История развития и современное состояние отечественного спорта / А. С. Бадюк, А. С. Щербакова // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку: Материалы Международной студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. В 4-х частях, Чебоксары, 12–13 марта 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024.

2. Федосова, Л. П. Современные тенденции развития отечественного спорта / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, Д. О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, Благовещенск, 29 марта 2023 года. Том 2. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 339-345. – DOI 10.22450/9785964205180\_2\_339. – EDN DGDZIH.

3. Бондарь, Л. А. К вопросу организации физического воспитания в вузах / Л. А. Бондарь, М. В. Быков, Г. В. Федотова // Мировые тенденции развития науки и техники: пути совершенствования : Материалы X Международной научно-практической конференции, Москва, 29 декабря 2022 года. Том Часть 2. – Москва: ООО "Пресс-центр", 2022. – С. 295-297. – EDN NUYPBF.

4. Бухарева, Д. М. Физическая культура и спорт в современных условиях / Д. М. Бухарева, Г. В. Федотова // Молодой ученый. – 2022. – № 47(442). – С. 433-434. – EDN YKXBZM.

5. Колдобанова, М. А. Агрессивное поведение в спорте / М. А. Колдобанова, М. В. Быков, Г. В. Федотова // Мировые тенденции развития науки и техники: пути совершенствования : Материалы X Международной научно-практической конференции, Москва, 29 декабря 2022 года. Том Часть 2. – Москва: ООО "Пресс-центр", 2022. – С. 309-311. – EDN CLOSLO.

6. Влияние специфики спортивной специализации студентов на результативность и эффективность выполнения бросков мяча в баскетболе / Е. А. Колесникова, Д. Е. Поздеева, Ю. В. Саврикова, Н. М. Бондаренко // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : Материалы XI Международной научно-практической конференции, Смоленск, 24–26 января 2017 года / Под редакцией А.В. Родина. – Смоленск: ООО "Принт-Экспресс", 2017. – С. 117-121. – EDN YTKHPW.

7. Кузнецова, З. В. Инновационные подходы преподавания физической культуры и спорта в вузах / З. В. Кузнецова, А. А. Желтов, Д. О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, Благовещенск, 29 марта 2023 года. Том 2. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 183-189. – DOI 10.22450/9785964205180\_2\_183. – EDN WTCGJU.

8. Белова, В. А. Перспективы решения проблем физического воспитания обучающихся вузов в условиях эпидемиологических ограничений / В. А. Белова, Г. В. Федотова // Современные

методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30

2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 317-318. – EDN CAZOJE.

### References

1. Badyuk, A. S. Historia evolutionis et status hodiernus ludorum athleticorum domesticorum / A. S. Badyuk, A. S. Shcherbakova // Scientia studentium - primus gradus in scientiam academicam: Acta Conventus Internationalis Scientifici et Practici Studentium cum participatione discipulorum classium 10-11. In 4 partibus, Cheboksary, 12-13 Martii, 2024. - Cheboksary: Res publica Agraria Chuvash, 2024.
2. Fedosova, L. P. \*Modi hodierni in evolutione ludorum domesticorum\* / L. P. Fedosova, G. V. Fedotova, D. O. Volkov // Scientia et educatio: traditiones, experientia, problemata et prospectus: Acta conventus scientifici et practici totius Russici memoriae excellentis educatricis physicae Foederationis Russicae, eximiae exercitatrix et magistrae Verae Ivanovnae Pantyukh dedicati, Blagoveshchensk, 29 Martii 2023. Volumen 2. – Blagoveshchensk: Universitas Agraria Status Extremi Orientis, 2023. – P. 339-345. – DOI 10.22450/9785964205180\_2\_339. – EDN DGDZIH.
3. Bondar, L. A. De ordinatione educationis physicae in universitatibus / L. A. Bondar, M. V. Bykov, G. V. Fedotova // TENDENTIAE MUNDI IN EVOLUTIONE SCIENTIAE ET TECHNOLOGIAE: VIAE MELIORATIONIS: Acta X Conventus Scientifici et Practici Internationalis, Moscuae, 29 Decembris 2022. Volumen Pars 2. – Moscuae: OOO Press-center, 2022. – P. 295-297. – EDN NUYPBF.
4. Bukhareva, D. M. Educatio physica et ludi athletici in condicionibus hodiernis / D. M. Bukhareva, G. V. Fedotova // Iuvenis scientifica. – 2022. – No. 47(442). – pp. 433-434. – EDN YKXBZM.
5. Koldobanova, M. A. \*De moribus aggressivis in ludis athleticis\* / M. A. Koldobanova, M. V. Bykov, G. V. Fedotova // PROMENSAE MUNDI IN PROGRESSIONE SCIENTIAE ET TECHNOLOGIAE: VIAE MELIORATIONIS: Acta X Conventus Scientifici et Practici Internationalis, Moscuae, XXIX Decembris MMXXII. Volumen Pars II. – Moscuae: Centrum Preli OOO, MMXXII. – P. 309-311. – EDN CLOSLO.
6. Influentia peculiaritatum specializationis athleticae discipulorum in efficaciam et efficientiam iaciendi pilae in canistro / E. A. Kolesnikova, D. E. Pozdeeva, Yu. V. Savrikova, N. M. Bondarenko // Ludi athletici in educatione physica, recreatione et ludis athleticis: Acta XI Conventus scientificus et practici internationalis, Smolensk, diebus XXIV-XXVI Ianuarii, anno MMXVII / Editi ab A.V. Patria. – Smolensk: OOO Print-Express, 2017. – P. 117-121. – EDN YTKHPW.
7. Kuznetsova, Z. V. \*Modi novi ad educationem physicam et ludos athleticos in universitatibus docendos\* / Z. V. Kuznetsova, A. A. Zheltov, D. O. Volkov // Scientia et educatio: traditiones, experientia, problemata et prospectus: Acta conventus scientifici et practici totius Russici memoriae excellentis educatricis physicae Foederationis Russicae, eximiae instructricis et magistrae Verae Ivanovnae Pantyukh dedicati, Blagoveshchensk, 29 Martii 2023. Volumen 2. – Blagoveshchensk: Universitas Agraria Status Extremi Orientis, 2023. – P. 183-189. – DOI 10.22450/9785964205180\_2\_183. – EDN WTCGJU.
8. Belova, V. A. \*De spebus ad solvenda problemata educationis physicae discipulorum universitariorum in contextu restrictionum epidemiologicarum\* / V. A. Belova, G. V. Fedotova // Modi methodologici moderni ad disciplinas docendi in contextu restrictionum epidemiologicarum: Collectio articulorum ex materiis conventus educationis et methodologicae, Krasnodar, 1-30 Februarii 2021. – Krasnodar: Universitas Agraria Publica Kubanensis, nomine I.T. nominata. Trubilina, 2021. – p. 317-318. – EDN CAZOJE.



УДК 796. 413/418

## ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ БАЛАНСОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ, СВЯЗАННЫХ С ПРОЯВЛЕНИЕМ ГИБКОСТИ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА, У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКИХ «ПАРАХ» И «ГРУППАХ»

Руденко С.А.

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

**Аннотация.** В арсенале спортсменов, выступающих в женских акробатических «парах» и «группах», немало балансовых элементов, исполнение которых требует проявление необычайной двигательной пластичности и выразительности, что делает их объектом повышенного интереса у зрителей и пристального внимания у судей (особенно по «технике» и «трудности»). Речь, конечно же, идёт о «Мексиканке», «Коробочке» и «Ивушке»: это особый вид стоек на руках, совершаемых обычно в парном или групповом «взаимодействии» акробатками, как правило, являющимися по амплу «верхними», в которых важно продемонстрировать навыки балансирования и высокий уровень подвижности в плечевых, тазобедренных суставах и главное – в позвоночном столбе. С целью качественного их освоения, прежде всего, необходимо методически грамотно разработать и реализовать на практике систему подготовительно-подводящих упражнений, представляющую собой дидактически выверенный алгоритм действий в условиях оптимального сочетания «индивидуальной» и «совместной» работы. Такой подход к обучению позволит достичь необходимую функциональную и техническую «избыточность», а также послужит основой для дальнейшего усложнения элементов этой структурной группы.

**Ключевые слова:** «спортивная акробатика», «женские акробатические пары и группы», «Мексиканка», «Коробочка», «Ивушка», «алгоритм обучения», «подготовительно-подводящие упражнения», «методические подходы», «навыки балансирования», «гибкость».

## FEATURES OF MASTERING THE TECHNIQUE OF BALANCE ELEMENTS ASSOCIATED WITH THE MANIFESTATION OF SPINAL COLUMN FLEXIBILITY IN FEMALE ATHLETES SPECIALIZING IN WOMEN'S "PAIRS" AND "GROUPS"

Rudenko S.A.

«National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg».

**Annotation.** In the arsenal of athletes performing in women's acrobatic "pairs" and "groups", there are many balanced elements, the performance of which requires the manifestation of extraordinary motor plasticity and expressiveness, which makes them the object of increased interest among the audience and close attention from the judges (especially for "technique" and "difficulty"). Naturally, we are talking about the Mexican handstand and its Russian varieties Korobochka (Box handstand) and Ivushka (Willow handstand): they are a special type of handstands, usually performed in pairs or in groups by acrobats, who are usually "top" by role, in which it is important to demonstrate balancing skills and a high level of mobility in the shoulder, hip joints and, most importantly, in the spinal column. In order to master them qualitatively, first of all, it is necessary to methodically competently develop and put into practice a system of preparatory and summing exercises, which is a didactically verified algorithm of actions in conditions of an optimal combination of "individual" and "joint" work. This approach to learning will allow achieving the necessary functional and technical "redundancy", and will also serve as the basis for further complicating the elements of this structural group.

**Keywords:** "sports acrobatics", "women's acrobatic pairs and groups", "Mexican handstand", "Korobochka / Box handstand", "Ivushka / Willow handstand", "learning algorithm", "preparatory and summing exercises", "methodological approaches", "balancing skills", "flexibility".

**Введение** Спортивную акробатику по праву можно считать одной из ярких технико-



эстетических дисциплин, но, пожалуй, по многообразию и концентрации проявленной зрелищности и красоты её вообще нужно вынести за рамки любых сравнений. Она уникальна, самобытна и всегда узнаваема. В лучших образцах исполнения акробатические композиции «пар» или «групп» – это гармоничный «сплав» «состязательного» и «художественного» начал: «первое» основано на демонстрации доведённых до высокого технического совершенства элементов «трудности» и, естественно, оно должно преобладать, тогда как функция «второго» сводится к эстетической оформленности всех поз, позиций, движений, перемещений, а также к артистической их подаче в русле выбранной музыкально-хореографической темы.

Каждая композиция соревновательной программы, – а их три: «балансовая», «динамическая» и «комбинированная», – по-своему привлекательна и имеет разную степень ритмичности и акцентированности, которую легче всего определить по скорости перехода от одного двигательного действия к другому и характеру изменений конфигурации тела (т.е. речь идёт о так называемой «позной» координации). Практика показывает, что с психофизиологической точки зрения, процессы восприятия хотя и носят избирательный характер, но всегда направлены на создание «целостной картины» о наблюдаемом явлении, объекте, предмете и, в некотором смысле, игнорировании в них «несущественных деталей». Поэтому, например, наблюдая за выступлениями акробатов, можно обнаружить следующую закономерность: чем выше скорость и динамизм совершаемых движений, тем сложнее запечатлеть в памяти их образ, не говоря о том, чтобы ещё и обнаружить причинно-следственные связи в координационных механизмах, в том числе, приводящих либо к желаемой двигательной законченности и целостности, либо к их нарушению. В этом смысле, если нужно в полной мере насладиться красотой технически выверенных «положений» при относительной фиксированности их восприятия, то лучше всего для этого подойдёт «балансовая» композиция, «ядро» которой составляют акробатические элементы, совершаемые преимущественно в статическом и статодинамическом двигательных режимах. К примеру, в исполнении женских акробатических «пар» и «групп» они приобретают неповторимую утончённость, и грациозность. Такая стилистика во многом обусловлена надёжностью сформированных умений и навыков сохранения статического равновесия, а также комплексным развитием специальных физических способностей, среди которых гибкость является основополагающей, так как обеспечивает нужную амплитуду в движениях и создаёт предпосылки для проявления пластической выразительности.

Однако настоящим украшением выступлений женских «составов», безусловно, являются «Мексиканка», «Коробочка» и «Ивушка». Это, по сути, варианты стоек на руках, (как правило, выполняемые «верхней») и, выражаясь языком метафоры, «архитектурно» довершают акробатические построения «пары» или «группы». Их освоение всегда сопряжено с немалыми методическими трудностями, которые в основном связаны с необходимостью развить у спортсменок до высокого уровня, не только чувство равновесия и подвижность в суставах, но и мышечную чувствительность, проявляемую в условиях сильного «прогиба» в спине и ограниченной возможности зрительно его контролировать. Практика показывает, что в будущем эти усилия полностью себя оправдывают, поскольку содержание балансовых композиций высококвалифицированных спортсменок уже невозможно представить без элементов этой структурной группы, причём исполняемых, порой, в более сложных вариантах и сочетаниях.

**Методические подходы, направленные на обучение и совершенствование балансовых элементов типа «мексиканка», «коробочка» и «ивушка»** Акробатические упражнения, по сути, являются «искусственно смоделированными» (т.е. позы и способы, в которых они выполняются считаются биологически нецелесообразными, хотя и, безусловно, «построены» на привычном для человека арсенале движений). В самом обобщённом виде их можно разделить на две большие группы: в «первую» входят двигательные действия, имеющие динамический (т.е. переместительно-вращательный) характер, а во «вторую» – различного типа «равновесия» (например, стойки, упоры), предполагающие использование техники балансирования.

Разрабатывая методический подход к обучению акробатическим элементам в виде применения системы подготовительно-подводящих упражнений, важно понимать, какие факторы обеспечивают успешность этого процесса и постараться объективно оценить возможности, которые могли бы привести к требуемой результативности. Поэтому для начала нужно, во-первых, сформулировать не только тактические задачи, способствующие созданию эффективного

алгоритма обучения, но и стратегические, указывающие на цели спортивной тренировки, во-вторых, оценить начальный («стартовый») уровень физической и технической подготовленности «учеников» для того, чтобы выбрать оптимальную меру в проявлении педагогических усилий, направленных на учёт их индивидуальных (морфофункциональных и психологических) особенностей, в-третьих, проанализировать условия материально-технической базы, которые могут либо ускорить процесс освоения изучаемых элементов, либо, наоборот, его замедлить.

Обучение в парной и групповой акробатике, как известно, имеет линейно-разветвлённый характер, следовательно, для достижения требуемой интегрированности всех компонентов исполнительского мастерства важно в оптимальном чередовании сочетать «точечную» (т.е. избирательную) и «обобщающую» («комплексную») работу. Будет не лишним напомнить, что формирование двигательных «стереотипов» всегда сопряжено с проявлением усилий (а нередко «сверхусилий») и растянуто во времени, т.е. подразумевает последовательные «стадии» становления. Так, для начала изучаемое двигательное действие нужно освоить на уровне «умения». Как известно, на этом этапе обучения «ученик» вынужден контролировать каждую фазу выполнения, – а это очень сложно; его движения ещё далеки от технического совершенства, поскольку в них пока нет нужной «автоматичности», скорости, координационной точности, и как результат – большое количество ошибок. Для того, чтобы двигательное действие приобрело черты «навыка» надо пройти ещё две стадии, связанные с его «углублённым разучиванием» и «результатирующей обработкой» [1, 3]. Как только в технике изучаемого упражнения появляются признаки эффективности, в целом указывающие на гармонично функционирующую «иерархию» координационных механизмов, его уже можно включать в состав двигательных «связок». Однако это тоже сопряжено с необходимостью наработать «автоматизмы», – но другого порядка, – в частности, обеспечивающие своевременность переходов от одних элементов к другим. После того, как появляются устойчивость, надёжность и (тактическая) вариативность при исполнении этих «связок», их, как отдельные «двигательные блоки», следует вставлять уже в комбинации или композиции.

Эффективность методических подходов, направленных на обучение и совершенствование женскими акробатическими «парами» или «группами», таких элементов, как «Мексиканка», «Коробочка» и «Ивушка», будет высокой, если добиться, во-первых, максимальной рациональности в технике балансирования стоек на руках, во-вторых, «избыточной» подвижности прежде всего в плечевых, тазобедренных суставах и позвоночном столбе. Выработывая «устойчивость» тела в рамках регулярно проводимой «стоечной» подготовки, совмещённой со специальной тренировкой способности к равновесию, необходимо предусмотреть выполнение изучаемых статических упражнений в облегчённых, стандартных и усложнённых условиях с широким спектром использования вспомогательных средств обучения («стоялок», утяжелителей, подвесных страховочных систем и др.). Параллельно с этим, требуется активно развивать у спортсменок гибкость, добиваясь такого функционального «запаса», который бы не только обеспечивал комплексное проявление этого качества, но и повышал уровень пластической выразительности, придающей позам и движениям эстетическую оформленность. К тому же, при освоении этих элемент, – как, впрочем, и всех остальных, разрешённых правилами соревнований по спортивной акробатике [2], – важно использовать систему подготовительно-подводящих упражнений, реализуемую в условиях сочетания «индивидуальной» и «совместной» работы.

Следуя рекомендациям, логически вытекающим из таких основополагающих дидактических правил, как «от простого к сложному», «от лёгкого к трудному», «от известного к неизвестному», можно сделать вывод о том, что вначале лучше осваивать технику исполнения «Мексиканки», затем переходить к «Коробочке», предполагающей проявление уже большей подвижности в грудном и поясничном отделах позвоночника, а также в плечевых суставах. Как только эти статические элементы приобретут нужные технические «контуры», дальше нужно «штурмовать» технику более сложного равновесия – стойки в положении «Ивушка»: безошибочная фиксация нужной формы тела во многом будет определяться уже степенью совершенства навыков балансирования и мышечной чувствительностью, в свою очередь, влияющую на пространственную точность принятой позы тела в условиях максимального прогиба в спине.

**Заключение** В балансовых композициях женских акробатических «пар» или «групп» есть

немало элементов, которые являются украшением любого выступления. Однако среди них наибольшей популярностью пользуются такие стойки на руках, как «Мексиканка», «Коробочка» и «Ивушка». По своей двигательной структуре они очень похожи и требуют от исполнителя одних и тех же физических качеств. Нет сомнения, что методически выверенная система использования подготовительно-подводящих упражнений, реализуемая в рамках «стойечной» подготовки и специальной тренировки, направленной на совершенствование навыков балансирования и улучшения подвижности в плечевых, тазобедренных суставах, а особенно в позвоночном столбе, позволит на качественно высоком уровне осваивать элементы этой группы. Конечно же, соревновательные композиции можно «украсить» и другими, не менее эффектными балансовыми «взаимодействиями», которые тоже могут обеспечить желаемый набор единиц «трудности», но «Мексиканка», «Коробочка» и «Ивушка» всё же обладают гораздо большим диапазоном вариативности и, главное, служат своеобразными «паттернами», которые указывают на присутствие «женского начала», например, проявляемого в особом изяществе и грациозности выполняемых поз и движений.

### Библиографические ссылки

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для студ-тов физ. Культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Свод правил по спортивной акробатике (2017-2020) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.acrobatica-russia.ru/data/documents/Svod-Pravil-2017-2020.pdf>.
3. Физиология спорта: учеб. пособие для самостоятельной работы студентов /сост.: Артемьева С.С., Двурекова Е.А. – Воронеж, ВГАС, 2023. – 144 с. [Электронный ресурс] – URL: [gifk.ru/sites/default/files/docs/artemeva\\_s.s.\\_dvurekova\\_e.a.\\_fiziologiya\\_sporta2\\_2023.pdf](http://gifk.ru/sites/default/files/docs/artemeva_s.s._dvurekova_e.a._fiziologiya_sporta2_2023.pdf).

### References

1. Matveev, L.P. Theory and methodology of physical culture (general principles of theory and methodology of physical education; theoretical and methodological aspects of sports and professionally applied forms of physical culture): Textbook for students of physical education. Culture. – M.: Physical culture and sport, 1991. – 543 p.
2. Set of rules for sports acrobatics (2017-2020) [Electronic resource]. Access mode: <https://www.acrobatica-russia.ru/data/documents/Svod-Pravil-2017-2020.pdf>.
3. Physiology of sports: studies. Manual for students' independent work / comp.: Artemyeva S.S., Dvurekova E.A. – Voronezh, VGAS, 2023. – 144 p. [Electronic resource] – URL: [gifk.ru/sites/default/files/docs/artemeva\\_s.s.\\_dvurekova\\_e.a.\\_fiziologiya\\_sporta2\\_2023.pdf](http://gifk.ru/sites/default/files/docs/artemeva_s.s._dvurekova_e.a._fiziologiya_sporta2_2023.pdf).

УДК 796

## СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ

М.С. Семенова, Т.А. Мартиросова

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>1</sup>E-mail: maria.5emenow4@yandex.ru

*В статье рассматривается образовательная среда в высшем учебном заведении, влияние физической культуры и спорта на подготовку будущего специалиста, перечислены особенности организации спортивной деятельности в вузе.*

**Ключевые слова:** физическая культура, образовательное пространство, студенческий спорт, профессионально-личностные компетенции.

## SPORTS ACTIVITIES OF UNIVERSITY STUDENTS

M.S. Semenova<sup>1</sup>, T. A. Martirosova<sup>2</sup>

ReshetnevSiberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: maria.5emenow4@yandex.ru

*The article examines the educational environment in a higher educational institution, the influence of physical culture and sports on the training of a future specialist, and lists the features of the organization of sports activities at a university.*

**Key words:** physical culture, educational space, student sports, professional competencies.

Физическая культура и спорт играют важную роль в поддержании здоровья, физическом развитии, совершенствовании спортивных навыков и подготовке людей в современном обществе. В связи с этим обе данные сферы человеческой жизни занимают значимое место в образовательной и профессиональной подготовке бакалавров и магистров. Они выполняют функции не только учебной гуманитарной дисциплины, но и служат средством целенаправленного развития гармоничной личности, как в условиях бытовой жизни, так и в профессиональной деятельности. Физическая культура в вузах играет ключевую роль в формировании как общей, так и профессиональной культуры современных специалистов. Период жизни студентов в высших учебных заведениях является значимым этапом в становлении их личности. «Физическая культура» как учебная дисциплина, входящая в цикл гуманитарных и социально-экономических предметов, синтезирует разнообразные методики и средства, нацеленные на развитие и улучшение физических способностей и связанных с ними психических качеств индивидов. Эта дисциплина выполняет важную социальную функцию в подготовке высококвалифицированных и гармонично развивающихся специалистов для будущего.

Также следует отметить, что физическая культура и спорт могут являться не только элементами учебной программы, но и в целом входить в состав образовательного пространства студентов за пределом учебы. Как отмечает Т. А. Фугелова, образовательное пространство вуза является ключевым фактором, способствующим личностному развитию будущих специалистов. Оно не ограничивается лишь учебным процессом, а охватывает множество аспектов, включая культурные, социальные и профессиональные взаимодействия. Важно отметить, что именно через это интегративное пространство происходит формирование не только профессиональных навыков, но и личных качеств, таких как критическое мышление, креативность и умение работать в команде. Взаимодействие студентов, преподавателей и работодателей создает уникальную среду, в которой



осуществляется совместное творчество. Студенты вовлечены в различные проекты, исследовательские работы и практические занятия, что позволяет им применять теоретические знания на практике. Это взаимодействие помогает им не только усваивать учебный материал, но и развивать навыки, необходимые для успешной карьеры в будущем [1,133].

Структура образовательного пространства определяется спецификой самого учебного заведения, его ценностями и подходами к обучению. Важно, чтобы вуз создавал условия для самореализации студентов, предоставляя им возможность выбирать направления, которые наиболее соответствуют их интересам и целям. Это может включать в себя участие в научных конференциях, конкурсах, стажировках и других мероприятиях, которые помогают раскрыть индивидуальные ресурсы каждого человека. Таким образом, образовательное пространство вуза становится не просто местом получения знаний, но и площадкой для формирования целостной личности, готовой к вызовам современного мира. В условиях быстро меняющегося общества, навыки адаптации и саморазвития становятся особенно актуальными, и именно образовательное пространство вуза способствует их развитию. В конечном итоге, это пространство формирует не только профессионалов, но и активных граждан, способных вносить значимый вклад в общество [1,133].

Всего в образовательном пространстве, помимо учебной 4 направления:

1 Научно-исследовательская деятельность: активная познавательная деятельность, направленная на приобретение новых знаний. С точки зрения Е.А. Батраченко и Г. В Козловой данный вид деятельности является весьма специфическим, так как регулируется сознанием и активностью личности, и больше направлен на удовлетворение познавательных интеллектуальных потребностей, продуктом которой является новое знание, полученное в соответствии с поставленной целью и в соответствии с объективными законами и наличными обстоятельствами, определяющими реальность и достижимость цели[2, с. 67].

2 Общественная деятельность в вузе играет важную роль в формировании активной гражданской позиции студентов, развитии их социальных навыков и создании благоприятной образовательной среды, помогает студентам развивать коммуникационные навыки, способность к сотрудничеству и разрешению конфликтов. Эти навыки важны для успешной работы в команде и взаимодействия с различными людьми. В рамках общественной деятельности студенты могут участвовать в проектах, направленных на решение социальных проблем, что позволяет им применять теоретические знания на практике и развивать критическое мышление.

3 Культурно-творческая деятельность в вузе играет важную роль в формировании гармоничной личности студента и создании позитивной образовательной среды. Д. А. Коноплянский отмечает, что участие в культурных мероприятиях позволяет студентам лучше понять и оценить свою культуру, а также познакомиться с культурными традициями других народов. Это способствует формированию культурной идентичности и межкультурного диалога, сплочению студентов, помогает им находить единомышленников и устанавливать социальные связи. Это особенно важно для первокурсников, которые только начинают адаптироваться к новой среде [3, с. 53].

4 Спортивная деятельность охватывает спортивные действия и соревнования, которые организуются в университетах. Инициаторами таких мероприятий могут выступать как студенты, так и преподаватели, а также различные студенческие сообщества и опытные спортсмены, желающие передать свои знания. Данный вид спорта подразумевает участие студентов в конкурсах, представляя при этом свой учебный заведение. Студенческий спорт является неотъемлемой частью общей физической культуры. Он в основном развивается в высших учебных заведениях и может быть тесно связан с массовым и профессиональным спортом. Как правило, многие начинают активно заниматься спортом во время учебы, представляя свои университеты на соревнованиях и других спортивных мероприятиях различных уровней. Именно поэтому студенческий спорт считается важной частью массового спорта и направлен на создание основ физической культуры в учебных заведениях.

Рассмотрим спортивную деятельность в образовательной среде высшего учебного заведения более подробно. Основной целью является развитие ценностного отношения к своему здоровью, стимулированием их интересов к физическому самосовершенствованию и самоутверждению с помощью участия в различных спортивных мероприятиях. Реализация спортивной деятельности



осуществляется через следующие задачи:

1) Физическое развитие: поддержание и улучшение физической формы студентов через регулярные занятия спортом. Регулярные занятия спортом способствуют поддержанию и улучшению физической формы у студентов, включая такие аспекты, как выносливость, сила, гибкость и координация.

2) Здоровье и профилактика: снижение риска заболеваний, улучшение общего состояния здоровья и повышение иммунитета. Активный образ жизни снижает вероятность возникновения хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет и болезни сердечно-сосудистой системы. Участие в спортивных соревнованиях и тренировках помогает студентам выработать привычку регулярно заниматься физической деятельностью, что важно для их будущего здоровья.

3) Социальная интеграция: спортивные мероприятия, турниры, фестивали и т.д. способствуют знакомству студентов из разных факультетов и курсов, что помогает развивать дружеские отношения и расширять социальные круги, объединяя студентов с различными интересами, культурными и социальными фонами. Также следует отметить, что студенческий спорт привлекает студентов к взаимодействию не только в рамках своего вуза, но и с другими университетами. Это дает студенту чувство причастности к университетской жизни, создавая общую идентичность среди других студентов и способствует чувству принадлежности к учебному заведению.

4) Личностное развитие в сфере студенческого спорта имеет большие значения, поскольку занятия физической культурой способствуют возникновению различных навыков и качеств, необходимых для успешного существования. Участие в спортивных коллективах помогает развить управленческих качеств, таких как способность к принятию решений, вдохновение других и ведение за собой. Так как, постоянные тренировки требуют ответственности и самодисциплину, через занятия различным видом студенческого спорта студент обретает хорошие навыки организации и планирования, позволяющие эффективно распределять свое время между учебой, тренировками и личной жизнью. Также если он регулярно посещает спортивные мероприятия постепенно легче переносит стресс, у него повышаются уровень сопротивляемости ситуациям, которые могут вызвать негативные эмоциональные реакции.

Студенческий спорт, как вид внеучебной спортивной деятельности в вузе охватывает множество аспектов, связанных с физическим, психическим и социальным здоровьем студентов, и может быть достигнута через разнообразные инициативы и программы. Например, через активное продвижение регулярных физических нагрузок, как важного элемента здорового образа жизни. Организация спортивных секций и командных мероприятий способствует привлечению студентов к занятиям физической культурой.

С точки зрения Н. Г. Соколова, И. Я. Артемьева, С. С. Жилина студенческий спорт имеет четкую организационную структуру, которой включают в себя следующие элементы: объекты и атрибуты студенческого спорта, правовые отношения[4, с. 22 - 25].

Студенческий спорт – это сложная и многогранная система, включающая в себя не только самих спортсменов-студентов, но и множество взаимодействующих элементов, обеспечивающих её функционирование. К ключевым субъектам студенческого спорта относятся, безусловно, студенты, непосредственно участвующие в спортивной деятельности. Однако, за их успехами стоят и другие важные фигуры и организации: кафедры физического воспитания и спорта, ответственные за организацию учебного процесса по физической культуре, разработку тренировочных программ и методическое обеспечение; спортивные клубы вузов, являющиеся центрами организации тренировочного процесса, участия в соревнованиях и популяризации спорта среди студентов; а также различные физкультурно-спортивные организации, созданные как на уровне отдельного вуза, так и на уровне региональных или федеральных объединений. Взаимодействие между этими субъектами определяет эффективность всей системы.

Атрибуты студенческого спорта – это совокупность факторов, определяющих его качество и возможности. Они многообразны и охватывают практически все аспекты спортивной жизни вуза. К ним относятся, прежде всего, уровни обеспечения спортивно-массовой и оздоровительной работы. Это включает в себя наличие материально-технической базы (спортивные залы, бассейны, стадионы, инвентарь), квалифицированных тренеров и медицинского персонала, финансовое

обеспечение деятельности, системы мотивации студентов к занятиям спортом. Без должного обеспечения, даже самые талантливые спортсмены не смогут достичь своего потенциала. Система спортивных соревнований – это еще один фундаментальный атрибут. Она включает в себя разнообразные по уровню и масштабу соревнования: от внутривузовских турниров до всероссийских и международных студенческих игр. Организация соревнований требует четкого регламента, прозрачной системы судейства, обеспечения безопасности участников. Важно отметить, что соревнования выполняют не только соревновательную, но и образовательную, воспитательную и социализирующую функцию, способствуя развитию лидерских качеств, командного духа и дисциплины.

Социальная защищенность спортсменов-студентов является критически важным аспектом. Включает в себя льготы при поступлении, стипендиальные программы, возможность совмещения учебы и тренировок, медицинское обслуживание, а также поддержку в случае травм или заболеваний. Обеспечение социальной защищенности позволяет студентам-спортсменам сосредоточиться на учебе и спортивной карьере, не отвлекаясь на решение бытовых проблем.

Системы рейтинга вузов по итогам спортивных выступлений студентов играют важную роль в стимулировании развития студенческого спорта. Они позволяют объективно оценить эффективность работы спортивных подразделений вузов, выявлять лучшие практики и стимулировать конкуренцию между учебными заведениями. Разработка таких систем требует тщательного подхода, учета различных видов спорта и уровней соревнований. Рейтинг может основываться на количестве медалей, участии в соревнованиях, количестве спортсменов-мастеров спорта и других показателей.

Правовые отношения, регулирующие деятельность в сфере студенческого спорта, определяют рамки функционирования всей системы. Они определяются законодательством РФ, нормативными актами министерств образования и спорта, а также локальными актами вузов. Разделение функций и полномочий между различными уровнями управления (вуз, региональная федерация, федеральные органы власти) имеет ключевое значение для предотвращения конфликтов и обеспечения эффективного управления. Кроме того, они устанавливают статус студенческих соревнований, критерии оценки спортивной деятельности вузов, регулируют финансовые потоки и ответственность за соблюдение правил. Четкое правовое регулирование является залогом для успешного развития студенческого спорта [4, с. 22 - 25].

На основании исследования О. А. Сбитневой можно заключить, что рост интереса студентов к студенческому спорту, как и в целом, к физкультурно-спортивной активности невозможен без искреннего стремления к занятиям физической культурой и намерения заниматься дополнительно, вне учебного заведения. Результаты опроса показывают, что студенты проявляют интерес к физическим упражнениям и готовы заниматься спортом. Большинство из них уверены, что физкультурная деятельность важна для поддержания здоровья, физической формы и умственной работоспособности. Учет предпочтений студентов в различных видах спорта может повысить результативность занятий физической культуры. Следует применять комплекс методов организации занятий и воздействия, которые могут увеличить интерес обучающихся к предлагаемой педагогом деятельности. Основная цель этих методов – изменить мотивацию студентов, что приведет к положительному отношению к занятиям. Нужда в занятиях спортом обусловлена социальными требованиями к воспитанию высоких психофизических качеств у молодых специалистов. Спорт способствует расширению круга общения молодежи, дает возможности для эмоционального восприятия и решения разнообразных задач. Это особенно актуально в условиях перехода на многоуровневую систему образования, когда студенты сталкиваются с быстрым темпом жизни, что может негативно сказаться на их психофизическом состоянии. В процессе спортивной деятельности создаются возможности для саморазвития и саморегуляции, что позволяет студентам находить социально приемлемые пути для самореализации [5, с. 183].

Физкультурно-спортивная деятельность является важным компонентом в образовательной среде вуза, так как косвенно она способствует совершенствованию профессиональных компетенций у будущих специалистов.

С позиции таких исследователей, как В.Ф. Кошелев, О.Ю. Малозёмов, Ю.Г. Бердникова, А.В. Минаев, С.И. Филимонова, в области образования существует лишь ограниченное количество

дисциплин и образовательных модулей, которые полностью соответствуют современным требованиям. Тем не менее, физическая культура неизменно способствует реализации любой образовательной парадигмы. Эта сфера обладает широчайшим диапазоном видов и уровней активности, а также различной степенью вовлечённости личности. Каждый имеет возможность найти своё уникальное место, уровень взаимодействия и вид деятельности.

В своей формирующей роли физическая культура непосредственно способствует развитию наиболее актуальных для выпускников личных качеств, таких как самостоятельность, коммуникабельность, активность, креативность и уверенность в себе. В широком философском контексте физическая культура наделена культурологическим значением, а в ситуациях неопределённости способствует повышению психологической устойчивости студентов и выпускников, делая их жизнь более осмысленной и автономной. Следовательно, развитие личностных и профессиональных имиджеобразующих качеств у студентов через физическое воспитание повышает их личную и профессиональную компетентность, что соответствует новым требованиям ФГОС [6, с. 321].

Средствами формирования организаторских навыков служат, прежде всего, спортивные игры, выполнение игровых комбинаций в условиях нехватки времени, а также учебные занятия по баскетболу, волейболу, футболу, гандболу, бадминтону и другим видам спорта. Ключевую роль в их развитии играет подготовка инструкторов и судей. После изучения теории студентам следует привлекать к организации и проведению соревнований, а также к утренней и производственной гимнастике, и другим физкультурным активностям как во время учебы в вузе, так и в период практики на производстве. Будущие специалисты в разных вузах формируют навыки общения и организационные умения через участие в общественно-физической культурной деятельности на факультетах общественных профессий. Эта форма физкультурной подготовки студентов широко используется в учебных заведениях различного профиля. Важно такое качество, как инициативность, которая может развиваться через выполнение физических упражнений по личной инициативе, а также при самостоятельной разработке тактических планов для соревнований и при проведении учебных тренировок.

Программы физической подготовки в вузах учитывают психофизиологические требования к специалистам и направлены на формирование необходимых профессиональных навыков и качеств. Рекомендуются выполнять не более 2-3 зачетных тестов в семестр. Студенты, освобождённые от практических занятий, сдают тесты по тем разделам, которые доступны им по состоянию здоровья [7, с. 149].

Занятия спортом предоставляют молодежи возможность расширить свои социальные связи, вызывать сопереживание, а также развивать эстетические и эмоциональные аспекты восприятия. Они помогают решать научные, педагогические, социальные и другие вопросы в непривычных условиях. Это особенно актуально в контексте перехода к многоуровневой системе образования, когда студенты сталкиваются с быстрым темпом жизни, который может негативно влиять на их психофизическое состояние.

В заключение, спортивная деятельность обучающихся в вузе представляет собой неотъемлемую часть комплексного образовательного процесса. Она способствует формированию не только физического здоровья студентов, но и их личностных качеств, таких как трудолюбие, настойчивость и умение работать в команде. Участие в спортклубах и соревнованиях развивает лидерские навыки, эмоциональную устойчивость и помогает строить социальные связи.

Таким образом, важно поддерживать и развивать спортивные инициативы в вузах, предоставляя студентам возможности для занятий физической культурой. Инвестиции в спорт и активные формы досуга способны создать здоровую и гармоничную среду, способствующую всестороннему развитию будущих специалистов. В конечном итоге, спорт в вузе – это не только про достижения, но и про создание условий для полноценной жизни и профессионально-личностного роста.

#### **Библиографические ссылки**

1. Фугелова, Т. А. Социокультурное образовательное пространство вуза как механизм становления и развития профессиональной мобильности будущего специалиста / Т. А. Фугелова. –

Человек и образование, 2015. – № 3. (44). – С. 133 – 136.

2. Батраченко, Е. А. К вопросу структуры и организации исследовательской деятельности в системе высшего образования / Е. А. Батраченко, Г. В. Козлова. – Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского, 2021 – Том 7 (73). – . № 4. – С. 66-79.

3. Коноплянский, Д. А. Организация образовательного пространства и ее роль в обеспечении конкурентоспособности выпускника вуза / Д. А. Коноплянский. – Вестник Кемеровского государственного университета, 2015. – № 4 (64). – Т. 2. – С 51-55.

4. Соколов, Н.Г. Студенческий спорт в вузе : учебное пособие / Н. Г. Соколов, И.Я. Артемьев, С.С. Жилин. – Санкт-Петербург : РГГМУ, 2022. – 64 с.

5. Сбитнева, О. А. Значимость физкультурно-спортивной деятельности для образовательного пространства вуза / О. А. Сбитнева. – Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2022. – 1-1 (64) – С. 181-185.

6. Кошелев, В.Ф. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие /Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова. – Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.

7. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, Екатеринбург, 7 апреля 2021 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2021. – 289 с.

### References

1. Fugelova, T. A. Sociokul'turnoe obrazovatel'noe prostranstvo vuza kak mehanizm stanovlenija i razvitija professional'noj mobil'nosti budushhego specialista / T. A. Fugelova. – Chelovek i obrazovanie, 2015. – № 3. (44). – P. 133 – 136.

2. Batrachenko, E. A. K voprosu struktury i organizacii issledovatel'skoj dejatel'nosti v sisteme vysshego obrazovaniya / E. A. Batrachenko, G. V. Kozlova. – Uchenye zapiski Krymskogo federal'nogo universiteta imeni V. I. Vernad'skogo, 2021 – Tom 7 (73). – . № 4. – P. 66-79.

3. Konopljanskij, D. A. Organizacija obrazovatel'nogo prostranstva i ee rol' v obespechenii konkurentosposobnosti vypusknika vuza / D. A. Konopljanskij. – Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta, 2015. – № 4 (64). – T. 2. – P. 51-55.

4. Sokolov, N.G. Studencheskij sport v vuze : uchebnoe posobie / N. G. Sokolov, I.Ja. Artem'ev, S.S. Zhilin. – Sankt-Peterburg : RGGMU, 2022. – 64 P.

5. Sbitneva, O. A. Znachimost' fizkul'turno-sportivnoj dejatel'nosti dlja obrazovatel'nogo prostranstva vuza / O. A. Sbitneva. – Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennyh nauk, 2022. – 1-1 (64) – P. 181-185.

6. Koshelev, V.F. Fizicheskoe vospitanie studentov v tehničeskom vuze: Uchebnoe posobie /Koshelev V.F., Malozjomov O.Ju., Berdnikova Ju.G., Minaev A.V., Filimonova. – Pod red. O.Ju. Malozjomova. – Ekaterinburg: UGLTU; Izd-vo AMB, 2015. – 464 P.

7. Fizicheskaja kul'tura, sport i zdorov'e studencheskoj molodezhi v sovremennyh uslovijah: problemy i perspektivy razvitija: materialy Regional'noj studencheskoj nauchno-praktičeskoj konferencii, Ekaterinburg, 7 aprilja 2021 g. / FGAOU VO «Ros. gos. prof.-ped. un-t», 2021. – 289 P.



УДК 796

## ПРОЕКТИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕ-ОРИЕНТАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Ташиян А.А.

Ростовский юридический институт МВД России, г. Ростов-на-Дону, Россия,

<sup>1</sup>E-mail: maria.5emenow4@yandex.ru

Самусько А.С.

Ростовский юридический институт МВД России, г. Ростов-на-Дону, Россия,

Ташиян В.А.

Ростовский государственный медицинский университет, Россия, г. Ростов-на-Дону,

**Аннотация:** *Первостепенный компонент национального благополучия любого государства – это здоровье населения. Важная роль отводится процессу разрешения вопроса сохранения и укрепления физиологических данных обучающихся различных образовательных организаций, так как высокий уровень здоровья является основой для продуктивной творческой, социально-полезной и главной трудовой деятельности личности. Во многих социальных группах является ценным поддержание здорового образа и соблюдение основных критериев для укрепления здоровья, однако реальные условия социальной жизни в образовательных организациях не позволяют в полной мере реализовать данную задачу.*

**Ключевые слова:** *здоровье, профессиональная подготовка, физиологические характеристики, образовательные организации, резервы организма.*

## DESIGNING THE HEALTH-ORIENTED CULTURE OF AN EDUCATIONAL ORGANIZATION

Tashiyani A.A.

Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Rostov-on-Don, Russia,

tashiyani@sfedu.ru

Samusko A.S.

Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Rostov-on-Don, Russia,

Tashiyani V.A.

Rostov State Medical University, Rostov-on-Don, Russia,

**Abstract:** *The primary component of the national well-being of any state is the health of the population. An important role is assigned to the process of resolving the issue of preserving and strengthening the physiological data of students in various educational organizations, since a high level of health is the basis for productive creative, socially useful and, most importantly, work activities of the individual. In many social groups, it is valuable to maintain a healthy lifestyle and meet the basic criteria for improving health, but the real conditions of social life in educational institutions do not allow this task to be fully realized.*

**Keywords:** *health, professional training, physiological characteristics, educational organizations, body reserves.*

Согласно медицинским источникам, процент здоровых выпускников образовательных организаций составляет – 10%, а у 70% обучающихся имеются определенные проблемы со здоровьем, проявляющиеся в основном в развитии заболеваний опорно-двигательной системы, заболевания органов пищеварения, дальновзоркость.

Основными причинами, способствующими ухудшению физиологического состояния обучающихся, выступают:

- отсутствие возможности для проявления физической активности в полном объеме



(гиподинамия);

- невысокие показатели в области организации питания обучающихся;
- неэффективная реализация контрольной функции медицинских подразделений образовательных организаций за здоровьем обучающихся;
- некачественная реализация физиолого-гигиенических условий образовательной организации в ходе учебно-воспитательного процесса;
- слабый уровень профилактического воздействия на тему вредных привычек, негативно влияющих на здоровье человека (табакокурение, потребление алкоголя, наркотиков, игровой, Интернет-зависимости и других девиаций);
- отсутствие усовершенствованных программ учебного процесса и методических рекомендаций по воспитанию здоровье-ориентационной культуры учащихся;
- высокий уровень учебных нагрузок, порождающих переутомление и нестабильное психологическое состояние обучающихся;
- появление новых видов зависимостей: компьютерная, игровая (оказывают пагубное воздействие на здоровье обучающихся);
- недостаточный уровень профессиональной подготовки преподавательского состава в области здоровьесберегающего, здоровьесформирующего образования [2];
- отсутствие соответствующей компетенции в области формирования, укрепления и сохранения здоровья всех субъектов системы образования;

Ряд проблем в процессе проектирования здоровье-ориентационной культуры образовательной организации по причине использования неэффективных способов и форм, способствующих совершенствованию физиологических характеристик обучающихся, укреплению их здоровья и общего самочувствия, формированию позитивного отношения к поддержанию здорового образа жизни. К сожалению, основная цель, которую преследуют подавляющее большинство образовательных организаций – это следование нормативной базе в процессе реализации декларируемой государственной программы, а задачи в области соблюдения базы двигательных потребностей каждого обучающегося не занимают доминирующего положения. Как следствие, большая часть учащихся мало времени уделяют модернизации своего физического воспитания. К мероприятиям, носящим формальный характер, в образовательной организации спортивной направленности относятся: мероприятия в режиме дня, нормативные уроки физкультуры, спортивные игры. Однако, они не оказывают существенного влияния на совершенствование двигательных и силовых навыков обучающихся - здоровье ориентационная культура обучающихся остается на низком уровне.

Актуальной проблемой современного общества выступает несоответствие социальных стандартов и ожиданий касаясь физического воспитания обучающихся и действующих образовательных программ по формированию здоровье ориентационной культуры [3].

Основными требованиями, предъявляемыми к образовательной программе по совершенствованию здоровье ориентационной культуры обучающихся, выступают:

1) рациональный порядок взаимодействия всех субъектов образовательного процесса с целью создания благоприятного здоровьесберегающего пространства (администрации, педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей), социальных партнеров образовательного учреждения – учреждений культуры, здравоохранения, физкультурных учреждений, правоохранительных органов);

2) консолидация педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических условий, являющихся основой для успешной реализации программы по формированию здоровье ориентационной культуры и модернизации двигательных навыков обучающихся;

3) создание благоприятных факторов для успешной организации учебного процесса, ориентированного на снижение уровня риска для ухудшения здоровья, общего самочувствия в ходе образовательного процесса. Основными факторами, препятствующими укреплению здоровья учащихся, являются: переутомления, гиподинамии, стрессов, формирования различного вида зависимостей, алкогольной, наркотической, никотиновой, игровой, Интернет-зависимости и других девиаций;

4) оказание соответствующего воспитательного воздействия на обучающихся образовательных организаций и их родителей, посредством материально-технического и информационного обеспечения;

5) внедрение в образовательные программы нововведений профилактической, здоровье ориентационной направленности за счет использования современных компьютерных технологий и электронных методических пособий. Например, такие как: электронные диагностические программы по выявлению тревожности у обучающихся начальной школы, диагностике выявления эмоциональной напряженности, исследованию мотивации одобрения, исследованию самочувствия, активности и настроения, исследованию уровня субъективного контроля, диагностике уровня познавательной сферы, выявлению мотивации потребления алкоголя и психоактивных веществ;

6) научно-методическое сопровождение информатизации в учебном процессе в общеобразовательной школе, предусматривающее минимизацию рисков отрицательного воздействия использования комплекса технических средств на здоровье обучающихся.

Здоровье ориентационная культура образовательной организации основывается на интегративном принципе развития двигательных навыков, совершенствовании силовых возможностей организма, укреплении и сохранении здоровья. При динамичном повышении уровня физического воспитания наблюдается процесс совершенствования механизмов сохранения и повышения адаптационных резервов организма путем целенаправленного оздоровления собственного образа жизни [4].

Основу методических рекомендаций здоровье ориентационной направленности образовательных учреждений составляет определение понятия здоровья, представленном в Уставе Всемирной организации здравоохранения – «здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней». При создании образовательной программы важно учитывать индивидуальные характеристики учащегося в области его физического, психического, социального состояния для достижения более высокого уровня спортивного воспитания.

Также культура здоровьесберегающей направленности образовательных организаций благополучно сказывается на профилактике социально обусловленных заболеваний (наркомании, заболевания, передающихся половым путем, ВИЧ/СПИД, гепатит). Необходимость использования образовательных учреждений в качестве базы для реализации программ профилактики ВИЧ/СПИД, ИППП утверждается в документах ООН и ВОЗ. Эффективность предлагаемых способов и методов по сохранению и укреплению здоровья обучающихся напрямую зависит от выбора индивидуального подхода, который включает в себя:

- 1) особенности возрастной категории учащихся;
- 2) воспроизведение конкретных жизненных ситуаций – как одной из эффективных моделей обучения (моделирование ситуаций, ролевые игры, дискуссии, мозговые штурмы);
- 3) направленность на взаимное положительное влияние обучающихся друг на друга;
- 4) формирование социально одобряемых норм поведения;
- 5) ориентация на приобретение знаний, умений и навыков;
- 6) проведение профилактических бесед на тему эффективности деятельности по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Проектирование здоровье-ориентационной культуры образовательной организации – это педагогический процесс, нацеленный на развитие и совершенствование у субъектов образовательной организации навыков позитивной направленности по сохранению здоровья, как первостепенного условия жизнеспособности. Активная деятельность учащихся, проявляющаяся в сохранении и поддержании своего здоровья, является залогом для формирования поведенческого уровня отношения к здоровье-ориентационной культуре. Результативность данного развития проявляется во включенности обучающихся в культурно-оздоровительную деятельность образовательной организации. Создание единого воспитательного пространства в рамках социума образовательного учреждения — это управляемый педагогический процесс.

### **Библиографические ссылки**

1. Малютина М. В., Соболева В. И., Загородная О.В. Физическая культура и спорт в психологической и профессионально прикладной подготовке студентов в ВУЗе // Вестник Оренбургского государственного университета. 2016. № 4. С. 77-84.
2. Формирование базовой физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России [Электронное издание].
3. Варфоломеева Л.Е. Направленность образовательного процесса по физической культуре в вузе / Л.Е. Варфоломеева, А.В. Буриков, В.Н. Васин // Современный ученый. — 2022. — № 2. — С. 211-215
4. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №1.

### **References**

1. Malyutina M. V., Soboleva B. I., Zagorodnaya O.V. Physical culture and sport in psychological and professionally applied training of university students // Bulletin of Orenburg State University. 2016. No. 4. pp. 77-84.
2. Formation of basic physical training of cadets and trainees of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia [Electronic edition].
3. Varfolomeeva L.E., Burikov A.V., Vasin V.N. The orientation of the educational process in physical education at the university // Modern scientist. — 2022. — No. 2. — pp. 211-215
4. Lubysheva L.I. The concept of physical education: development methodology and implementation technology // Physical culture: upbringing, education, training. - 2016. - №1.

## ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ПОЛИЦИИ (МНЕНИЯ УЧЕНЫХ И СПЕЦИАЛИСТОВ)

С.А. Фомин

Сибирский юридический институт МВД России  
Российская федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20  
<sup>1</sup>E-mail: [fomin12021968@gmail.com](mailto:fomin12021968@gmail.com)

*Статья содержит результаты анализа современных научных данных, освещающих проблемы повышения качества физической подготовки курсантов полиции. В статье проанализированы данные отечественных и зарубежных специалистов. Выявлено, что оптимальная программа физической подготовки будущих сотрудников полиции должна эффективно сочетать в себе аэробную и анаэробную нагрузку, с обязательным акцентом на дополнительные тренировки, направленные на развитие у занимающихся скоростно-силовых способностей, мышечной силы, общей и специальной выносливости.*

**Ключевые слова:** физическая подготовка, курсанты, обзор и анализ данных, фитнес-тренировка, силовая подготовка, единоборства.

## IMPROVING THE QUALITY OF PHYSICAL TRAINING OF POLICE CADETS (OPINIONS OF SCIENTISTS AND SPECIALISTS)

S.A. Fomin

Siberian Law Institute of the MIA of Russia  
20, Rokossovskogo St., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation  
<sup>1</sup>E-mail: [fomin12021968@gmail.com](mailto:fomin12021968@gmail.com)

*The article contains the results of the analysis of modern scientific data covering the problems of improving the quality of physical training of police cadets. The article analyzes the data of domestic and foreign specialists. It is revealed that the optimal program of physical training of future police officers should effectively combine aerobic and anaerobic loads, with a mandatory emphasis on additional training aimed at developing speed-strength abilities, muscle strength, general and special endurance in those involved.*

**Keywords:** physical training, cadets, data review and analysis, fitness training, strength training, martial arts.

**Введение.** Как известно, специфика определенных профессий (сотрудники МЧС, военные, полицейские и др.) предъявляет повышенные требования к уровню физической подготовленности сотрудников «силовых» структур. Эксперты прямо указывают, что уровень физической подготовки сотрудника полиции является важным компонентом успешного решения служебных задач, связанных с применением физической силы в различных ситуациях (преследование убегающих правонарушителей, задержание, силовой захват и сопровождение сопротивляющихся правонарушителей и пр.). Особо подчеркивается, что сотрудники полиции нуждаются в эффективной программе физической подготовки, способной эффективно подготовить полицейских к успешному решению служебных задач, связанных с активными двигательными действиями (ускоренные передвижения, захват и силовой контроль правонарушителя, проявление «взрывной» силы при выполнении боевых приемов борьбы и пр.) [1]. В тоже время исследователи данной проблемы утверждают, что основные показатели, характеризующие профиль физической подготовленности значительной части курсантов и сотрудников полиции, не соответствуют требованиям, связанным с эффективным решением различных служебных задач, предполагающих

применение физической силы сотрудниками полиции [2, 3, 4]. Поскольку важность программ физической подготовки будущих сотрудников полиции не подвергается сомнению в экспертной среде, вопросы, посвященные повышению качества физической подготовки курсантов и сотрудников полиции являются актуальными в современных социальных условиях, связанных с большим количеством различных правонарушений. Цель исследования – анализ актуальных научных данных, посвященных повышению качества физической подготовки курсантов полиции.

**Основное содержание работы.** Для успешного достижения цели исследования, было принято решение осуществить поиск актуальных научных данных в хранилищах крупнейших электронных научных библиотек: e-LIBRARY (РИНЦ) и «КиберЛенинка» были выбраны для поиска актуальных научных данных отечественных специалистов, PubMed и Google Scholar использовались для поиска актуальных данных зарубежных экспертов. Преимущества использования данных электронных научных библиотек состоят в свободном и открытом доступе к полным текстам научных работ по целому ряду направлений и специальностей, включая данные об организации процесса физической подготовки в образовательных организациях МВД России и полицейских академиях и центрах подготовки полицейских в других странах. Для актуализации поиска, был сформирован специальный поисковый запрос, ограничивающий поиск научных данных следующими критериями: а) хронологический возраст публикаций не должен превышать 5 последних лет (научные работы, опубликованные ранее 2020 года, не учитывались в анализе данных); б) все научные работы должны содержать результаты оригинальных научных исследований по заявленной проблематике (работы, представляющие собой обзоры литературы, тезисы или доклады выступлений на конференциях, письма в редакцию и пр. не учитывались в анализе данных); в) все научные работы должны быть опубликованы только в рецензируемых научных журналах: для отечественных ученых – журналы, включенные в перечень ВАК РФ, для зарубежных ученых – журналы, включенные в базы: Web of Science, Scopus и PubMed (работы, не соответствующие данному критерию, также не учитывались в анализе данных); г) квалификация авторов научных работ должна быть подходящей для изучения заявленной проблемы (учитывались научные работы только тех авторов или авторских коллективов, в которых обязательно присутствовали кандидаты/доктора наук или обладатели степени PhD, действующие сотрудники полиции или лица, имеющие опыт преподавания дисциплины «Физическая подготовка» или курсов подготовки полицейских, в различных учебных центрах подготовки полицейских, полицейских академиях и образовательных организациях МВД России. Использование данных критериев позволило обнаружить 6 оригинальных научных работ, посвященных проблеме повышения качества программ физической подготовки будущих сотрудников полиции (таблица). Анализ обнаруженных научных работ представлен ниже.

Канадские исследователи подчеркнули важность организации автономной физической активности курсантов полиции в свободное от учебы время, и настаивают на обязательном поощрении тех курсантов, которые регулярно и самостоятельно используют потенциал физической активности для повышения уровня своей физической подготовленности [7]. Ученые и эксперты из США проанализировали возможные эффекты использования трех различных программ физической подготовки курсантов полицейских академий. Выявлено, что наибольший эффект прироста показателей, характеризующих уровень физической подготовленности (развитие мышечной силы, ловкости, гибкости, выносливости) курсантов, будет достигнут при определенном сочетании программ физической подготовки: три полуторачасовых фитнес-тренировки функциональной направленности (различные по двигательной структуре активные двигательные действия (борьба, бокс), высокая интенсивность выполнения заданий) + две часовых силовых тренировки (многосуставные базовые упражнения со свободными весами в тренажерном зале) + две полуторачасовых тренировки аэробной направленности (бег + обязательные гимнастические упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов) в течение каждой недели обучения [3].

*Таблица*

### Результаты поиска и отбора научных данных

Электронные библиотеки	
PubMed, Google Scholar	e-LIBRARY, КиберЛенинка
Medvid с соавт., (2024) [5]. Формирование прикладных навыков	Сарычев с соавт., (2023) [6]. Использование средств и методов из арсенала



Электронные библиотеки	
применения физической силы за счет использования арсенала спортивных единоборств	гиревого спорта для развития силовых способностей обучающихся
Poirier с соавт., (2024) [7]. Поощрение самостоятельной (автономной) физической активности обучающихся	Domracheva с соавт., (2021) [8]. Использование средств из арсенала спортивных единоборств (дзюдо, самбо, рукопашный бой и др.)
Melton с соавт., (2023) [3]. Сочетание программ силовой и функциональной подготовки, включая развитие гибкости и подвижности обучающихся	Osipov с соавт., (2021) [9]. Использование «смешанных» тренировок (интенсивные аэробные и силовые тренировки) для повышения уровня физической работоспособности молодых женщин – курсантов полиции

Российские исследователи предлагают более активно использовать средства подготовки из арсенала спортивных единоборств (самбо, боевое самбо, дзюдо, бокс, рукопашный бой и др.) в практике физической подготовки курсантов полиции. Так, использование спарринг-сессий, представляющих симуляционные поединки по борьбе или рукопашному бою, проводимых раз в неделю, в сочетании со стандартными занятиями по физической подготовке, позволяет значимо повысить результаты курсантов в нормативных испытаниях по общей физической подготовке [8]. Украинские специалисты указывают на возможность более широкого использования арсенала спортивных единоборств в практике формирования прикладных навыков применения физической силы у молодых женщин – курсантов полиции [5]. Ряд отечественных ученых настаивает на необходимости обязательного еженедельного использования в практике физической подготовки курсантов полиции средств и методов гиревого спорта, а также, скорейшего включения гиревого спорта в реестр служебно-прикладных видов спорта. Выявлена значимая положительная динамика повышения показателей общей физической подготовленности курсантов, обучающихся в образовательных организациях МВД России и практиковавших регулярные часовые занятия гиревым спортом (рывок гири, толчок гири правой и левой рукой, махи гирей), не менее одного раза в неделю [6]. Объединенный авторский коллектив ученых и исследователей из России и Польши, доказал необходимость использования т.н. «смешанных» функциональных тренировок (интенсивные аэробные упражнения + силовые упражнения) в практике физической подготовки молодых женщин – курсантов полиции. Обнаружено существенное повышение уровня физической работоспособности у молодых женщин – курсантов полиции, использовавших данные «смешанные» тренировки в практике физической подготовки [9].

**Заключение.** По мнению ученых, экспертов и специалистов в области силовой и функциональной подготовки, оптимальная программа физической подготовки будущих сотрудников полиции должна эффективно сочетать в себе аэробную и анаэробную нагрузку, с обязательным акцентом на дополнительные тренировки, направленные на развитие у занимающихся скоростно-силовых способностей, мышечной силы, общей и специальной выносливости. Следует также обратить внимание на использование в программах физической подготовки курсантов полиции средств и методов из арсенала спортивных единоборств и активное поощрение курсантов, предпочитающих самостоятельные дополнительные занятия различными видами физической активности для повышения уровня физической подготовленности к последующему несению службы.

### Библиографические ссылки

1. Кроули А.А. Физическая подготовленность курсантов академии полиции: исходные характеристики и изменения в течение 16-недельного обучения / А.А. Кроули, Р.А. Шерман, У. Р. Кроули [и др.] // Журнал исследований силы и физической подготовки. – 2016. – № 30 (5). – С. 1416–1424.
2. Осипов А.Ю. Актуализация процесса физической подготовки офицеров и сотрудников полиции / А.Ю. Осипов, А.С. Юрков, В.А. Филиппович [и др.] // Бизнес. Образование. Право. – 2024. – № 4 (69). – С. 278–283.
3. Мелтон Б. Эволюция физической подготовки в полицейских академиях: сравнение переменных приспособленности / Б. Мелтон, Г. Райан, В. Зуге

[и др.] // Здравоохранение. – 2023. – № 11. – С. 261. 4. Кудрявцев М.Д. Возможность повышения уровня физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России с помощью оптимальных тренировочных воздействий средствами кроссфита / М.Д. Кудрявцев, А.Ю. Осипов, Е.И. Кокова [и др.] // Физическое воспитание и спорт. – 2018. – № 18 (С5). – С. 2022–2028. 5. Медвидь М. Спортивная педагогика: готовность курсантов к применению двигательных действий в различных условиях служебной деятельности / М. Медвидь, О. Хацаюк, К. Сидорченко [и др.] // Revista Romanească pentru Educație Multidimensională. – 2024. – № 16 (2). – С. 336–355. 6. Сарычев А.В., Архипцев И.Н., Демченко Н.В., Максименко А.В., Крамской И.С. Повышение уровня физической подготовки курсантов вузов МВД России по средствам гиревого спорта / А.В. Сарычев, И.Н. Архипцев, Н.В. Демченко [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т. 23. – № 2. – С. 123–131. 7. Пуарье С. Физическая активность и мотивация в свободное время курсантов полиции: исследование самоопределения / С. Пуарье, Ф. Трюдо, Ж. Уль // Международный журнал физических упражнений. – 2024. – № 17 (5). – С. 1504–1516. 8. Домрачева Е.Ю. Элементы единоборств в интенсивной физической подготовке курсантов полиции / Е.Ю. Домрачева, Н.Н. Северин, И.Н. Никулин [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 62–63. 9. Осипов А.Ю. Совершенствование специальной физической подготовленности и работоспособности женщин-курсантов полиции / А.Ю. Осипов, В.И. Лях, В.М. Гуралев [и др.] // Журнал Сибирского федерального университета. Гуманитарные и социальные науки. – 2021. – № 14 (2). – С. 257–265.

#### References

1. Crawley A.A. Physical fitness of police academy cadets: baseline characteristics and changes during a 16-week academy / A.A. Crawley, R.A. Sherman, W.R. Crawley [et al.] // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2016. – № 30 (5). – P. 1416–1424.
2. Osipov A.Y. Актуализация процесса физической подготовки офицеров и сотрудников полиции / A.Y. Osipov, A.S. Yurkov, V.A. Filippovich [et al.] // Business. Education. Law. – 2024. – № 4 (69). – P. 278–283.
3. Melton B. Evolution of physical training in police academies: comparing fitness variables / B. Melton, G. Ryan, V. Zuege [et al.] // Healthcare. – 2023. – № 11. – P. 261.
4. Kudryavtsev M.D. The possibility of increasing cadets' physical fitness level of the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia with the help of optimal training effects via crossfit / M.D. Kudryavtsev, A.Y. Osipov, E.I. Kokova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – № 18 (S5). – P. 2022–2028.
5. Medvid M. Sports pedagogy: readiness of cadets to apply physical action in different conditions of service activity / M. Medvid, O. Khatsaiuk, K. Sydorchenko [et al.] // Revista Romanească pentru Educație Multidimensională. – 2024. – № 16 (2). – P. 336–355.
6. Sarychev A.V. Improving physical fitness in MIA university students with kettlebell sport / A.V. Sarychev, I.N. Arhiptsev, N.V. Demchenko [et al.] // Human. Sport. Medicine. – 2023. – V. 23. – № 2. – P. 123–131.
7. Poirier S. Leisure-time physical activity and motivation in police cadets: a self-determination study / S. Poirier, F. Trudeau, J. Houle // International Journal of Exercise Science. – 2024. – № 17 (5). – P. 1504–1516.
8. Domracheva E.Y. Combat sports elements to intensity physical training of police cadets / E.Y. Domracheva, N.N. Severin, I.N. Nikulin [et al.] // Theory and Practice of Physical Culture. – 2021. – № 6. – P. 62–63.
9. Osipov A.Yu. Improving of special physical fitness and workability of female police cadets / A.Y. Osipov, V.I. Lyakh, V.M. Guralev [et al.] // Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences. – 2021. – № 14 (2). – P. 257–265.

УДК 796.323.2

## **РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ**

Шепитько Д.Д., Н.И. Мансурова

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: [darasepitko73@gmail.com](mailto:darasepitko73@gmail.com)

*В данной работе рассматривается роль цифровых фитнес-приложений, онлайн-платформ и геймифицированных сервисов в формировании интереса студентов к физическим упражнениям. Анализ опирается на теоретические подходы к мотивации и материалы современных научных исследований, направленных на выявление преимуществ и ограничений использования цифровых решений в физическом воспитании.*

*Ключевые слова: цифровые технологии, фитнес-приложения, мотивация, физическая активность, студенты, здоровый образ жизни, физическое воспитание, геймификация.*

## **THE ROLE OF DIGITAL FITNESS TECHNOLOGIES IN FOSTERING MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY AMONG STUDENTS: A THEORETICAL REVIEW AND APPLICATION PROSPECTS**

Shepitko, D.D; Mansurova N.I..

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: [darasepitko73@gmail.com](mailto:darasepitko73@gmail.com)

*In this paper, the role of digital fitness applications, online platforms, and gamified services in promoting physical activity among students is examined. The study explores how these technologies can influence motivation and engagement in physical exercise. The analysis is based on theoretical approaches to motivation and current scientific literature, aiming to identify the benefits and limitations of integrating digital tools into the field of physical education.*

*Keywords: digital technologies, fitness applications, motivation, physical activity, students, healthy lifestyle, physical education, gamification.*

В современном мире цифровизация охватывает все сферы жизни, включая физическое воспитание и заботу о здоровье. Особенно ярко это проявляется в молодежной среде, где повседневное использование мобильных приложений, онлайн-платформ и цифровых сервисов становится привычной частью образа жизни. На этом фоне актуальной становится проблема низкого уровня физической активности среди студентов — одной из наиболее уязвимых групп населения с точки зрения формирования устойчивых привычек здорового образа жизни. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, значительная часть молодых людей не достигает минимального рекомендуемого уровня двигательной активности, что ведёт к рискам ухудшения физического и психоэмоционального состояния. На этом фоне всё больше внимания привлекают цифровые фитнес-технологии — такие как мобильные тренировки, фитнес-трекеры, геймифицированные приложения и видеоплатформы с тренировочными программами. Эти инструменты не только делают занятия спортом более доступными, но и обладают потенциалом усиливать внутреннюю и внешнюю мотивацию за счёт визуализации прогресса, социальных элементов, персонализированных рекомендаций и вовлекающих механик. В условиях, когда традиционные формы физического воспитания порой теряют привлекательность для молодежи,

цифровые решения могут стать действенным способом актуализации интереса к двигательной активности. Цель данной работы заключается в теоретическом анализе роли цифровых фитнес-технологий в формировании мотивации к физической активности у студентов. В процессе анализа рассматриваются ключевые функциональные возможности цифровых решений, изучаются научные подходы к проблеме мотивации в контексте физического воспитания, а также выявляются перспективы их применения в образовательной среде. Исследование строится на анализе актуальной отечественной и зарубежной литературы, что позволяет комплексно рассмотреть проблему без необходимости проведения эмпирических исследований. Представленные в работе выводы могут быть полезны для педагогов, организаторов спортивно-оздоровительных мероприятий и разработчиков образовательных программ, ориентированных на молодёжь.

В данной работе рассматривается роль цифровых фитнес-приложений, онлайн-платформ и геймифицированных сервисов в формировании интереса студентов к физическим упражнениям. Анализ опирается на теоретические подходы к мотивации и материалы современных научных исследований, направленных на выявление преимуществ и ограничений использования цифровых решений в физическом воспитании.

Цифровые технологии становятся неотъемлемой частью образовательного и повседневного пространства студентов, открывая новые возможности для формирования интереса к физической активности. Одним из наиболее популярных направлений являются мобильные фитнес-приложения, предлагающие пользователю разнообразные тренировочные программы, персонализированные рекомендации, отслеживание прогресса и элементы геймификации. Эти функции способны поддерживать мотивацию за счёт постоянной обратной связи, визуализации результатов и системы поощрений. Существенную роль играет и социальный компонент цифровых решений. Многие платформы позволяют пользователям делиться достижениями, участвовать в совместных челленджах и получать поддержку от единомышленников, что способствует формированию устойчивой привычки к занятиям физической активностью.

Исследования показывают, что вовлечение в такие сообщества может быть особенно эффективно для молодежи, склонной к цифровому взаимодействию и сравнению своих результатов с другими. Однако, несмотря на очевидные преимущества, цифровые технологии имеют и ряд ограничений. Одной из проблем является быстрое снижение интереса при отсутствии внутренней мотивации, а также поверхностное восприятие физических упражнений как временного развлечения, а не части здорового образа жизни. Кроме того, чрезмерная зависимость от цифровых стимулов может снижать самостоятельность в принятии решений о физической активности. Тем не менее, с учетом современных реалий, цифровые фитнес-инструменты представляют собой перспективное дополнение к традиционным формам физического воспитания, особенно при их разумной интеграции в образовательную среду.

Одним из самых известных приложений является Nike Training Club, которое предлагает пользователю доступ к широкому спектру тренировок различной направленности и уровня сложности. Программа адаптируется под цели пользователя и предоставляет пошаговые видеоруководства от профессиональных тренеров.

Приложение Strava сочетает в себе функции трекера активности и социальной платформы. Оно особенно популярно среди любителей бега и велоспорта, поскольку позволяет отслеживать маршруты, устанавливать цели и соревноваться с другими пользователями.

Ещё одним примером является MyFitnessPal, акцент которого сделан на комплексном подходе к здоровому образу жизни. Приложение помогает контролировать физическую активность, отслеживать рацион питания и поддерживать водный баланс, что способствует выработке полезных привычек.

Интерес также вызывает Zombies, Run! — приложение с элементами геймификации, в котором пользователь становится героем сюжетной истории и выполняет беговые задания в формате квеста. Такой подход позволяет совместить физическую активность с игровым интересом, что особенно эффективно в студенческой среде.

Цифровые фитнес-технологии становятся важным ресурсом в формировании мотивации к физической активности у студентов. Благодаря гибкости, доступности и адаптивности, приложения и онлайн-сервисы способны сделать физические упражнения более привлекательными и интегрировать их в повседневную жизнь молодежи. Хотя такие технологии не могут полностью



заменить традиционные формы физического воспитания, их использование в образовательной среде открывает новые перспективы для продвижения здорового образа жизни. Для достижения наилучших результатов необходим разумный подход к выбору и внедрению цифровых решений, ориентированный на потребности и особенности молодежной аудитории. Дальнейшее изучение этой темы может способствовать развитию более эффективных стратегий по популяризации физической активности в условиях цифрового общества.

#### **Библиографические ссылки**

1. Бальсевич В.К., Лиманская Е.Н. Теория и практика физической культуры: учебник для вузов. — М.: Современная школа, 2021. — 304 с.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2011. — 512 с.
3. Мельникова И.А., Тихомирова Т.И. Использование цифровых технологий в физическом воспитании студентов // Педагогика и психология образования. — 2022. — № 2. — С. 72–77.
4. Титова Е.Н. Цифровые технологии как инструмент формирования мотивации к физической активности у молодежи // Современные научные исследования и инновации. — 2021. — № 5. URL: [<https://web.snauka.ru/issues/2021/05/149204>] (дата обращения: 10.05.2025).
5. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. — Geneva: WHO, 2020. — 67 с. URL: [<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>] (дата обращения: 10.05.2025).
6. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist. — 2000. — Т. 55, № 1. — С. 68–78.

#### **References**

1. Balsevich V.K., Limanskaya E.N. Theory and Practice of Physical Culture: Textbook for Universities. — Moscow: Sovremennaya Shkola, 2021. — 304 p.
2. Ilyin E.P. Motivation and Motives. — Saint Petersburg: Piter, 2011. — 512 p.
3. Melnikova I.A., Tikhomirova T.I. Use of Digital Technologies in the Physical Education of Students // Pedagogy and Psychology of Education. — 2022. — No. 2. — P. 72–77.
4. Titova E.N. Digital Technologies as a Tool for Developing Motivation for Physical Activity in Youth // Modern Scientific Research and Innovation. — 2021. — No. 5. URL: [<https://web.snauka.ru/issues/2021/05/149204>] (accessed: 10.05.2025).
5. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. — Geneva: WHO, 2020. — 67 p. URL: [<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>] (accessed: 10.05.2025).
6. Ryan R.M., Deci E.L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being // American Psychologist. — 2000. — Vol. 55, No. 1. — P. 68–78.



УДК 796.011.3

## О НЕОБХОДИМОСТИ ПОНИМАНИЯ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА НАЧАЛЬНОМ УРОВНЕ ПОДГОТОВКИ

И.Г. Харчева<sup>1</sup>, Е.Л. Гутцайт<sup>2</sup>, С.И. Черненко<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова»

<sup>2</sup>Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41

<sup>1</sup>E-mail: [irina4476@mail.ru](mailto:irina4476@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [zenagutcajt455@gmail.com](mailto:zenagutcajt455@gmail.com)

<sup>3</sup>Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Шлиссельбургская средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением отдельных предметов», 187320, Ленинградская область, Кировский район, город Шлиссельбург, улица Пролетарская, д. 37

<sup>3</sup>E-mail: [chernenko13@mail.ru](mailto:chernenko13@mail.ru)

*В статье рассматривается важность понимания и соблюдения основ безопасности при выполнении упражнений лицами в начальном уровне подготовки, а также аспекты, позволяющие снизить риск травматизации во время тренировок.*

**Ключевые слова:** безопасность, начальный уровень подготовки, техника выполнения упражнения.

## ON THE NEED TO UNDERSTAND THE BASICS OF SAFETY WHEN EXERCISING AT THE INITIAL LEVEL OF TRAINING

I.G. Kharcheva<sup>1</sup>, E.L. Gutzeit<sup>2</sup>, S.I. Chernenko<sup>3</sup>

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov  
41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [irina4476@mail.ru](mailto:irina4476@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [zenagutcajt455@gmail.com](mailto:zenagutcajt455@gmail.com)

Shlisselburg secondary comprehensive school No.1  
37, Proletarskaya St., Shlisselburg, Kirovsky District of Leningrad Oblast,  
187320, Russian Federation

<sup>3</sup>E-mail: [chernenko13@mail.ru](mailto:chernenko13@mail.ru)

*The article discusses the importance of understanding and following the basics of safety when performing exercises by individuals at a beginner level, as well as aspects that can reduce the risk of injury during training.*

**Keywords:** safety, initial level of training, exercise technique.

**Введение.** В последние годы неуклонно растет интерес к здоровому образу жизни и, в частности, к спорту. Физическая активность играет ключевую роль в формировании общей выносливости организма, поддержании соматического и психологического здоровья, профилактики различных заболеваний (таких как ожирение, сахарный диабет, артериальная гипертензия), а также улучшении когнитивных функций, что крайне важно для студентов медицинского университета, особенно в сессионный период [1]. Однако без соблюдения правил безопасности даже самые простые упражнения могут привести к серьезным травмам, перегрузкам и отказу от дальнейших тренировок. Понимание основ безопасности при занятиях физической культурой, в том числе в рамках образовательной программы высшего учебного заведения, является ключевым фактором в сохранении и укреплении здоровья обучающихся [2].

Цель исследования: определить основные принципы безопасности при выполнении упражнений и выяснить осведомленность студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова об этих принципах; выявить степень несоблюдения правил на занятиях физической культурой и спортом. Исходя из данной цели были сформулированы следующие задачи: выявить и проанализировать основные принципы безопасности при выполнении упражнений; провести опрос среди студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова с целью узнать уровень информированности о правилах техники безопасности (далее – ТБ); провести инструктаж среди респондентов и определить уровень соблюдения правил ТБ после беседы.

**Основное содержание работы.** Материалы и методы организации исследования. С целью реализации поставленных задач были применены следующие методы исследования: анализ научной литературы, систематизация материалов по поставленной проблеме, а также практические методы: опрос, проведение тестирования и инструктажа по правилам ТБ, наблюдение.

Полученные результаты и их обсуждение.

В ходе анализа специализированной литературы были выявлены следующие основные компоненты безопасного выполнения упражнения: разминка и растяжка до и после тренировки; правильная техника выполнения упражнений; использование защитного снаряжения; поддержание высокой дисциплины; соблюдение регулярности занятий; самоконтроль за самочувствием.

Среди 28 студентов СЗГМУ им. И. И. Мечникова педиатрического факультета с 1 по 3 курс включительно был проведен опрос с целью выявить уровень информированности о правилах техники безопасности, а также инструктаж о технике выполнения упражнений. Среди опрошенных 82,1% составили женщины (n=23); 17,8% - мужчины (n=5). Средний возраст составил 21-22 лет.

По результатам опроса 100% респондентов (n=28) знают о необходимости соблюдения правил ТБ при выполнении упражнений на занятиях физической культурой и спортом, но при этом только 43,1% продемонстрировали знания их содержания. Однако лишь 46,3% респондентов (n=13) стараются следовать этим правилам на занятиях. Респондентов попросили выполнить серию упражнений, среди которых: бег, выпады в сторону, вращение рук в локтевом и плечевом суставах, отжимания, приседания, упражнения для мышц брюшного пресса. При проведении тестов было выявлено, что 78,5% (n=22) испытуемых не соблюдают ТБ и выполняют упражнения неправильно. Самыми частыми нарушениями были: несоблюдение правил выполнения упражнений, нарушения дыхания, недостаточные разминка и растяжка до и после тренировки.

С испытуемым был проведен инструктаж о правилах техники безопасности и правилах выполнения упражнений, используемых в тесте. После этого был проведен повторный тест, содержащий те же самые упражнения. Также оценивались когнитивные функции и настроение участников эксперимента.

Анализ результатов проведенного эксперимента показал, что до проведения инструктажа правила ТБ знали 43,1% (n=12) опрошенных, после – 91,2% (n=25), прирост составил 48,1%; до инструктажа следовали правилам ТБ при выполнении упражнений 46,3% (n=13) опрошенных, после – 89,5% (n=24) прирост составил 43,2%; количество правильно выполненных упражнений до – 28,6%, после – 85,7% прирост составил 57,1%. Также 89,2% (n=25) опрошенных отметили улучшение самочувствия после повторного теста, в частности, снижение общей усталости, уменьшение болевых ощущений в мышцах и суставах, а также улучшение настроения.

Рассматривая положительное влияние знаний ТБ на качество выполняемых упражнений следует отметить и обратное влияние физических нагрузок на когнитивные процессы. Память – это сложный когнитивный процесс, состоящий из запоминания, хранения и воспроизведения информации. Физическая активность оказывает позитивное влияние на разные виды памяти, такие как рабочая память (способность удерживать и обрабатывать информацию в течение короткого периода времени) и долговременная память (способность хранить информацию на протяжении длительного времени). Улучшение памяти связано с увеличением объема гиппокампа – области мозга, которая играет ключевую роль в процессах консолидации памяти. Физические упражнения способствуют активизации процессов нейрогенеза в гиппокампе, то есть образованию новых нейронов, что напрямую повышает способность к запоминанию и обучению. Кроме того, физические нагрузки снижают уровень стресса и тревожности, которые негативно влияют на когнитивные функции, в том числе на память. Исследования показывают, что люди, ведущие

активный образ жизни, лучше справляются с когнитивными тестами на память, по сравнению с тем, кто ведёт малоподвижный образ жизни.

Таким образом, проведенные исследования показывают, что понимание основ безопасности при выполнении упражнений занимающимися оказывают позитивное влияние на улучшение качества выполнения физических упражнений, а также на психологическое здоровье и умственную активность, что крайне важно для студентов медицинского вуза, особенно в период сессии.

**Заключение.** Подводя итог, можно сделать вывод о том, что знание и соблюдение правил техники безопасности и грамотной техники выполнения упражнений позволяют снизить риск травматизации, повысить эффективность выполняемых упражнений, укрепить организм, снизить болевые ощущения, улучшить общее самочувствие как во время занятий физической культурой и спортом, так и на индивидуальных тренировках.

### **Библиографические ссылки**

1. Батурин, А. Е. Необходимости увеличения объема недельной двигательной активности студентов-медиков в период зимней экзаменационной сессии / А. Е. Батурин, Е. Ю. О. Калинина // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов : Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 16 ноября 2023 года. – Санкт-Петербург: Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова, 2024. – С. 67-72.

2. Каменский, Д. А. Использование инновационных подходов в обеспечении соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма в процессе занятий спортивных секциях и при проведении соревнований / Д. А. Каменский, П. Д. Ишунина // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы XIV Международной научно-практической конференции, Красноярск, 14 июня 2024 года. – Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, 2024. – С. 416-420.

### **References**

1. Baturin, A. E. Neobhodimosti uvelichenija ob#ema nedel'noj dvigatel'noj aktivnosti studentov-medikov v period zimnej jekzamenacionnoj sessii / A. E. Baturin, E. Ju. O. Kalinina // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury studentov medicinskih vuzov : Materialy IX Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt-Peterburg, 16 nojabrja 2023 goda. – Sankt-Peterburg: Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet im. I.I. Mechnikova, 2024. – P. 67-72.

2. Kamenskij, D. A. Ispol'zovanie innovacionnyh podhodoov v obespechenii sobljudenija tehniki bezopasnosti i profilaktiki travmatizma v processe zanjatij sportivnyh sekcijah i pri provedenii sorevnovanij / D. A. Kamenskij, P. D. Ishunina // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaja reabilitacija i rekreacija: problemy i perspektivy razvitija : Materialy XIV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Krasnojarsk, 14 ijunja 2024 goda. – Krasnojarsk: Sibirskij gosudarstvennyj universitet nauki i tehnologij im. akad. M.F. Reshetneva, 2024. – P. 416-420.

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

Е.С. Шмакова, Т.А. Мартиросова

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>1</sup>E-mail: [tat.martirosova@yandex.ru](mailto:tat.martirosova@yandex.ru)

*В статье исследуется важность физических упражнений как ключевого фактора, влияющего на психическое здоровье и общее благополучие человека. Анализируется механизм положительного воздействия физической активности на эмоциональное состояние, включая снижение уровня стресса, тревожности и беспокойства. Рассматривается роль упражнений в повышении самооценки, уверенности в себе и улучшении когнитивных функций.*

**Ключевые слова:** упражнения, депрессия, тревожность, стресс, осознанность, самооценка, сон, иммунитет, эмоциональная устойчивость, здоровье.

## INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON PSYCHOLOGICAL STATE

E.S. Shmakova, T.A. Martirosova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [tat.martirosova@yandex.ru](mailto:tat.martirosova@yandex.ru)

*The article explores the importance of physical exercise as a key factor influencing mental health and overall well-being. It analyzes the mechanism of positive impact of physical activity on emotional state, including reduction of stress, anxiety and worry. The role of exercise in increasing self-esteem, self-confidence and improving cognitive functions is considered.*

**Keywords:** exercise, depression, anxiety, stress, mindfulness, self-esteem, sleep, immunity, emotional stability, health.

Регулярные занятия спортом представляют собой систематическое выполнение комплекса физических упражнений, направленных на достижение определенных результатов, что в последствии может способствовать улучшению здоровья, укреплению физической формы, развитию дисциплинарных качеств. Эффективность физической нагрузки обусловлена комплексным воздействием на организм, включая физиологические и психологические процессы, вызванные нагрузкой за счёт регулярных упражнений. Данный процесс охватывает не только укрепление опорно-двигательного аппарата, но и способствует улучшению кровотока, а в следствии лучшему функционированию мозга, а также усилению иммунной системы и оптимизации работы внутренних органов [1]. Постоянные тренировки имеют особое значение и положительно влияют на эмоциональное состояние человека за счёт нормализации уровня серотонина.

Исследования, проведенные на сегодняшний день, подтверждают, что регулярные физические упражнения могут противостоять легким формам депрессии и к тому же помогают бороться с тревожностью, поэтому считать, что тренировки сопоставимым с действием фармакологических препаратов, при этом без последствий побочных эффектов. Физические упражнения, направленные на развитие силы и координации, не только способствуют укреплению здоровья, но и играют большую роль в повышении продуктивности, улучшение когнитивных функций и качестве сна, а также способствуют выработки дисциплины. Кроме того, регулярные тренировки способствуют снижению уровня стресса, тревожности и других психологических расстройств, способствуя поддержанию эмоционального баланса независимо от возраста и

физической подготовки студента. В итоге, активный образ жизни закладывает основу для поддержания психического здоровья.

Зачастую тревожность и недостаток физической нагрузки, могут усугубить стрессовое состояние, образуя негативного влияния на психоэмоциональное и физическое здоровье. Однако систематические занятия спортом способны помочь в решении данной проблемы [2]. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, известных как гормоны счастья, а также способствует релаксации напряжённых мышц, тем самым устраняя чувство скованности. Учитывая тесную взаимосвязь между физическим здоровьем и эмоциональным состоянием, укрепление физического здоровья приводит к эмоциональной стабилизации.

Для поддержания оптимального психологического состояния рекомендуется регулярное выполнение физических упражнений продолжительностью 20–30 минут, не реже трех-пяти раз в неделю. Ключевым аспектом является осознание тесной взаимосвязи между физической активностью и психологическим благополучием. Не следует откладывать начало занятий спортом, так как даже кратковременные упражнения, продолжительностью 10–15 минут, способны существенно повысить уровень настроения, снизить стресс и тревожность. Научные исследования подтверждают, что ежедневные физические нагрузки в виде 15-минутного бега или 30–40-минутной ходьбы могут снизить риск развития тяжелой депрессии на 26% [3].

Необходимо осознавать, что продолжительное воздействие стрессовых факторов способно вызывать усиленное напряжение мышц, преимущественно в области головы, шеи и плечевого пояса. Специалисты в области кинезиологии отмечают, что стрессовые реакции часто локализуются в указанных зонах тела, что ведет к возникновению дискомфорта и болевых синдромов. Лица, регулярно подвергающиеся стрессу, нередко сообщают о наличии болей в области шеи и плеч, которые могут стать причиной развития интенсивных головных болей, ощущения сжатия в грудной клетке, учащения сердечного ритма и мышечных спазмов. Кроме того, стресс и повышенный уровень тревожности могут способствовать развитию различных патологий, в числе которых бессонница, абдоминальные боли и диарея.

Исследования, проведенные в рамках данного проекта, подтвердили, что систематическое выполнение физических упражнений оказывает положительное воздействие на психическое здоровье и эмоциональный фон человека. Постоянные физические нагрузки способствуют укреплению когнитивных функций, в частности памяти, а также повышают уровень самооценки, улучшают качество сна. Кроме того, физическая активность способствует повышению жизненной энергии, укрепляет иммунитет и способствует развитию психологической устойчивости.

На начальном этапе спортивной подготовки особое внимание следует уделять предотвращению чрезмерных физических нагрузок и усталости. Необходимо тщательно отслеживать реакции организма на нагрузку, чтобы избежать перегрузок и интенсивного утомления. Важным аспектом является обеспечение положительных эмоций от тренировочного процесса, что способствует формированию мотивации к его продолжению и постепенному увеличению интенсивности упражнений. Такой подход ведет к существенному повышению уровня выносливости и подготовленности к систематическим физическим нагрузкам.

В целях поддержания мотивации к регулярным физическим тренировкам и повышения их эффективности рекомендуется систематически увеличивать продолжительность занятий, а также внедрять в программу новые виды упражнений и физической активности, способствующие получению позитивных эмоций и удовлетворения от процесса. Важным аспектом является также формирование уверенности в собственных силах и стремление к постоянному самосовершенствованию. Необходимо проявлять готовность к экспериментам и поиску оптимальных методик тренировок, что позволит максимально осознанно оценить положительное влияние физической активности на эмоциональное состояние и общее благополучие.

Основопологающий принцип эффективного участия в спортивных мероприятиях заключается в соблюдении адекватности нагрузки. Оптимальным является выбор физических упражнений, характеризующихся умеренной интенсивностью, при которой наблюдается учащение дыхания, но не до состояния острого нехватки воздуха. Необходимо ощущать комфортное тепло в организме, избегая при этом чрезмерного потоотделения. Данный подход к тренировкам обеспечивает максимальную пользу для здоровья, исключая его избыточное перенапряжение. Спортивные занятия должны носить характер безопасной и приятной активности, способствующей не только



физическому развитию, но и психологическому благополучию [4]. Важно найти баланс, при котором спортивные тренировки приносят радость и удовлетворение, поддерживая мотивацию к регулярным занятиям и способствуя достижению долгосрочных целей в области здоровья и общего благополучия.

### Библиографические ссылки

1. Баченина Е.А., Хачатурян А.Ю. Поиск новых форм и методов оптимизации преподавания физкультуры и спорта в высшей школе. В сборнике: Двигательная активность. Спорт. Личность. Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. 2019. С. 126-128.
2. Ильин С.Н., Ишмухаметова Н.Ф. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта. В сборнике: Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. Сборник научных трудов XVII Международной научно-практической конференции. 2019. С. 67-72.
3. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учебное пособие / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань, 200 – 102 с.
4. Якимова Е.Н. Культура в эпоху глобализации. В книге: Социально-экономическое пространство современного мира: технологии прорывов и сохранение традиций. Материалы международной мультидисциплинарной научно-практической конференции. Под научной редакцией И.В. Кучерук; ОАНО ВО «Институт мировой экономики и финансов». 2019. С. 64-69.

### References

1. Bachenina E.A., Hachaturjan A.Ju. Poisk novyh form i metodov optimizacii prepodavanija fizkul'tury i sporta v vysshej shkole. V sbornike: Dvigatel'naja aktivnost'. Sport. Lichnost'. Materialy Vserossijskoj (s mezhdunarodnym uchastiem) nauchno-prakticheskoy konferencii. – 2019. – P. 126-128.
2. Il'in S.N., Ishmuhametova N.F. Problemy i perspektivy razvitija studencheskogo sporta. V sbornike: Social'no-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya molodezhi. Sbornik nauchnyh trudov XVII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. 2019. S. 67-72.
3. Nabiullina R.R. Mehanizmy psihologicheskoy zashhity i sovladanija so stressom (opredelenie, struktura, funkcii, vidy, psihoterapevticheskaja korrekciya): uchebnoe posobie / R.R. Nabiullina, I.V. Tuhtarova. – Kazan', 200 – 102 P.
4. Jakimova E.N. Kul'tura v jepohu globalizacii. V knige: Social'no-jekonomicheskoe prostranstvo sovremennogo mira: tehnologii proryvov i sohranenie tradicij. Materialy mezhdunarodnoj mul'tidisciplinarnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Pod nauchnoj redakciej I.V. Kucheruk; OANO VO «Institut mirovoj jekonomiki i finansov». – 2019. – P. 64-69.

УДК 796. 07

## ВЫЯВЛЕНИЕ УСЛОВИЙ И УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ К ЭФФЕКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ

С.Б. Элипханов

Чеченский государственный педагогический университет, Российская Федерация,  
364068, Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33

<sup>1</sup>E-mail: [sbelphnv@mail.ru](mailto:sbelphnv@mail.ru)

**Аннотация.** Создание эффективной системы вовлечения школьников в занятия физической культурой и спортом окажет положительное влияние на здоровье детей. Целью исследования стало выявление условий и уровня готовности к эффективной деятельности сельских школьных спортивных клубов. В исследовании приняли участие 336 педагогов-тренеров, работающих в школьных спортивных клубах сельских поселений Чеченской Республики. На основе исследования проведен анализ условий и уровня готовности к качественной работе сельских школьных спортивных клубов, и разработаны методические рекомендации.

**Ключевые слова:** здоровье, дети, исследование, спортивные клубы, анализ, рекомендации.

## IDENTIFICATION OF CONDITIONS AND LEVEL OF READINESS FOR EFFECTIVE OPERATION OF RURAL SCHOOL SPORTS CLUBS

S.B. Elipkhanov

Chechens State Pedagogical University,  
33 Subry Kishieva str., Grozny, 364068, Russian Federation

Email: [sbelphnv@mail.ru](mailto:sbelphnv@mail.ru)

**Annotation.** The creation of an effective system for involving schoolchildren in physical education and sports will have a positive impact on children's health. The purpose of the study was to identify the conditions and the level of readiness for effective operation of rural school sports clubs. The study involved 336 teacher-coaches working in school sports clubs in rural settlements of the Chechen Republic. Based on the research, an analysis of the conditions and the level of readiness for high-quality work of rural school sports clubs was carried out, and methodological recommendations were developed.

**Keywords:** health, children, research, sports clubs, analysis, recommendations.

**Введение.** Здоровье подрастающего поколения – важный показатель качества жизни общества, отражающий не только текущую ситуацию, но и формирующий прогноз на её развитие в будущем [1]. Сегодня безопасность страны, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной связи с суммарным потенциалом здоровья детей, подростков и молодёжи [2]. В современных социально-экономических условиях развития российского общества одним из приоритетных направлений государственной политики является формирование здорового образа жизни школьников посредством их вовлечения в систематические занятия физической культурой и спортом [3].

Одним из эффективных средств решения этой задачи является создание и функционирование на базе общеобразовательной организации школьного спортивного клуба как универсальной площадки для организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, для систематического вовлечения школьников в занятия физической культурой и спортом, организации секционных занятий по видам спорта, а также пропаганды основных идей физической культуры, спорта и здорового образа жизни [4].

**Цель исследования:** выявление условий и уровня готовности к эффективной деятельности сельского школьного спортивного клуба для разработки методических рекомендаций по его улучшению.

**Задачи исследования:**

1. Провести мониторинг по выявлению условий и уровня готовности к эффективной деятельности сельского школьного спортивного клуба в общеобразовательных учреждениях сельских поселений Чеченской Республики.

2. Провести анализ условий и уровня готовности к эффективной деятельности сельского школьного спортивного клуба.

3. По результатам разработать методические рекомендации по качественному функционированию школьных спортивных клубов в сельских общеобразовательных организациях.

**Методика и организация исследования.** Для проведения исследования был разработан опросник состоящий из 10 вопросов по выявлению условий и уровня готовности к эффективной деятельности сельского школьного спортивного клуба в общеобразовательных учреждениях. Она состояла из блока общей информации, условий, уровня и специфики деятельности педагога-тренера сельского школьного спортивного клуба.

Исследование проводилось посредством Google формы, в формате тестирования. Тестирование проходило анонимно, выбором одного или нескольких правильных вариантов ответа, все 10 вопросов были обязательного характера (обязательный характер отмечается звездочкой в правом верхнем углу вопроса). Google форма заполнялась без авторизации исследуемого (в свободном доступе). Все вопросы тестирования были текстового формата и не включали иллюстрации и картинки.

В исследовании принимали участие 336 респондентов, из которых более 30 педагогов-тренеров ведут свою профессиональную деятельность на базе школьных спортивных клубов (ШСК) дальних и труднодоступных сельских поселений Чеченской Республики. Проведенное исследование было поддержано по программе выполнения государственного задания на оказание государственных услуг (от 13 февраля 2024 года № 073-03-2024-072/1) по проведению прикладных научных исследований «Организационно-методическое обеспечение деятельности школьных спортивных клубов в сельских общеобразовательных организациях (на примере Чеченской Республики)».

**Результаты исследования и их обсуждение.** На первый вопрос о количественном соотношении мужчин и женщин педагогов-тренеров, работающих в сельских школьных спортивных клубах результаты оказались такими: большинство педагогов-тренеров являются представителями мужского пола (84,5%), женщин, работающих педагогами-тренерами в сельских школьных спортивных клубах, в разы меньше (15,5%). По результатам опроса выявлено, что 84,5% работающих в сельских школьных спортивных клубах педагогов-тренеров мужского пола. Небольшой процент педагогов-тренеров женского пола вызывает озабоченность (15,5%). Результаты опроса выявили, что 47,6% опрошенных имеют возраст «до 30 лет» и 46,4% «до 60 лет». Процент (6%), имеющих возраст «старше 60 лет». На основе опроса выявлено, что большинство работающих педагогов-тренеров в общеобразовательных организациях сельской местности имеют возраст до 60 или старше 60 лет, но, тем не менее, высок процент, имеющих возраст до 30 лет (47,6%). С одной стороны, хорошо, что молодых специалистов много, но это может быть ущербно в вопросе преемственности профессии педагога.

Постановка следующего вопроса «Об уровне образования педагогов-тренеров» является ключевой, по проблеме физического воспитания подрастающего поколения.

В результате постановки этого вопроса педагогам-тренерам сельских общеобразовательных организаций выявлено, что 69,6% опрошенных имеют «высшее» образование, а 30,4% – «среднее профессиональное» образование. При заявленной желательности 100% высшего образования, результат 69,6% является невысоким. Если исходить из общей статистики по оснащенности общеобразовательных организаций педагогами-тренерами (30,4%), результат является слабым показателем уровня образования респондентов.

Актуальность следующего вопроса заключается в необходимости и востребованности повышения квалификации педагогов-тренеров, работающих в сфере физического воспитания.

По итогам опроса о квалификации педагогов-тренеров выявлено, что 85,1% опрошенных являются «учителями физической культуры», а остальные 14,9% распределились между другими вариантами ответов. Подавляющее большинство опрошенных (85,1%) являются учителями

физической культуры. Процент считающих себя тренерами-преподавателями невысок.

Для выявления стажа работы педагогов-тренеров был задан вопрос открытого характера о продолжительности работы в области физической культуры.

Результаты выявили неоднозначную, разнонаправленную статистику. В вопросе о стаже работы по профессии ответы распределились следующим образом: «менее 1 года» – 14%, «более 1 года» – 18,2%, «более 3 лет» – 16,4%, «более 5 лет» – 20,2%, «более 10 лет» – 16,7%, «более 20 лет» – 14,6%. Результативность процесса обучения, участия в спортивно-массовых мероприятиях в большей степени основывается на работе опытных специалистов, имеющих продолжительный стаж работы, хотя бы более 10 лет. Ответы на данный вопрос выявили, что имеющих опыт 10 лет 16,7% и более 20 лет 14,6%, что в сумме составляет 31,3%. Такой невысокий процент, наверное, обосновывается большим количеством открытых новых образовательных организаций, дефицитом преподавателей. Тревожным является большой процент не имеющих опыта работы до 5 лет (48,6%).

Вопрос об основной должности педагогов-тренеров в общеобразовательных организациях является важным с позиции дополнительных должностных инструкций, которые должен выполнять педагог-тренер.

Ответы на это вопрос распределились следующим образом: 87,8% опрошенных работают учителями физической культуры, 44% – руководителями спортивного клуба школы, а 14,9% – педагоги-тренеры ШСК. На основе проведенного опроса выявлено, что большинство (87,9%) работают учителями физической культуры, что логично.

Важность постановки следующего вопроса заключается в том, что специалисты, работающие в области физической культуры постоянно и системно должны работать над улучшением своих знаний и подтверждением своих профессиональных компетенций.

Профессиональная категория респондентов, имеющих высшую категорию, составила 16,1%; первую категорию – 13,7%. Не имеющих категории, из опрошенных 336 педагогов-тренеров, оказалось 70,2%. Данные показывают низкий уровень имеющих первую категорию (13,7%), и защитивших высшую категорию специалистов физкультурного образования (16,1%). Выявлен несоизмеримо большой процент не имеющих категорию педагогов-тренеров (70,2%).

Вопрос о возможности функционирования секций является важным в связи с тем, что порой в сельской местности малое количество обучающихся и поэтому не обойтись без применения принципов вариативности.

Респонденты указали, что в их учебных заведениях функционируют следующие виды спортивных секций: футбол (65,8%), мини-футбол (0,3%), баскетбол (34,8%), волейбол (63,4%), настольный теннис (14,9%), легкая атлетика (14,3%), шахматы (43,5%), шашки (30,1%), спортивная борьба (7,2%), единоборства (1,2%) и другие виды спорта. Полученные данные говорят о многообразии видов спортивных секций в общеобразовательных организациях, что действительно указывает на широкий спектр видов спорта. Анализ данных подчеркивает специфику сельской местности и акцентированность внимания на традиционные культивируемые виды спорта в регионе. Но разнообразие видов спорта может быть обманчивым, поскольку важно обеспечить доступность и условия функционирования различных видов спорта в общеобразовательной организации, чтобы обучающиеся могли полноценно участвовать и выбирать вид спорта, который соответствует их интересам.

Обоснованность постановки вопроса о разработке документов планирования заключается в важности функционирования, качественного проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

В вопросе о наличии календарного плана и мероприятий, запланированные в нем ответы, распределились следующим образом: «физкультурно-оздоровительные мероприятия» – 67% опрошенных, «спортивно-массовые мероприятия» – 55,7%, «соревнования по видам спорта» – 39,6%, «соревнования по ВФСК ГТО» – 21,4%, «мероприятия по туризму и спортивному ориентированию» – 3,9%, «все вышеперечисленные» – 10,4%. При анализе данных о содержательной составляющей календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий ШСК выявлено, что большое количество опрошенных педагогов-тренеров делают серьезный акцент на физкультурно-оздоровительную составляющую плана. Также выявлено, что более половины, опрошенных отдают предпочтение спортивно-массовым



мероприятиям (55,7%), в содержательной части плана существенное место занимают соревнования по видам спорта (39,6%). Не столь понятным остается вопрос о слабом уровне планирования мероприятий по туризму и спортивному ориентированию, хотя Чеченская Республика имеет большой потенциал для развития этих направлений.

Следующий вопрос был внесен в анкету для выявления трудностей, с которыми сталкиваются педагоги-тренеры сельских спортивных клубов.

Говоря о ключевых проблемах в работе школьных спортивных клубов, 33% респондентов выделяют финансовые трудности, 21,1% сталкиваются с проблемами обеспечения клубов необходимым оборудованием. Недостаточное количество сотрудников для обеспечения эффективной работы клуба является, по мнению респондентов, серьезной проблемой (11,3%). Представители сельских школьных спортивных клубов большое значение придают вопросу отсутствия интереса со стороны родителей к поддержке деятельности клуба (35,1%). Также высок процент низкой мотивации учащихся к занятиям в учебно-тренировочных группах и спортивных мероприятиях (30,1%). Самый низкий процент ответов о трудностях, которые испытывают в работе ШСК педагоги-тренеры – это «недостаточное внимание со стороны школьной администрации к проблемам клуба» и «отсутствие необходимого медицинского сопровождения» (2,7%). Результаты анализа данных о трудностях в работе школьных спортивных клубов указывают на несколько важных аспектов: финансовые трудности и нехватка средств, отмеченные более чем половиной респондентов, представляют серьезную проблему, затрудняющую эффективное функционирование клубов. Это подчёркивает необходимость обеспечения стабильного финансирования и поиска дополнительных источников средств для поддержки спортивных программ. Важным аспектом является недостаток квалифицированных специалистов, с чем сталкиваются более чем четверть респондентов. Был выявлен слабый интерес со стороны родителей к поддержке деятельности сельских школьных спортивных клубов.

### **Выводы.**

1. Проведенный опрос выявил условия и уровень готовности к эффективной деятельности для качественного функционирования школьного спортивного клуба общеобразовательных учреждений сельских поселений Чеченской Республики.

2. Анализ результатов проведенного исследования выявил условия, уровень готовности, перечень вопросов и ключевые моменты требующие решения в целях эффективного функционирования системы физического воспитания школьников.

3. По результатам проведенного исследования рекомендовано:

- провести более глубокий анализ по градации возраста в диапазоне свыше 50 лет, разработать программу материальной поддержки специалистов до 30 лет и моральной поддержки результатов деятельности педагогов-тренеров старше 60 лет, а также привлечению к профессии представителей женского пола.

- системе профессионального образования Чеченской Республики рекомендовать проведение курсов повышения квалификации, подготовку и прохождению этапов присвоения категорий, провести разъяснительную и пропагандистскую работу о необходимости и важности прохождения этапов подготовки к присвоению профессиональных категорий.

- необходимо обратить внимание на финансовые трудности и поиск возможностей финансовой поддержки клубов, недостаток квалифицированных специалистов и слабый интерес родителей при организационно-методическом обеспечении деятельности школьных спортивных клубов в сельских общеобразовательных организациях.

### **Библиографические ссылки**

1. Лхагвасурэн, А. Педагогические основы диверсификации региональных программ по физическому воспитанию на основе сравнительного анализа результатов морфофункционального развития и физической подготовленности обучающихся различных аймаков Монголии: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / А. Лхагвасурэн // Мурэн. – 2015. – 34 с.

2. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [Электронный ресурс]. –



<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/>

3. Казначеев, В. А. Актуальные проблемы современного физкультурного образования и пути их решения / В. А. Казначеев. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 14 (409). – С. 308-310. – URL: <https://moluch.ru/archive/409/90055/> (дата обращения: 03.04.2025).

4. Элипханов, С. Б. Качество преподавания физической культуры в общеобразовательных организациях Чеченской республики / С. Б. Элипханов, А. С. Паскаев // Известия Чеченского государственного педагогического университета Махачкала: изд-во АЛЕФ, 2 (30). – 2020. – С. 202-208.

### References

1. Lkhagvasuren, A. Pedagogical foundations of diversification of regional programs in physical education based on a comparative analysis of the results of morphofunctional development and physical fitness of students in various aimags of Mongolia: dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences / A. Lkhagvasuren // Muren. - 2015. - 34 p/

2. Order of the Government of the Russian Federation of November 24, 2020 No. 3081-r On approval of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation through 2030 [Electronic resource]. - <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/>

3. Kaznacheev, V. A. Actual problems of modern physical education education and ways to solve them / V. A. Kaznacheev. - Text: direct // Young scientist. - 2022. - No. 14 (409). - P. 308-310. - URL: <https://moluch.ru/archive/409/90055/> (date of access: 03.04.2025).

4. Elipkhanov, S. B. Quality of teaching physical education in general education organizations of the Chechen Republic / S. B. Elipkhanov, A. S. Paskayev // News of the Chechen State Pedagogical University Makhachkala: ALEF Publishing House, 2 (30). - 2020. - P. 202-208.

# СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

---

УДК 796.325

## КОМПЛЕКС ХАРАКТЕРИСТИК ИГРОКА СТУДЕНЧЕСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ КАК ОСНОВА ЭТАЛОННОЙ МОДЕЛИ

Аль-Тувайни Ахмед Хашим Джамиль  
Сибирский федеральный университет,  
Институт физической культуры, спорта и туризма  
Российская Федерация, Красноярск, 660074, ул. Борисова, 5  
E-mail: [AAITuvayni@sfu-kras.ru](mailto:AAITuvayni@sfu-kras.ru)

*Рассмотрен комплекс характеристик игрока студенческой волейбольной команды как основа для построения эталонной модели – ориентира в процессе подготовки волейболистов, выступающих в составе спортивных коллективов вузов России. Осуществлен анализ рейтинга физических, психологических и морально-волевых, антропометрических качеств, определяющих эффективность спортивной деятельности студента-волейболиста.*

**Ключевые слова:** волейбол, студенческая команда, студент-волейболист, респонденты, рейтинг, значимость, технико-тактические качества, морально-волевые характеристики, антропометрические показатели.

## A SET OF CHARACTERISTICS OF A STUDENT VOLLEYBALL TEAM PLAYER AS THE BASIS OF A REFERENCE MODEL

Al-Tuwaini Ahmed Hashim Jamil  
Siberian Federal University,  
Institute of Physical Culture, Sports and Tourism  
Russian Federation, Krasnoyarsk, 660074, Borisova str., 5  
E-mail: [AAITuvayni@sfu-kras.ru](mailto:AAITuvayni@sfu-kras.ru)

*The complex of characteristics of a student volleyball team player is considered as the basis for building a reference model in the process of training volleyball players who play in sports teams of Russian universities. The analysis of the rating of physical, psychological, moral, volitional, and anthropometric qualities that determine the effectiveness of a volleyball student's athletic activity has been carried out.*

**Keywords:** volleyball, student team, student-volleyball player, respondents, rating, significance, technical and tactical qualities, moral and volitional characteristics, anthropometric indicators.

**Введение.** Значение физической активности в настоящее время трудно переоценить. На фоне прогрессирующего снижения объема движения, характерного для современных городских жителей, физическая культура и спорт становятся важными средствами предотвращения и коррективки негативных изменений в организме, как функциональных, так и связанных с интеллектуальными и психологическими стрессовыми нагрузками. Спортивные игры, в частности волейбол, можно рассматривать как средство приобщения молодежи к активному образу жизни, формирования умения целенаправленно действовать единой командой при достижении общих целей. При этом волейбольные тренировки не требуют высоких затрат на экипировку и обустройство спортивных площадок, дорогостоящего оборудования и дополнительного инвентаря, а техника игры доступна для освоения при минимальном уровне физической подготовленности. Тренировки и соревнования в составе студенческой команды способствуют

формированию чувства коллективизма и патриотизма, ответственности и целеустремленности, адекватной самооценки молодого специалиста, заканчивающего вуз [1; 2].

**Основное содержание работы.** С целью определения требований к игроку студенческой волейбольной команды, успешно представляющему свой вуз в турнирах на уровне национальных чемпионатов и первенств [3], в том числе студенческих, нами было проведено интервьюирование участников Всероссийских турниров по волейболу среди вузов 2024 г. В исследовании приняли участие 315 человек – игроки российских студенческих волейбольных команд. Для обсуждения был представлен вопрос о специфических характеристиках, физических, антропометрических, морально-волевых и интеллектуальных обладать которыми должен игрок студенческой волейбольной команды. Затем респондентам следовало проранжировать сформированный ряд качеств. Если по мнению опрашиваемого какое-либо значимое качество в опросном листе не было указано, его предлагалось вписать дополнительно с определением позиции в общем рейтинге. В результате анализа полученных данных сформирована основа модели эталонного игрока студенческой волейбольной команды, в которую вошли следующие блоки:

1. Физические качества, в том числе выносливость общая и специальная (координационная, прыжковая), быстрота и взрывная сила, гибкость и подвижность в суставах верхних конечностей, координация.
2. Психологические и морально-волевые характеристики, в составе которых командный дух, концентрация спортсмена на решении поставленных задач, его стрессоустойчивость и лидерские качества, уверенность в себе, агрессивность в игре (спортивная злость), решительность, дисциплинированность и ответственность, способность быстро адаптироваться к новым условиям.
3. Техничко-тактические навыки, в частности, блокирование, нападающий удар, подача, прием и передача мяча.
4. Интеллектуальные особенности, к которым респондентами отнесены способность к целенаправленным коллективным взаимодействиям, аналитические способности и антиципация (в спорте – предугадывание игровой ситуации), а также стратегическое мышление.
5. Антропометрические показатели – значимыми респонденты сочли длину тела и верхних конечностей волейболиста (высокий рост и длинные руки).
6. Другие качества, необходимые студенту-волейболисту, к которым относятся сочетание высокой работоспособности в спорте и учебе, а также приверженность интересам своего клуба и страны – патриотизм.

При оценке уровня значимости *физических качеств* модели игрока студенческой волейбольной команды наиболее согласованы оказались мнения различных респондентов по первым и последним позициям рейтинга.

*Первые строки заняли: взрывная сила* – так считают 10 человек, или 22,2 % от общего числа ответивших на вопрос; *специальная выносливость*, по условиям проявления это *прыжковая* и *координационная* – мнение 13 человек, т. е. 28,9 % общего числа опрошенных; координация – так ответили 11 человек, что составляет 24,4 % от всех респондентов. *Второе место* разделили *быстрота* – 12 человек, т. е. 26,7 %, и *выносливость общая* – 10 человек, что соответствует 22,2 % респондентов. Гибкость и подвижность в суставах большинство участников исследования отнесли на пятое и шестое места соответственно – к такому мнению о значимости каждого качества пришли по 12 человек, что составляет по 26,7 %. В определении позиций других физических качеств мнения опрашиваемых были менее согласованы. *Третьи позиции* разные респонденты отдали как *общей выносливости* (9 чел., 20 %), так и *взрывной силе* (7 чел., 15, 6 %). На четвертое место с аналогичным разделением мнений другие опрошенные поставили также общую выносливость ((9 чел., 20 %) и взрывную силу (7 чел., 15, 6 %).

При оценке степени значимости *психологических и морально-волевых качеств* игрока студенческой волейбольной команды наблюдается иное распределение мнений участников исследования.

Так *первые позиции* рейтингов у большинства респондентов заняли *командный дух* (18 чел., 40 %), *уверенность в себе* (16 чел., 35,6 %), *концентрация на решении поставленных задач* (10 чел., 22,2 %) и способность быстро адаптироваться к новым условиям деятельности (7 чел., 15,6 %). На второе место большая часть (10 чел., 22,2 %) поставили стрессоустойчивость, а на третье – лидерские качества (10 чел., 22,2 %) и дисциплинированность игрока 98 чел., 17,8 %). Обращает на

себя внимание, что такие качества спортсмена, как решительность (9 чел., 20 %) и агрессивность, также указываемая как специфическая спортивная злость (10 чел., 22,2 %), заняли по наиболее согласованным мнениям девятое и десятое места соответственно. Промежуточные позиции между главенствующими в рейтинге и замыкающими его отданы тем же качествам, но при меньшей согласованности оценок – от 8 до 6 совпадений мнений.

Модель *техничко-тактических навыков* студента-волейболиста характеризуется приоритетностью владения такими действиями, как *приём* – на первую позицию поставило наибольшее число опрошенных (21 чел., 46,7 %), *нападающий удар* и *подача* (в обоих случаях по 14 чел., что составляет по 31,1 %), а также передача (11 чел., 24,4 %). Большинство мнений (12 чел., 26,7 %) четвертая строка рейтинга отдана владению таким приёмом, как блокирование. Вторыми и третьими по степени значимости различными респондентами было признано те же технико-тактическими действиям, но при меньшей согласованности мнений – от 9 до 7 человек в каждом случае, что составляет от 20 до 8,9 % от общего количества участников исследования.

Среди *интеллектуальных* качеств, значимых для игрока студенческой волейбольной команды, отмечены большинством мнений *способность к целенаправленным коллективным взаимодействиям* – на первую позицию рейтинга ее поставили 19 человек, или 42,2 % опрошенных; *антиципация* как способность к предугадыванию событий – 14 человек, или 31,1 %; *аналитические способности* – 12 человек, или 26,7 % респондентов. Большинство мнений отдали четвертую строку стратегическому мышлению (15 чел., 33,3 %). Второе и третье места разделены между теми же качествами, но с меньшей согласованностью ответов.

Наиболее согласованы оказались ответы участников исследования о роли *антропометрических* характеристик волейболиста: на первом месте *длина тела*, т. е. высокий рост – совпали мнения 20 человек, что составляет 44,4 % всего числа, и *большая длина верхних конечностей* – 17 человек, или 37,8 % респондентов.

**Заключение.** Приведенная модель носит описательный характер, для нее характерно развитие и пополнение по мере получения новых данных, что говорит о динамичности требований к эффективному игроку. Также она может быть представлена в графической форме и применяться в качестве ориентира для отбора в процессе формирования студенческих волейбольных команд. В частности, разница, выявленная при сопоставлении эталонных характеристик и реальных показателей студентов-волейболистов станет указанием на те компоненты процесса отбора и подготовки спортсменов, которые требуют повышения эффективности.

#### Библиографические ссылки

1. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 7. - С. 16-20.
2. Особенности проведения тренировочных занятий и подготовки к соревнованиям в секции ННГУ по волейболу. Составители: Котлова Г.А. Малышева Т.А., Карпычева М.М.: Учебно-методическое пособие. - Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2022. – 22 с.
3. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы-составители: Ананьин А.С., Фомин Е.В., Булыкина Л.В. – М.: ФГБУ ФЦПСПР 2021. – 208 с.

#### References

1. Bolotin, A.E. Pedagogicheskaya tekhnologiya ispol'zovaniya sredstv fizicheskoy kul'tury dlya adaptacii studentov k professional'noj deyatel'nosti / A.E. Bolotin, V.A. Shchegolev, V.V. Bakaev //

Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. - 2014. - № 7. - S. 16-20.

2. Osobennosti provedeniya trenirovochnyh zanyatij i podgotovki k sorevnovaniyam v sekcii NNGU po volejbolu. Sostaviteli: Kotlova G.A. Malysheva T.A., Karpycheva M.M.: Uchebno-metodicheskoe posobie. - Nizhnij Novgorod: NNGU im. N.I. Lobachevskogo, 2022. – 22 s.

3. Tipovaya programma sportivnoj podgotovki po vidu sporta «volejbol» (trenirovochnyj etap). Metodicheskoe posobie. Avtory-sostaviteli: Anan'in A.S., Fomin E.V., Bulykina L.V. – M.: FGBU FCPSR 2021. – 208 s.

.I. Lubyshcheva // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2015. – № 4. – S. 6–8.

УДК 796.83

## **ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ ВОСПРИНИМАТЬ, ОРГАНИЗОВАТЬ И ПЕРЕРАБАТЫВАТЬ ИНФОРМАЦИЮ В УСЛОВИЯХ ДЕФИЦИТА ВРЕМЕНИ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ БОКСОМ**

А.Е. Батури<sup>1</sup>, Е.Р. Эндреева<sup>2</sup>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41  
<sup>1</sup>E-mail: [alex-baturin5@yandex.ru](mailto:alex-baturin5@yandex.ru); <sup>2</sup>E-mail: [endreeva.eva@mail.ru](mailto:endreeva.eva@mail.ru)

*В статье рассмотрена проблема формирования эффективного восприятия, организации и переработки информации, в условиях ограниченного времени, что является важным моментом в профессиональном спорте. Данная статья нацелена на то, что девушкам занимающимся профессиональным боксом, помимо ежедневных физических занятий нужны и специализированные когнитивные тренировки, направленные на развитие скорости реакции, оперативной памяти и тактического мышления.*

**Ключевые слова:** физическая культура, цифровые технологии, популяризация спорта, студенческая вовлеченность, здоровый образ жизни.

## **DEVELOPING THE ABILITY TO PERCEIVE, ORGANIZE AND PROCESS INFORMATION UNDER TIME LACK IN GIRLS ENGAGED IN PROFESSIONAL BOXING**

A.E. Baturin<sup>1</sup>, E.R. Endreeva<sup>2</sup>

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov  
41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation  
<sup>1</sup>E-mail: [alex-baturin5@yandex.ru](mailto:alex-baturin5@yandex.ru); <sup>2</sup>E-mail: [endreeva.eva@mail.ru](mailto:endreeva.eva@mail.ru)

*The article examines the problem of developing effective perception, organization and processing of information in a limited time, which is an important point in professional sports. This article is aimed at the fact that girls involved in professional boxing, in addition to daily physical training, need specialized cognitive training aimed at developing reaction speed, operational memory and tactical thinking.*

**Keywords:** boxing, sportswomen, time deficit, physical activity, cognitive exercises, reaction speed, tactical thinking.

**Введение.** Образ жизни спортсменов – это постоянные интенсивные тренировки, сборы и соревнования [1]. Особенно на ринге девушки сталкиваются с тем, что им нужно дать мгновенный ответный удар сопернице, для этого нужна не только хорошая физическая подготовка, но и высокие когнитивные и тактические возможности спортсменов [2]. Актуальность исследований определяется тем, что вовремя соревнований у спортсменок-боксёров мало времени и высокая стрессовая нагрузка (даже у опытных спортсменок) возможность ошибиться и проиграть бой высока, что напрямую показывает возможности спортсменки.

Исходя из вышеизложенного мы можем сформулировать гипотезу исследования – включение в учебно-тренировочные занятия спортсменок-боксёров упражнений на развитие когнитивных возможностей окажет положительное влияние на формирование тактического мышления, в т.ч. на повышение уровня спортивных достижений за малый промежуток времени.

Цель исследования – анализ улучшения результатов спортсменок-боксёров, в тренировочный процесс которых были включены упражнения на развитие когнитивных возможностей. Исходя из исследования были определены следующие задачи: изучить научную литературу по теме когнитивных процессов в спорте; разобрать расписание дня для спортсменок-боксёров, с



включением в него когнитивных тренировок, помимо физических; оценить динамику спортивной жизни девушек до эксперимента и после; сравнить результаты контрольной и экспериментальной групп.

**Основное содержание работы.** В исследовании приняли участие 20 спортсменок-боксёров (возраст от 20-25 лет, квалификация КМС), разделенные на контрольную и экспериментальную группы. Критерии отбора: активные участники соревнований, стаж занятия боксом более 5 лет, отсутствие травм.

Экспериментальная группа (далее – ЭГ) (10 девушек) – в тренировочный процесс были включены упражнения на развитие когнитивных возможностей. Контрольную группу (далее – КГ) составили 10 девушек, которые соблюдали обычный режим тренировок. Возрастной и качественный состав ЭГ и КГ был примерно одинаков.

ЭГ в течении месяца уделяла на 20% меньше физическим тренировкам, но тратила это время на упражнения улучшающие их когнитивные возможности. Применялись упражнения на световые и звуковые сигналы с уменьшением времени; занятия на воспроизведение комбинаций ударов; анализ боев соперниц.

Применялись следующие методы исследования:

1. Компьютерное моделирование (программа «Boxing Decision Trainer» – помогает улучшить навык принятия тактически правильного решения в короткий срок).

2. Психофизиологическое тестирование (Тесты на скорость реакции; на оперативную память и тест на тактическое мышление).

3. Статистическая обработка данных (Т-критерии Стьюдента для сравнения средних значений).

Полученные результат и их обсуждение.

Анализируя полученные результаты следует отметить, что динамика показателей скорости реакции и точность принятия решения значительно улучшились у ЭГ.

Ознакомимся более детально с полученными результатами. Динамика скорости реакции у КГ до эксперимента составляла  $320 \pm 25$  мс, а после  $310 \pm 20$  мс. У ЭГ результаты динамики скорости реакции после эксперимента незначительно различаются. До были показатели  $-315 \pm 28$  мс; после  $270 \pm 18$  мс. Уровень значимости различий составляет:  $p=0,42$  (различия достаточно незначимы).

Далее было проведено исследование по точности принятия решений. У КГ показатели до эксперимента  $68 \pm 7\%$ ; после  $-72 \pm 5\%$  У ЭГ до эксперимента  $70 \pm 6\%$ ; после  $85 \pm 4\%$ . Уровень значимости различий:  $p=0,003$ , что является высокой статистической значимостью.

Следовательно, наше исследование доказывает, что спортсменкам нужно распределение тренировок и сбалансированный режим между физическими тренировками и когнитивными упражнениям, направленными на тактическое мышление.

Сами спортсменки наблюдают разницу в улучшении тренировок после эксперимента. Они отмечают, что физические упражнения им даются лучше и могут выполнить больше заданий, так как обработка информации занимает меньше времени и сил спортсменок-боксёров.

Показатели на точность принятий решений очень важны спортсменам, следовательно, экспериментальная группа отмечает, что после эксперимента, они замечают прогресс в соревновательных мероприятиях.

Также после исследования и полученных результатов экспериментальной группы, контрольная группа решила присоединится к их новому режиму разнообразных тренировок и отмечает улучшение своих результатов в первые 10 дней.

По результатам исследования можно сформулировать ряд рекомендаций для тренеров и спортсменок-боксеров. Необходимо: включать когнитивные тренировки в процесс подготовки к соревнованиям; использовать комплексный и индивидуальный подход; контролировать результаты с помощью психофизиологических тестов.

**Заключение.** Проведенные исследования подтвердили гипотезу о необходимости включения когнитивных тренировок в тренировочный процесс спортсменок-боксеров. Психофизиологические тесты показали, что развитие когнитивных способностей улучшили скорость реакции и точность принятия решений у спортсменок-боксёров.

Правильное распределение умственной и физической нагрузки спортсменок-боксеров,

соблюдение комплексного подхода при организации тренировочного процесса, способствует сокращению времени и ресурсов спортсменов на отработку ответного удара, что позволит улучшить результаты выступления на соревнованиях.

### **Библиографические ссылки**

1. Применение несложных упражнений вне тренировочного процесса для улучшения координационных способностей у спортсменов / И. Г. Харчева, С. Г. Шихрагимова, А. А. Шапошников, В. Е. Писковитин // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2024. – С. 444-447.
2. Каменский, Д. А. Стиль ведения соревновательного поединка бойцом-рукопашником и его определяющие факторы / Д. А. Каменский, В. Н. Коваленко, А. Е. Батурин // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-4. – С. 131-134.

### **References**

1. Primenenie neslozhnyh uprazhnenij vne trenirovochnogo processa dlja uluchshenija koordinacionnyh sposobnostej u sportsmenov / I. G. Harcheva, S. G. Shihragimova, A. A. Shaposhnikov, V. E. Piskovitin // Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma : Mezhvuzovskij sbornik nauchno-metodicheskikh rabot. – Sankt-Peterburg : POLITEH-PRESS, 2024. – P. 444-447.
2. Kamenskij, D. A. Stil' vedenija sorevnovatel'nogo poedinka bojcom-rukopashnikom i ego opredelajushhie faktory / D. A. Kamenskij, V. N. Kovalenko, A. E. Baturin // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovanija. – 2018. – № 61-4. – P. 131-134.

УДК 796.86

**ДЕЙСТВИЯ С ТАКТИЧЕСКИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ И ПОКАЗАТЕЛИ  
ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ НАНЕСЕНИЯ УКОЛА У РАПИРИСТОК ДО 18 ЛЕТ  
(по результатам участия в Первенстве России 2024 года)**

П.Г. Борисова<sup>1</sup>, А.Д. Мовшович<sup>2</sup>

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,  
Российская Федерация, 105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, д.4  
<sup>1</sup>E-mail: [poly-borisova@yandex.ru](mailto:poly-borisova@yandex.ru); <sup>2</sup>E-mail: [alek-movshovich@yandex.ru](mailto:alek-movshovich@yandex.ru)

*Точность укола в поединках на рапирах определяется многими факторами и, в первую очередь, уровнем технической подготовленности спортсменов. С помощью видеоанализа соревновательных поединков в рамках Первенства России 2024 года среди девушек до 18 лет был проведен анализ показателей точности нанесения укола в схватках с тактическими характеристиками их подготовки и применения. Результаты представлены в процентах и дают возможность оценить эффективность каждого тактического подхода.*

**Ключевые слова:** схватки с тактическими характеристиками, недействительные уколы, поединки квалифицированных рапиристок, не поражаемая поверхность.

**ACTIONS WITH TACTICAL CHARACTERISTICS AND INDICATORS OF TARGET  
ACCURACY OF JAB IN FEMALE FOIL FENCERS UNDER 18 YEARS OF AGE (based on the  
results of participation in the Russian Championship in 2024)**

Borisova P.G.<sup>1</sup>, Movshovich A.D.<sup>2</sup>

Russian University of Sport «GTSOLIFK»,  
Moscow, 105122, Russian Federation  
<sup>1</sup>E-mail: [poly-borisova@yandex.ru](mailto:poly-borisova@yandex.ru); <sup>2</sup>E-mail: [alek-movshovich@yandex.ru](mailto:alek-movshovich@yandex.ru)

*The accuracy of the jab in rapier bouts is determined by many factors and, first of all, by the level of technical preparation of athletes. With the use of video analysis of competitive bouts within the framework of the Russian 2024 Championship among girls under 18 years of age, the indicators of accuracy of jab application in bouts with tactical characteristics of their preparation and application were analyzed. The results are presented in percentages and make it possible to evaluate the effectiveness of each tactical approach.*

**Keywords:** bouts with tactical characteristics, invalid jabs, bouts of skilled female foil fencers, unaffected surface.

**Введение.** Боевая эффективность фехтовальщика на рапирах во многом определяется его способностью адекватно и быстро реагировать на действия соперника [2, 6]. Непредсказуемый характер этого противостояния требует от спортсмена многих специальных навыков. Фехтовальщик должен уметь анализировать и отбирать визуальную информацию, поступающую от противника, еще до начала своего действия. Как только он определяет, какую информацию необходимо учитывать, требуется мгновенная реакция [3, 4, 5]. Для достижения высокой целевой точности укола при реализации действий наступления и обороны крайне важно ее оптимальное сочетание с быстротой [1]. Ведь именно точный укол становится решающим фактором для достижения наилучшего результата и победы над противником.

Уколы в поединках рапиристов засчитываются в туловище и спину, в то время как маска, руки и ноги спортсмена считаются не поражаемыми, согласно правилам соревнований. Вместе с тем судейский аппарат-электрофиксатор сигнализирует о попадании в эти зоны другим цветом лампы. Это означает, что уколы, пришедшиеся на маску, руки или ноги, не приносят рапиристу

очков. Более того, недействительные уколы уменьшают эффективность фехтовальщика в реализации своих тактических замыслов в ходе боя. Чем чаще происходят такие ситуации, тем меньше шансов у спортсмена нанести поражение противнику в каждом поединке.

**Цель исследования** - выявить показатели объемов и точности укола в схватках с учетом тактических характеристик у фехтовальщиц на рапирах.

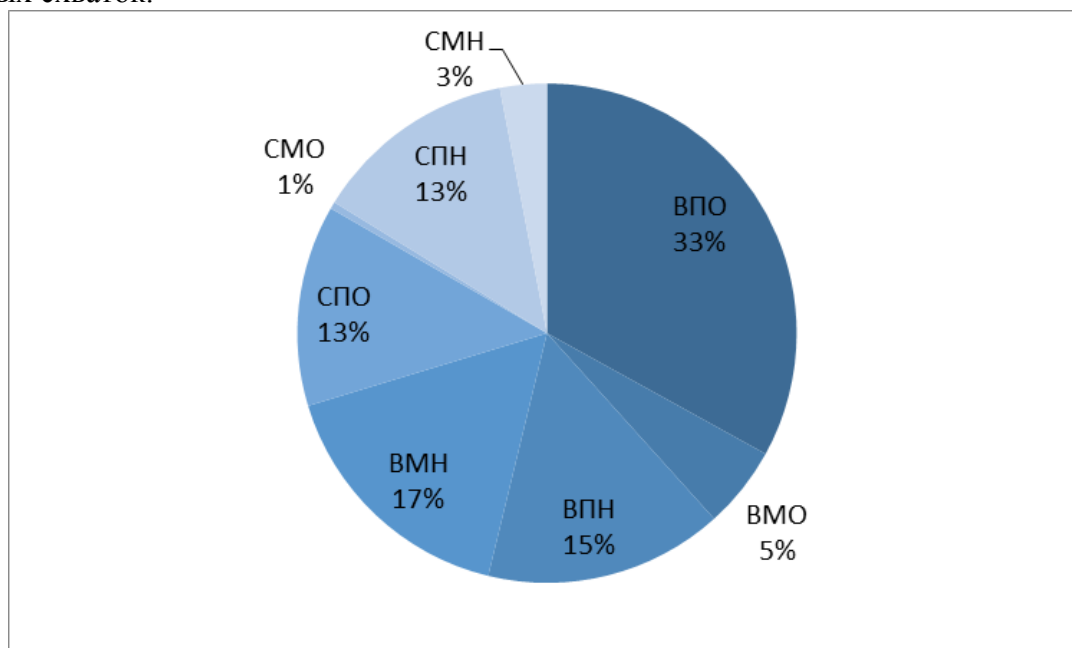
**Организация.** Для исследования были взяты соревновательные бои Первенства России 2024 года среди девушек до 18 лет, начиная с тура прямого выбывания. Всего было проанализировано 15 соревновательных боев на 15 уколов.

С помощью видеоанализа соревновательных поединков были исследованы и выделены действия с тактическими характеристиками, а также показатели точности нанесения укола.

Существуют определенные тактические характеристики ведения боя:

1. Инициатива начала схватки (наступательно или оборонительно (Н и О)).
2. Продолжительность подготовки и выполнения действия (скоротечно или выжидательно (С и В)).
3. Характер перемещений по фехтовальной дорожке (маневренно или позиционно (М и П)).

**Обсуждение результатов.** В результате проведенного исследования были проанализированы различные тактические характеристики действий фехтовальщиц во время одного соревновательного дня, что позволило получить интересующие нас данные о моделях ведения боевых схваток.



**Примечание:** ВПО – выжидательно-позиционно-оборонительно; ВМО - выжидательно-маневренно-оборонительно; ВПН - выжидательно-позиционно наступательно; ВМН выжидательно-маневренно-наступательно; СПО – скоротечно – позиционно- оборонительно; СМО – скоротечно-маневренно-оборонительно; СПН – скоротечно-позиционно-наступательно; СМН – скоротечно-маневренно-наступательно.

**Рисунок 1 – Соотношение объёмов применения действий с учётом тактических характеристик**

Выявлено, что выжидательные и позиционные действия в обороне используются спортсменками значительно чаще остальных (33%). Этот показатель свидетельствует о том, что фехтовальщицы чаще всего предпочитают не форсировать события, вести поединок в русле ожидания наступательных действий противника, что позволяет им легче оценивать момент начала атаки. Подобная тактика открывает дополнительные возможности для успешной реализации оборонительных намерений. (Рис.1).

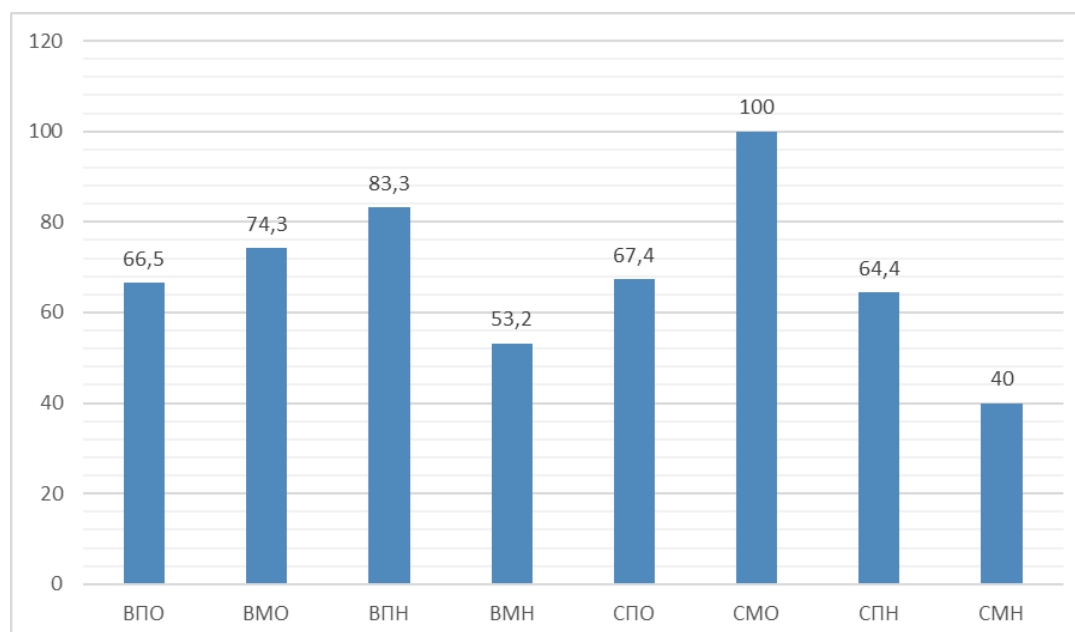
Объём выжидательных наступательных действий, как в позиционном, так и в маневренном перемещении на фехтовальной дорожке составил соответственно ВПН – 15% и ВМН – 17%. Это говорит о том, что такие рапиристки активно используют разнообразные по скорости и глубине

передвижение при реализации атак, что делает нападения более динамичными и менее предсказуемыми.

Доля скоротечных действий значительно ниже. Иными словами, есть фехтовальщицы, которые не склонны к реализации быстрых и агрессивных тактических намерений сразу после начала поединка, предпочитая более взвешенный подход к противоборству, однако таких спортсменок не много (Рис.1).

Вместе с тем позиционные и скоротечные действия в наступательном и оборонительном режиме применяются довольно часто (СПО и СПН – 13%). Это указывает на то, что фехтовальщицы всегда строго контролируют дистанцию до противника, особенно в ситуациях скоротечной подготовки и применения атаки либо при провоцировании оппонента на атаку или контратаку.

Результаты точности уколов целесообразнее рассматривать в совокупности с объемами применения действий с учетом тактических характеристик. Так, выжидательные и позиционные действия в обороне (ВПО) занимают наибольшую долю (33%). Они соответственно демонстрируют высокую целевую точность (66,5%), что может свидетельствует о следующем: фехтовальщицы, использующие этот стиль, способны точно оценивать момент для нанесения своего ответного после защиты укола и при этом сводят к минимуму внезапные сенсорные помехи со стороны противника (Рис.2).



**Примечание:** ВПО – выжидательно-позиционно-оборонительно; ВМО - выжидательно-маневренно-оборонительно; ВПН - выжидательно-позиционно наступательно; ВМН выжидательно-маневренно-наступательно; СПО – скоротечно – позиционно- оборонительно; СМО – скоротечно-маневренно-оборонительно; СПН – скоротечно-позиционно-наступательно; СМН – скоротечно-маневренно-наступательно.

#### **Рисунок 2 – Точность уколов в схватках с тактическими характеристиками (%)**

Выжидательные наступательные действия, несмотря на примерно одинаковый объем применения, различаются точностью уколов. Позиционные атаки (ВПН – 83,3%) завершаются в поражаемую поверхность чаще, чем маневренные (ВМН – 53,2%).

Нетрудно понять, что маневренная атака нередко выполняется в условиях внезапных укорочений или удлинений дистанции, что, в свою очередь, усложняет возможности точного нанесения укола.

Представляют интерес показатели скоротечных (С) и маневренных (М) действий. Например, атаки имеют низкие результаты по точности (СМН - 40%), при этом объем их применения очень мал. Очевидно, здесь играет отрицательную роль спонтанный характер применения таких атак и дефицит подготавливающих действий (Рис.1, 2).



При этом оборонительные действия (СМО) показывают 100% точность, что указывает на высокую эффективность применения защитных и контратакующих действий, однако их объем применения крайне низок (Рис.1) Низкий процент может свидетельствовать о том, что фехтовальщицы не часто комбинируют маневренные и оборонительные действия, возможно, из-за приверженности к другим тактическим подходам. Однако нельзя не отметить, что высокая точность укола при реализации оборонительных действий, протекающих в скоротечном и маневренном режиме, свидетельствует о должном уровне технической подготовленности испытуемых-рапиристок.

#### **Выводы:**

1. Рапиристки чаще всего применяют выжидательные и позиционные действия в обороне (33%), что свидетельствует о предпочтении вести поединок в режиме ожидания, позволяя лучше оценивать моменты для атаки. Высокая точность уколов при реализации оборонительных действий свидетельствует о хорошем уровне технической подготовки фехтовальщиц.

2. Объем выжидательных наступательных действий составляет 15% для позиционного и 17% для маневренного перемещения. Это указывает на активное использование разнообразных техник передвижения, что делает атаки более динамичными. Позиционные атаки (83,3%) завершаются успешнее, чем маневренные (53,2%), что связано с условиями выполнения маневров, усложняющими точность.

3. Доля скоротечных действий значительно ниже, что говорит о том, что большинство фехтовальщиц предпочитают более взвешенный подход к поединку, избегая агрессивных тактических намерений в начале. Скоротечные атаки имеют низкие результаты по точности (40%) и малый объем применения, что объясняется спонтанностью и дефицитом подготовки.

4. Низкий процент комбинирования маневренных и оборонительных действий может быть связан с предпочтением других тактических подходов, несмотря на высокую точность уколов в оборонительном режиме. В целом, результаты показывают, что фехтовальщицы в основном используют в поединках выжидательные действия, которые обеспечивают им высокую точность уколов. При этом скоротечные и маневренные действия, хотя и имеют высокую точность, используются реже. Это может указывать на стремление к разумному риску, которого значительно меньше в условиях реализации спонтанных наступательных и оборонительных инициатив.

#### **Библиографические ссылки**

1. Гусева И.А. Экспериментальное исследование взаимосвязи быстроты и точности уколов в фехтовании: Дис. ...канд. пед.наук: 13.00.04 Москва., 1974 – 180 с. с ил.
2. Мовшович А.Д. Объем уколов в не поражаемую поверхность у квалифицированных фехтовальщиц на рапирах в схватках с тактическими характеристиками / А.Д. Мовшович, П.Г. Борисова // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 6. – С. С. 14. – ISSN 0040-3601
3. Мовшович А.Д. Точность укола в схватках с тактическими характеристиками у квалифицированных фехтовальщиц на рапирах / А.Д. Мовшович, П.Г. Борисова // Спортивно-педагогическое образование. – 2024. – № 2. – С. 36-42. – ISSN 2618-7604
4. Мовшович А.Д. Фехтование на рапирах. Техника. Тактика. Тренировка. – М.: Де'Либри, 2019. – 108 с.; ил.
5. Официальный сайт федерации фехтования России [Электронный ресурс] URL: <https://www.rusfencing.ru/> (дата обращения: 20.05.2025).
6. Тышлер Д. А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: [Учеб. пособие] / Тышлер Давид, Мовшович Алек, Тышлер Геннадий. – М., 2002. – 254 с.

#### **References**

1. Guseva I.A. Jeksperimental'noe issledovanie vzaimosvjazi bystryty i tochnosti ukolov v fehtovanii: Dis. ...kand. ped.nauk: 13.00.04 Moskva., 1974 – 180 s. s il.
2. Movshovich A.D. Ob#em ukolov v ne porazhaemuju poverhnost' u kvalificirovannyh fehtoval'shhic na rapirah v shvatkah s takticheskimi harakteristikami / A.D. Movshovich, P.G. Borisova // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. – 2024. – № 6. – S. S. 14. – ISSN 0040-3601

3. Movshovich A.D. Tochnost' ukola v shvatkah s takticheskimi harakteristikami u kvalificirovannyh fehtoval'shhic na rapirah / A.D. Movshovich, P.G. Borisova // Sportivno-pedagogicheskoe obrazovanie. – 2024. – № 2. – S. 36-42. – ISSN 2618-7604
4. Movshovich A.D. Fehtovanie na rapirah. Tehnika. Taktika. Trenirovka. – M.: De'Libri, 2019. – 108 s.; il.
5. Oficial'nyj sayt federacii fehtovanija Rossii [Jelektronnyj resurs] URL: <https://www.rusfencing.ru/> (data obrashhenija: 20.05.2025).
6. Tyshler D. A. Mnogoletnjaja trenirovka junyh fehtoval'shhikov: [Ucheb. posobie] / Tyshler David, Movshovich Alek, Tyshler Gennadij. – M., 2002. – 254 s.

УДК 796.8.355.23

## ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК НАСТАВНИК: НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ В ОБУЧЕНИИ РУКОПАШНОМУ БОЮ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ОРГАНОВ

Гаджимурадов М.С.

Федерация джиу-джитсу, Азербайджанская Республика, г. Баку, ул. Ага Нейматулла, 59

E-mail: [hajimuradov@gmail.com](mailto:hajimuradov@gmail.com)

*В статье отмечается, в каких аспектах искусственный интеллект (ИИ) помогает тренерам и сотрудникам правоохранительных органов в обучение рукопашному бою. В тоже время в зависимости от цели и сферы использования показаны категории их использования. В указанной статье было дана информация об некоторых программах, которые используют искусственным интеллектом и стартапах.*

**Ключевые слова:** рукопашный бой, искусственный интеллект, сотрудник правоохранительных органов, травмы, физическая культура и спорт, спортивные комплексы, физическая подготовка, спортсмены, чатботы.

## ARTIFICIAL INTELLIGENCES AS MENTOR: NEW HORIZONS AND PROSPECTS IN HAND-TO-HAND COMBAT TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS

Hajimuradov M.S.

Jiu-Jitsu Federation, Azerbaijan Republic, Baku, st. Aga Neymatulla, 59

E-mail: [hajimuradov@gmail.com](mailto:hajimuradov@gmail.com)

*The article shows in what aspects artificial intelligence (AI) can help coaches and law enforcement officers in hand-to-hand fight training. At the same time, depending on the areas of use and goals, in which categories the directions of action are indicated. The article we mentioned has information about some artificial intelligence programs and startups.*

**Keywords:** hand-to-hand fight, artificial intelligence, law enforcement officers, injuries, physical culture and sports, sports complex, physical train, sports, athletes, catboats.

Во все времена рукопашный бой, являлся важным компонентом профессионально-прикладной подготовки сотрудников правоохранительных органов, военных и поэтому этот процесс требует постоянного совершенствования методов и форм обучения и тренировок. В последнее время человечество начало активно внедрять в различные сферы жизнедеятельности искусственный интеллект (ИИ), в том числе в педагогическую сферу.

Проанализируем, каким образом искусственный интеллект может быть использован для оптимизации обучения сотрудников рукопашному бою, а также как оно может отразиться на повышение эффективности тренировочного процесса и адаптации образовательных подходов под индивидуальные особенности обучаемых.

По-моему мнению, интеграция в обучение новейших технологий с использованием искусственного интеллекта обеспечит изменение традиционного тренировочного и педагогического процесса, и сделает этот процесс более прогрессивным, эффективным и безопасным [1 стр. 127].

Будущие возможности и перспективы развития искусственного интеллекта в процессе обучения рукопашному бою сотрудников является актуальной и перспективной с научной точки зрения. Технологические и практические аспекты делает её интересной для обсуждения и разработки в научной среде. Искусственный интеллект объединяет в себе ряд интересных инноваций, которые могут быть полезны сотрудникам, занимающимся не только рукопашным боем, но и другими видами боевых единоборств.

Компьютерное зрение и анализ движений: Системы на базе искусственного интеллекта могут анализировать каждое движение бойца, фиксировать его ошибки и предлагать пути улучшения. Например, использование камер и датчиков для отслеживания углов и скорости движений помогает инструктору или тренеру точнее оценить эффективность ударов и защитных техник.

Адаптивное обучение: Искусственный интеллект может быть использован для создания адаптивных тренировочных программ, которые могут изменяться в зависимости от прогресса сотрудника. Это позволит избежать перегрузок или недостаточной нагрузки, обеспечивая эффективное и безопасное обучение данного вида единоборств.

Практические аспекты внедрения искусственного интеллекта в учебно-тренировочный процесс. Одним из примеров успешного использования искусственного интеллекта в тренировках является разработка симуляторов с элементами виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR). Эти технологии, в сочетании с искусственным интеллектом, позволяют создать более реалистичное и безопасное тренировочное окружение для сотрудника.

Виртуальные тренеры: Использование искусственного интеллекта для создания виртуальных тренеров, которые могут взаимодействовать с бойцами, выполнять различные боевые маневры и анализировать реакцию сотрудника. Также могут адаптировать подход к обучению в реальном режиме времени, учитывая стиль и технику бойца.

Интерактивные тренировочные устройства: Роботы, оснащенные искусственным интеллектом могут быть использованы для имитации нападений, с которыми боец должен справляться. Эти устройства могут менять скорость, направление и силу ударов, что помогает тренировать реакцию и тактические навыки. Управляемые искусственным интеллектом роботы могут быть использованы для создания симуляций реальных боёв. Например, робот может атаковать определённым образом или менять стиль боя в зависимости от действий спортсмена. Это поможет, сотрудникам и бойцам тренироваться в условиях, приближённым реальным, без риска получить травму от живого партнёра. [2 стр. 20].

Роботы будут полезны в изучение адаптивных боевых тактик. Они могут изменять свою тактику в зависимости от поведения бойца. Также роботы организуют программируемые тренировки с реальной физической нагрузкой, где роботы, оснащенные искусственными интеллектами будут обладать различной степенью сопротивления, что помогает бойцам тренироваться с разной интенсивностью.

Интеграция с медициной и травмами: Искусственный интеллект может значительно улучшить безопасность в занятиях по рукопашному бою, помогая заранее предсказать и предотвращать различные травмы у занимающихся рукопашным боем. Для этого используются различные сенсоры и устройства для мониторинга состояния бойца. Важной частью которого, является анализ физической нагрузки, движения, а также выявление возможных травм и ранений в реальном времени.

Ведущие страны мира для эффективного обучения войск и сотрудников рукопашному бою активно ведут исследования в этой сфере и на практике пытаются применить его. В ходе анализа открытых источников об инновациях в сфере искусственного интеллекта были отмечены несколько программ, которые будут в будущем эффективными в обучении сотрудников правоохранительных органов и военнослужащих.

Sensei AI - это система, основанная на искусственном интеллекте, которая используется для анализа движений и обучения в спортивных дисциплинах, включая боевые искусства. Она помогает бойцам улучшить технику, отслеживая их движения и давая рекомендации по исправлению ошибок. Использует датчики и камеры для анализа движений. Предоставляет детализированную обратную связь о технике. Работает с видеоматериалами, анализируя поединки и тренировки. Может быть, использоваться для анализа движений в рукопашном бою, карате, боксе и других прикладных дисциплинах;

Fightbot - это роботизированная система с элементами искусственного интеллекта, предназначенная для тренировки бойцов. Он может имитировать противника, исполняя различные атакующие и защитные действия, что помогает бойцам адаптировать свою тактику и улучшить реакцию в условиях реального боя. Симулирующие различные стили боевых искусств робот с искусственным интеллектом, реагируют на все действия бойца. Будет полезен для использования

во время тренировок на скорость реакции и тактики бойца.

**Boxing and MMA Simulation AI (AI Boxing Coaches).** Для бокса и ММА существует ряд программ и приложений, которые используют искусственный интеллект для анализа техники и тренировки ударов. Они могут записывать движения бойца, вычислять их точность и эффективность, а также давать рекомендации по улучшению.

**AI-Powered Tactical Training Systems.** Искусственный интеллект используется для создания адаптивных тренировочных сценариев в некоторых тренажёрных системах для боевых искусств. Улучшая боевую реакцию и способность бойца адаптироваться такие системы, как Edge Training или KARATE-CHAMP, используют искусственный интеллект для генерирования боевых ситуаций, которые моделируют реальные условия. Важной особенностью этой программы заключается в том, что оно динамически изменяет сценарий в ответ на действия бойца, а также прогнозирует атаки противника и создаёт эффективные контратаки [3 стр. 21].

**Mimic Performance System.** Используя компьютерное зрение, и искусственный интеллект для анализа движений бойцов в реальном времени. Система способна отслеживать, правильное выполнение ударов и блоков, а затем давать обратную связь. Это даёт возможность тренировать военнослужащих в индивидуальном режиме, повышая точность их движений и корректировать ошибки.

Интеграция роботов с ИИ для обучения рукопашному бою сотрудников и военнослужащих набирает огромную популярность во всём мире. Такие роботы могут воспроизводить действия, имитируя противников в бою, и адаптироваться к стилю и уровню подготовки обучающегося. Роботы с ИИ могут использоваться для тренировки навыков взаимодействия в боевых ситуациях.

**Sparring Robots (Robotic Sparring Partners).** Имитируя поведение реального противника роботы для спарринга могут тренировать бойцов, при этом искусственный интеллект в таких устройствах анализирует действия бойца, адаптируя своё поведение в ответ на тактику и стиль бойца. Ниже приведены примеры использования роботов:

**Bionic Fitness Partner (BFP)** - робот, который адаптируется к стилю тренировки бойца, меняет свою тактику и атаки в зависимости от действий бойца. **Dogo (by Grillo Robotics)** - роботизированный партнер для тренировок, используемый для различных боевых искусств, включая рукопашный бой.

Анализировать физическую подготовленность и движения во время тренировки помогает использование носимых устройств с искусственным интеллектом, таких как датчики, на теле или в одежде обучающихся. Устройства, отслеживая скорость реакции, силу удара и другие показатели, предлагают сотрудникам персонализированные рекомендации для улучшения результатов и качества выполнения приёмов.

Для моделирования боевых сцен программа (Fight Simulation Software), с искусственным интеллектом может быть использована для симуляции движений, стратегий и тактик боевых искусств.

**Fight AI.** Программное обеспечение для тренировок, которое адаптируется под уровень конкретного бойца и помогает ему улучшить технику.

**Trackforce AI.** Программа с использованием компьютерного зрения, отслеживающая движения бойцов и анализирующая их стратегию в реальном времени.

Вышесказанные дают нам возможность предположить, что современные технологии с искусственным интеллектом смогут обеспечить лучшее обучение в области рукопашного боя сотрудников и военнослужащих, делая их тренировки более точными, персонализированными и адаптивными. Несмотря на перспективность и полезность внедрения искусственного интеллекта в процесс обучения рукопашному бою, хотелось бы отметить ряд преимуществ и недостатков для использования искусственного интеллекта в педагогической практике.

Преимущества внедрения искусственного интеллекта, во-первых, позволит персонализировать тренировки. Искусственный интеллект может адаптировать программу под каждого обучающегося, что улучшает эффективность обучения.

Во-вторых, будет обеспечивать безопасность. Использование специальных симуляторов и роботов позволяет минимизировать риск травм, особенно на начальных этапах обучения рукопашному бою.

В-третьих, даёт возможность объективно оценивать. Используя объективные показатели о



качестве исполнения техники, искусственный интеллект может предоставить данные, которые помогают избежать субъективности тренера.

К недостаткам относятся высокая стоимость технологий, так как разработка и внедрение систем с искусственным интеллектом требует значительные финансовые затраты и исследований.

Зависимость от технологий. Система с искусственным интеллектом может быть уязвима к сбоям, и излишняя зависимость от неё может снизить внимание к физической подготовке и развитию интуиции.

Хотя искусственный интеллект может эффективно анализировать базовые техники, он пока не способен в полной мере имитировать сложные и нестандартные боевые ситуации, с которыми сотрудники правоохранительных органов и военнослужащие могут столкнуться в будущей работе.

В заключение хотелось бы отметить, что искусственный интеллект в обучение рукопашному бою - это перспективная и многогранная область, которая может существенно изменить подходы к тренировкам, анализу боёв и безопасности бойцов. При этом важно учитывать, что искусственный интеллект должен быть дополнением, а не заменой традиционным методам обучения и человеческому взаимодействию, ведь рукопашный бой всегда будет включать в себя элементы психологии, интуиции и человеческого опыта. Использование технологий не должно заменять важность человеческой оценки, экспертизы и личных взаимоотношений между тренером и бойцом.

### **Библиографические ссылки**

1. Гаджимурадов.М.С. «Рукопашный бой» методическое пособие, Издательство Академии СГБ, 2025 год, стр. 127.
2. Джафаров.З. Маггерамов.З. «Энциклопедическое путешествие в мир искусственного интеллекта», Баку 2022 год, стр.20
3. Бойко. Г. М. «Применение искусственного интеллекта и его помощь игрокам и тренерам в спорте» //«Молодой ученый» - 2021 год, № 580.

### **References**

1. Gadzhimuradov.M.S. «Rukopashnyj boj» metodicheskoe posobie, Izdatel'stvo Akademii SGB, 2025 god, str. 127.
2. Dzhafarov.Z. Magerramov.Z. «Enciklopedicheskoe puteshestvie v mir iskusstvennogo intellekta», Baku 2022 god, str.20
3. Bojko. G. M. «Primenenie iskusstvennogo intellekta i ego pomoshch' igrokam i treneram v sporte» //«Molodoj uchenyj» - 2021 god, № 580.

УДК 159.9:796.966

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Н.Н. Данилова

Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва «Юность-Метар» Российская Федерация, 454052, г. Челябинск, ул. Черкасская, 1.

E-mail: romanova-natasha@mail.ru

*В статье раскрываются особенности современных требований к юным игрокам в волейбол. Обоснована необходимость организации психологического сопровождения в избранном виде спорта. Представлены методы исследования и результаты, полученные в процессе применения указанных методов. Отмечена роль тренера и спортивного психолога в процессе подготовки юных волейболисток. Перечислены актуальные объективные и субъективные трудности, препятствующие эффективной реализации психологического сопровождения. Показано направление работы спортивного психолога в командном виде спорта.*

**Ключевые слова:** психологическое сопровождение, юные волейболистки, тренировочный процесс.

## THE METHODOLOGICAL FEATURES OF THE PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS

N.N. Danilova

Municipal budgetary institution sports school of the Olympic reserve «Yunost-Metar»

1 Cherkasskaya street, Chelyabinsk, 454052, Russian Federation

E-mail: romanova-natasha@mail.ru

*The article reveals the features of modern requirements for the young volleyball players. The necessity of the organization of the psychological support in the chosen sport is proved. Presented the methods of the research and results obtained in the application of these methods. Noted the role of the coach and sports psychologist in the training of young volleyball players. Listed the actual objective and subjective difficulties preventing the effective implementation of the psychological support. Shown the direction of the work of the sports psychologist in the team.*

**Keywords:** psychological support, young volleyball players, training process.

**Введение.** Игровые виды спорта предполагают наличие у спортсменов широкого спектра психологических характеристик. Необходимые личностные и профессиональные черты позволят игрокам выдерживать плотный график регулярного чемпионата, а также игр плей-офф, стойко переносить давление тренерского штаба, руководства клубов и спортивных школ, судейской коллегии, соперника, трибун, воздерживаться от чрезмерного влияния негативных эмоций на собственное поведение, экологично переживать проигрыши, в том числе и затяжную серию неудачных матчей.

Волейбол как представителя игровых видов спорта отличает малая численность игроков на площадке, в связи с этим – повышенная ответственность за каждое действие, за каждое принятое решение. Оперативная смена маневров соперника, блокировка нападающих ударов, обманные действия относительно выбора волейболистов и места на площадке для реализации намеченных игровых комбинаций, усиливают прессинг на каждого игрока в отдельности. Если учесть, что при этом существует перманентный дефицит времени для осуществления намеченных планов, несложно представить психологическое состояние любого игрока команды после проведенного матча.

На сегодняшний день руководство спортивных школ и тренерский состав сталкиваются с

целым рядом затруднений при попытке организовать психологическое сопровождение как в командных и индивидуальных видах спорта. Это и поиск квалифицированных кадров, обладающих достаточным опытом, а не только информированных с теоретической точки зрения, и недостаток финансирования, и скептическое, а иногда и протестное отношение спортсменов и их родителей к работе спортивного психолога. Прежде, чем приступить к претворению имеющихся идей по улучшению качества тренировочного процесса в жизнь, необходимо преодолеть ряд прямых и скрытых трудностей.

Спортивный психолог также встречается с целым списком препятствий и нюансов, которые должен непременно учитывать в своей профессиональной деятельности. Значимым является установление контакта с воспитанниками, выстраивание необходимой длины психологической дистанции, позволяющей доверительно и информативно общаться, донесение до каждого игрока позитивности своих намерений и важности применения знаний по спортивной психологии в процессе тренировок. В силу возрастных и гендерных особенностей игроки нередко стараются продемонстрировать независимость своих суждений, умаляют заслуги спортивной психологии с целью оградить себя от необходимости открывать доступ к личной информации для незнакомого человека. Страх быть непонятым, отвергнутым или преданным в силу распространения частной информации также оказывается велик.

Значимость психологической подготовки в физической культуре и спорте ранее уже отмечалась рядом исследователей [1; 2; 3; 4; 5; 6 и др.].

**Основное содержание работы.** В ходе опытно-экспериментальной работы мы взаимодействовали с игроками Муниципального бюджетного учреждения спортивной школой олимпийского резерва «Юность-Метар», г. Челябинск. В качестве испытуемых были выбраны волейболистки 11-14 лет в количестве 33 человек.

В процессе исследования на начальном этапе нами применялись следующие методы, касающиеся практической стороны вопроса: анализ научной литературы, наблюдение, опрос, беседа, анкетирование.

Далее подробно представим результаты, полученные в процессе применения каждого из перечисленных методов исследования.

Метод анализа научной литературы позволил нам подтвердить актуальность исследуемого процесса. Мы сопоставили литературные источники разных лет, как было указано нами выше, касающиеся различной степени подготовленности спортсменов и разного уровня исследований. Данные научные работы касались спортивных школ, спортивных клубов, профессиональной подготовки спортсменов-студентов в условиях высшего физкультурно-спортивного образования. В каждом из перечисленных источников мы нашли подтверждение актуальности вопроса психологического сопровождения спортсменов.

Беседа как метод, позволяющий получать информацию посредством продолжительного обмена мнениями, предоставил нам сведения относительно настроения волейболисток на работу спортивного психолога, ожиданий от этой работы, представлений перспектив для каждого спортсмена и команды в целом. Спортсмены высказали свои опасения, поделились причинами страха и волнений. В частности, волейболистки сомневались в возможности доверять незнакомому человеку и в возможности проведения открытых, прямых разговоров с учетом индивидуальности каждого игрока и сложившихся взаимоотношений в команде. Более всего юные воспитанницы не были решительны именно в вопросах доверия.

Спортсменок интересовал момент распространения сторонним специалистом полученной личной информации и использования ее для повышения результатов конкурирующих команд в последующем, или представления данного материала тренеру, родителям или руководству спортивной школы без согласия игроков. Озвученные сомнения значительно упростили установление контакта спортивного психолога с командой, поскольку в открытом решении спорных вопросов появляется необходимый доверительный тон, сокращается психологическая дистанция и оперативно устанавливаются необходимые правила ведения диалога и полилога. В процессе откровенных ответов на интересующие волейболисток вопросы все протестные, тревожные и агрессивные реакции были сняты, все конфликтные ситуации решены конструктивными способами. Нами был установлен положительный контакт с командой,

позитивный настрой к деятельности психолога, несмотря на недостаток информации относительно всех подробностей предстоящей работы.

Далее в ходе реализации метода беседы нами была получена информация, касающаяся препятствий психологического порядка, возникающих у игроков в ходе тренировок и соревнований. Юные спортсмены сошлись во мнении, что им трудно концентрировать внимание на происходящем и удерживать значительное количество объектов в поле зрения. Эта ситуация осложняется тем, что трудности, возникающие в семейных и внутрикомандных отношениях с учетом гендерных различий, а также в образовательных учреждениях, выступают как сбивающий фактор, усугубляют ситуацию на площадке. Они отметили положительное отношение тренера к каждому игроку, его стремление оказать посильную помощь при необходимости. При этом, большинство спортсменов указало на то, что существуют проблемы в систематизации имеющихся эклектичных данных, недостаток знаний относительно специальной психологической подготовки к соревнованиям.

Методом невключенного наблюдения, предполагающего, что исследователь получает информацию об изучаемой группе, не присоединяясь к ходу событий и не становясь на определенном отрезке времени членом этой группы, мы получили подтверждение высказанных в ходе беседы мнений спортсменов, а также отметили ряд задач, касающихся других свойств внимания. Помимо объема, концентрации и распределения, затруднения касались также переключаемости и устойчивости данного познавательного психического процесса. Также было выявлено, что гендерный аспект в значительной мере влияет на все показатели внимания спортсменов, влияет на их психическое и эмоциональное состояние, уменьшает результативность тренировочного процесса, снижает уровень позитива в команде в целом.

Вербально-коммуникативный метод опроса, направленный на осуществление взаимодействия между исследователем и респондентами посредством получения от последних ответов на поставленные вопросы и анкетирование, осуществляемое путем опосредованного общения, позволило нам подтвердить результаты, полученные в ходе беседы и наблюдения. Это исключило случайность, ситуативность ответов спортсменов, позволило удостовериться в истинности собранной информации.

Психологическую подготовку спортсмена мы рассматриваем с позиции следующих составляющих:

- подготовка к продолжительному тренировочному процессу,
- коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям,
- общая подготовка к соревнованиям,
- специализированная подготовка к соревнованиям.

В качестве структуры организации психологического сопровождения юных волейболисток в тренировочном процессе мы предлагаем последовательное применение следующих методов исследования и форм психологической работы.

1) На начальном этапе применяются методы:

- опроса,
- анкетирования,
- наблюдения,
- беседы.

2) Далее, после сбора качественной информации, предполагается проведение:

– психологической диагностики (стандартизированного и проективного тестирования, контент-анализа),

– психологического консультирования (по запросу юных спортсменов, по итогам психологического тестирования, в зависимости от психического и эмоционального состояния в рамках отдельного тренировочного дня),

– психологических тренингов (для групповой отработки личностных и профессиональных трудностей, командного сплочения, поиска способов открытого отреагирования эмоций, принятия экологических моделей поведения)

- игровых методов (деловые, организационно-деятельностные, имитационные игры),
- дискуссионных методов (свободные и направленные дискуссии).

Данный подход, по нашему мнению, позволит в последующем устанавливать

психологический контакт в минимальные сроки, осуществлять сбор необходимой информации без потерь, систематизировать полученные данные, оперативно решать возникающие сложности, предотвращая появление затяжных конфликтов, переходящих в стадию длительного игнорирования и высказывания личных претензий на площадке в условиях тренировки и соревнований.

**Заключение.** Организация психологического сопровождения юных волейболисток – энергозатратный процесс, направленный на достижение максимального результата относительного каждого игрока. От профессионализма спортивного психолога, информированности руководства спортивной школы и тренерского состава во многом зависит успех деятельности и стабильность полученного результата.

Юным спортсменам в силу возрастных особенностей и гендерных нюансов нередко бывает сложно самим справиться с психологическим давлением, жизненными и профессиональными проблемами. Им не хватает опыта в решении непростых вопросов, выстраивания конструктивных отношений даже в ситуации столкновения мнений, удержания всех свойств внимания на высоком уровне для достижения поставленных тренером цели и задач, а также воплощения персональных профессиональных идей.

Таким образом, компетентно организованное психологическое сопровождение тренировочного процесса волейболисток 11-14 лет позволит своевременно раскрывать потенциал каждой спортсменки, эффективно организовывать тренировочный процесс, решать конфликты без потерь времени и застревания на негативных эмоциях.

### Библиографические ссылки

1. Карпухин, И. И. Особенности лабильности мышления юных хоккеистов / И. И. Карпухин, Н. Н. Романова // Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина» : матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (22-23 сентября 2020). – Уфа, 2020. – С. 120-123.
2. Корнеев В. А. Психологические особенности личности судей в смешанных единоборствах / В. А. Корнеев // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы ; сб. науч. тр. молодых ученых, посвященный 50-летию УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – Вып. 17. – С. 116-119.
3. Романова Н. Н. Проявление особенностей характера как показатель уровня развития рефлексии эмоциональных состояний / Н. Н. Романова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сб. матер. V-ой Междунар. науч.-практ. (22 марта 2023 г.). – Шуя. – 2023. – С. 531-535.
4. Романова, Н. Н. Педагогические условия психологической подготовки в женском хоккее / Н. Н. Романова, А. Р. Надргулов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 380-382.
5. Романова, Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры : учеб.-метод. пособие / Н. Н. Романова. – Челябинск : УралГУФК, 2010 г. – 104 с.
6. Шадрин, Ю. С. Детско-родительские отношения как фактор мотивации к занятиям хоккеем / Ю. С. Шадрин, Н. Н. Романова // Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина» : матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (22-23 сентября 2020). – Уфа. – 2020. – С. 123-128.

### References

1. Karpukhin, I. I. The features of the lability of thinking of young hockey players / I. I. Karpukhin, N. N. Romanova // Actual problems and prospects for the development of ice hockey and the formation of coaches' competencies in the context of the implementation of the NPPPH «Red Machine» : Proc. All-Russian scientific and practical. conf. with international. participation (September 22-23, 2020). – Ufa, 2020. – PP. 120-123.



2. Korneev, V. A. The psychological features of the personality of judges in mixed martial arts / V. A. Korneev // Problems of the training scientific and scientific-pedagogical personnel : experience and prospects ; col. of scientific processing of young scientists, dedicated to the 50-th anniversary of the Uralgufk. – Chelyabinsk : Uralgufk, 2020. – Vol. 17. – PP. 116-119.
3. Romanova, N. N. Manifestation of character traits as an indicator of the level of development of reflection of emotional states / N. N. Romanova // Physical education in the conditions of the modern educational process : collection of mater. V-th International Scientific-Practical (March 22, 2023). – Shuya. – 2023. – PP. 531-535.
4. Romanova, N. N. Pedagogical conditions of psychological preparation in women's hockey / N. N. Romanova, A. R. Nadrgulov // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. – 2021. – No. 9 (199). – PP. 380-382.
5. Romanova, N. N. The development of reflection on the emotional states of future physical education teachers : textbook.-the method. the manual / N. N. Romanova. – Chelyabinsk : UralGUFK, 2010. – 104 p.
6. Shadrin, Yu. S. Parent-child relationships as a factor in motivating ice hockey / Yu. S. Shadrin, N. N. Romanova // Current problems and prospects for the development of ice hockey and the formation of coaches' competencies in the context of the implementation of the Red Machine National Production and Farming Association : Proc. All-Russian scientific and practical conf. with international participation (September 22-23, 2020). – Ufa. – 2020. – PP. 123-128.

## СПЕЦИФИКА И ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЖЕНСКОЙ КОМАНДЫ ПО РЕГБИ-7

В.Н. Демонов<sup>1</sup>, А.С. Юрков<sup>2</sup>

Сибирский федеральный университет,  
Институт физической культуры, спорта и туризма  
Российская Федерация, Красноярск, 660074, ул. Борисова, 5  
<sup>1</sup>E-mail: [vdemonov@sfu-kras.ru](mailto:vdemonov@sfu-kras.ru); <sup>2</sup>E-mail: [ayurkov@sfu-kras.ru](mailto:ayurkov@sfu-kras.ru)

*Рассмотрен процесс спортивного отбора в регби-7 на этапе формирования команды. Приведен анализ проблем, решение которых сопровождает работу с женскими спортивными коллективами в игровых видах спорта. Охарактеризованы факторы, определяющие эффективность работы с женскими командами в регби-7, в том числе в ходе спортивной ориентации для занятий этим видом спорта.*

**Ключевые слова:** регби-7, спортивный отбор, спортивная ориентация, женский коллектив, спортивные игры, функциональные показатели.

## SPECIFICS AND PROBLEMS OF FORMATION WOMEN'S RUGBY TEAM-7

V.N. Demonov<sup>1</sup>, A.S. Yurkov<sup>2</sup>

Siberian Federal University,  
Institute of Physical Culture, Sports and Tourism  
Russian Federation, Krasnoyarsk, 660074, Borisova str., 5  
<sup>1</sup>E-mail: [vdemonov@sfu-kras.ru](mailto:vdemonov@sfu-kras.ru); <sup>2</sup>E-mail: [ayurkov@sfu-kras.ru](mailto:ayurkov@sfu-kras.ru)

*The process of sports selection in rugby-7 at the stage of team formation is considered. The analysis of the problems that accompany the work with women's sports teams in game sports is given. The factors determining the effectiveness of working with women's rugby-7 teams, including during sports orientation for this sport, are described.*

**Keywords:** rugby-7, sports selection, sports orientation, women's team, sports games, functional indicators.

**Введение.** Женское регби-7 сегодня – один из самых динамично развивающихся видов спорта, привлекающий внимание как спортивного сообщества, так и общества в целом. Его актуальность обусловлена рядом факторов, связанных с глобальными социальными трендами, спортивными достижениями и трансформацией восприятия женского спорта.

Регби-7 – это идеальный формат для современной аудитории. Короткие матчи с высокой динамикой в два тайма по 7 минут с перерывом для восстановления сил между ними 2 минуты, множество попыток, эффектных моментов, бурных эмоций у игроков, а также трансляции турниров на примере Мировой серии набирающие миллионы просмотров в соцсетях, показывая всю зрелищность данного вида спорта, тем самым показывая роль женского регби в борьбе за социальную справедливость.

**Основное содержание работы.** История регби-7 начинается с 1883 года, когда шотландцы Нед Хейг и Дэвид Сандерсон из города Мелроз для снижения затрат на проведение матчей сократить количество игроков в команде с 15 до 7, а время игры до 15 минут. Первый турнир по регби-7 состоялся в том же году. За сто с небольшим лет популярность этого вида спорта постоянно росла, и с 1999 года он стал одним из этапов Мировой серии и чемпионата мира. В 2009 году Международным Олимпийским комитетом (МОК) было принято решение включить вид спорта «регби-7» в программу Олимпийских игр 2016 г. в Рио-де-Жанейро [1].

Женское регби-7 в России, женская сборная которой является пятикратной чемпионкой Европы (2013, 2014, 2016, 2017, 2018), а также регулярной участницей Мировой серии [2], этот вид спорта пользуется популярностью, сопоставимой с регби-15. Начал он активно развиваться в 2010-х годах, чему способствовало включение спортивной дисциплины в программу Олимпийских игр (2016). Федерация регби России (ФРР) предпринимает для популяризации этого вида спорта такие шаги, как:

- с 2012 года проведение Чемпионатов России среди женщин;
- в 2019 году создание первой профессиональной лиги по регби-7, объединяющей женские команды.

Способствующим росту популярности преимуществом этой игры являются не только меньшие продолжительность матча (два тайма по семь минут) и количество игроков (семь с каждой стороны), но и минимальная доля силовой борьбы по сравнению с традиционным регби, что делает эту версию более привлекательной для спортсменок. При этом высоки требования к уровню тактической подготовленности и скорости действий команды на поле.

Особенности поведения женщин-регбисток в ходе реализации ими тактических действий связаны с физиологическими, психологическими и социальными аспектами, а также с адаптацией стратегий под правила и динамику женского регби. У женщин в среднем выше аэробная выносливость, что позволяет им поддерживать интенсивность на протяжении всего матча. Это усиливает роль командного прессинга и длительных атак. Меньшая мышечная масса по сравнению с мужчинами компенсируется техникой и координацией. Например, чаще используются групповые захваты (2–3 игрока) для остановки соперника.

Женщины чаще применяют обманные манёвры (финты, изменения направления), чтобы обойти защиту, а также склонны сохранять хладнокровие в стрессовых ситуациях, что снижает количество ошибок в концовках матчей проявляя больший акцент на коллективную ответственность, а не на индивидуальные действия. Выбор рискованных тактических решений в ходе матча у женщин-спортсменок может коррелировать с уровнем их уверенности в собственной технической и тактической подготовленности. Исследования отмечают, что в ситуациях, где инициатива принадлежит сопернику, женщины чаще, чем мужчины, склонны к экспериментальным действиям. Кроме того, для многих спортсменок значим фактор внешней оценки: они чаще учитывают восприятие своих действий зрителями, тренерами и оппонентами.

Склонность женщин-спортсменок к рискованным тактическим элементам в ходе матча может определяться степенью их уверенности в своей технико-тактической подготовленности – чаще, чем мужчины, женщины выбирают действия в условиях инициативы соперника. В большей степени, чем мужчинам, женщинам свойственен учет производимого на зрителей, тренеров и соперников впечатления. Нельзя не учитывать и тот факт, что многие спортсменки в возрасте начала и расцвета спортивной карьеры выполняют семейные и материнские функции.

Меньшая по сравнению с классическим регби вариабельность антропометрических и функциональных показателей игроков в регби-7 указывает на целесообразность применения единых критериев спортивного отбора по сравнению с регби-15. Как подтверждается зарубежными данными [3], ведущими критериями следует считать скоростные и скоростно-силовые данные спортсменов. При этом различия в пространственно-временных параметрах матчей «семерки» и несовпадения амплуа в этом виде игр с классическим вариантом (позиции игроков в регби-7: левый столб, хукер, правый столб, полузащитник схватки, блуждающий полузащитник, центральный трехчетвертной, крайний трехчетвертной) требует специфичного построения тренировочного процесса, т. е. подготовку, принятую в классическом регби, желательно корректировать для адаптации к регби-7.

Многие спортсмены, играющие в регби-7, также участвуют в турнирах своих команд и по классическому регби-15. Отмечается, что хотя обычно они выступают в амплуа защитников, растущая популярность «семерки» ведет к повышению специализации игроков именно для этого направления [4]. новозеландскими исследователями были определены антропометрические характеристики и показатели физической подготовленности игроков мужских команд по регби-7 международного уровня. Установлено, что в среднем масса тела составляет  $89,7 \pm 7,6$  кг, длина тела (рост) около  $1,83 \pm 0,06$  м. Такие же данные выявлены у защитников, играющих в составе команд соответствующего уровня по регби-15. При этом в тестах на скоростно-силовые показатели

и взрывную силу игроки «семерки» превосходят защитников, постоянно играющих только в регби-15 [5].

В регби-7 команда состоит из 7 игроков, что подразумевает высокий уровень слаженности и коммуникации. Это динамичная и контактная игра, требующая высокой скорости, выносливости, силы и навыков работы в команде. Формирование доверительных отношений в женском коллективе часто требует особого подхода, включая психологическую поддержку и тимбилдинг. Для женщин важно адаптировать тренировочные программы с учётом их физиологических особенностей, а также профилактике травм, укрепления мышц таза, шеи и т.д.

Нехватка тренеров, понимающих особенности женского регби-7, включая физиологию и психологию, снижает эффективность подготовки. Часто в женских командах тренеры работают по мужским методикам, которые не всегда подходят женщинам. Во многих странах отсутствуют специализированные тренировочные базы, оборудование и финансирование для женских команд. Для женских команд критически важно обеспечить доступ к качественной медицинской поддержке и реабилитации. Это особенно актуально в регионах, где регби не является популярным видом спорта.

Укоренившееся представление о регби как о «мужской» дисциплине, требующей грубой силы и агрессии, заставляет многих считать его неподходящим для женщин. Девушкам часто говорят, что контактный спорт противоречит «женственности» или «хрупкости». Женщин в регби часто подвергают критике за «мужеподобность» или «потерю привлекательности». Это создаёт психологическое давление, особенно в подростковой среде, где девушки боятся осуждения сверстников.

Основные положения формирования женских команд могут различаться в разных видах спортивных игр. Ряд особенностей, характерных для женских регбийных команд, аналогичны отмечающимся в других игровых видах спорта. В числе их **совместимость наследственных и приобретенных особенностей игроков в команде. Также это подвижность, сила и уравновешенность нервных процессов, индивидуальные свойства личности, широта и направленность фокуса внимания. Важно для сыгранности команды соответствие уровня физического развития, функциональной и технической подготовленности спортсменок с учетом амплуа каждой из них.**

Следует учитывать и такой фактор, как сроки специализации, т. е. перехода от общей к углубленной подготовке в том или ином виде спорта. Так для футбола и хоккея характерно раннее начало тренировок и, соответственно, более ранняя специализация. Регби традиционно считается видом спорта с поздней специализацией, то есть в коллективы нередко приходят игроки, ранее занимавшиеся другими видами, как игровыми, так и индивидуальными. И, хотя в мире существует успешная практика начала тренировок юных регбистов в возрасте 5—6 лет, в целом тенденция поступления в команды уже сложившихся спортсменов имеет место. По этой причине в регби-7, команды для которого могут формироваться на основе составов, выступающих в классическом варианте игры, спортивный отбор охватывает в основном этап комплектования команд и предусматривает в основном психологические методы, а спортивная ориентация направлена на определение функций игрока на поле, т. е. его амплуа. На основе наблюдений авторов можно отметить, что значительная часть игроков в регби-7 выполняли функции защитников и полузащитников в регби-15.

Также существует ряд *проблем, характерных для работы с женским коллективом*, которые необходимо учитывать тренеру, комплектуя женскую команду. Затруднения могут быть связаны с такими особенностями женской психологии, как более высокая по сравнению с игроками-мужчинами тревожность, ярче выраженные проявления эмоций, большая эмпатия в отношении коллег и тренерского состава. При этом для женщин могут быть характерны и большая скрытность, склонность к решению возникающих в команде проблем неспортивными способами (интриги, провокации и т. п.). В отношении к тренеру решающим фактором со стороны игроков женской команды становится, как правило, его способности одновременно осуществлять достаточно авторитарный стиль управления, направленный на укрепление дисциплины (роль отца или старшего брата), поддерживая при этом положительный эмоциональный фон в коллективе, повышающий самооценку спортсменок и их уверенность в своем коллективе (семья, где все

любимы и ценны).

**Выводы.** Стереотипы и социальные барьеры в женском регби-7 являются системными проблемами, требующими долгосрочных решений. Успешные примеры доказывают: через образование, медиа и институциональные изменения можно создать среду, где девушки смогут реализовывать себя в регби без ограничений. Ключ этому лежит в объединении усилий спортивных организаций, государства и самих спортсменок.

Спортивная ориентация в регби-7 отбор для формирования команд в этом виде спорта в полной мере подчиняются положениям, характерным для командных спортивных игр в целом в учетом специфики работы с женскими коллективами.

Женское регби-7 в России обладает потенциалом, но его реализация требует системных усилий: от борьбы со стереотипами до увеличения финансирования. Несмотря на международные ограничения, развитие внутренней инфраструктуры и поддержка на государственном уровне могут стать основой для будущих успехов российских спортсменок в этом виде спорта.

### Библиографические ссылки

1. Гольф и регби вошли в программу Олимпийских игр. BBC Sport (дата обращения: 20.04.2025).
2. HSBC сотрудничает с World Rugby в строительстве рекордных объектов для регби-7. URL: <https://World Rugby> (дата обращения: 21.04.2025).
3. Физиологические, антропометрические и эксплуатационные характеристики игроков в регби-7. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22868376> (дата обращения: 30.04.2025)
4. Уайлд, Дж. Предикторы линейной скорости контрдвижений в прыжках у элитных игроков в регби-7 / Дж. Уайлд, Д. Хауэллс, Дж. Моран, К. Маклеуд, Б. Друри // Ежегодная конференция Ассоциации силовой и физической подготовки Соединенного Королевства 2018 г. Постерная сессия. – Милтон-Кинс, Великобритания, 2018. С. 1.
- URL: [https://www.researchgate.net/publication/326847746\\_Counter movement\\_Jump\\_Predictors\\_of\\_Linear\\_Speed\\_in\\_Elite\\_Rugby\\_Sevens\\_Players](https://www.researchgate.net/publication/326847746_Counter movement_Jump_Predictors_of_Linear_Speed_in_Elite_Rugby_Sevens_Players) (дата обращения: 19.04.2025).
5. Росс, А. Анализ матчей и характеристики игроков в регби-7 / А. Росс, Н. Гилл, Дж. Кронин // URL: [https:// International Journal of Sports Physiology and Perform.](https://International Journal of Sports Physiology and Perform.) – 2014. № 44. – С. 357–367 (дата обращения: 19.04.2025).

### References

1. Golf & rugby voted into Olympics. BBC Sport (дата обращения: 20.04.2025).
2. HSBC partners with World Rugby for record-breaking sevens properties. URL: [https:// World Rugby](https://World Rugby) (дата обращения: 21.04.2025).
3. Physiological, anthropometric, and performance characteristics of rugby sevens players. URL: [https:// pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22868376](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22868376) (дата обращения: 30.04.2025)
4. Wild, J. Countermovement Jump Predictors of Linear Speed in Elite Rugby Sevens Players / J. Wild, D. Howells, J. Moran, C. Mcleoud, B. Drury // United Kingdom Strength and Conditioning Association 2018 Annual Conference. Poster session. – Milton Keynes, United Kingdom, 2018. P.1. URL: [https://www.researchgate.net/publication/326847746\\_Counter movement\\_Jump\\_Predictors\\_of\\_Linear\\_Speed\\_in\\_Elite\\_Rugby\\_Sevens\\_Players](https://www.researchgate.net/publication/326847746_Counter movement_Jump_Predictors_of_Linear_Speed_in_Elite_Rugby_Sevens_Players) (дата обращения 19.04.2025).
5. Ross, A. Match Analysis and Player Characteristics in Rugby Sevens / A. Ross, N. Gill, J. Cronin // URL: [https:// International Journal of Sports Physiology and Perform.](https://International Journal of Sports Physiology and Perform.) – 2014. № 44. – P. 357–367 (дата обращения 19.04.2025).



## КАПИТАН В ФУТБОЛЕ КАК ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ КОМАНДНЫХ ЛИЧНОСТЕЙ

В.А. Дмитриев<sup>1</sup>, А.А. Пронькин<sup>2</sup>

Национальный исследовательский Томский государственный университет

Российская Федерация, 634050, г. Томск, пр. Ленина, 36

<sup>1</sup>E-mail: rayb1@mail.ru

**Аннотация.** В статье исследуется феномен капитана футбольной команды как центральной фигуры, определяющей характер командной динамики и уровень взаимодействия между игроками. Проведен анализ ключевых личностных качеств, профессиональных компетенций и моделей поведения, необходимых для эффективного выполнения капитанских обязанностей в условиях современного футбола. Освещены теоретические подходы к проблеме лидерства в спорте и представлены практические рекомендации по подготовке капитанов. Полученные результаты могут быть использованы в тренировочном процессе для формирования психологически устойчивых и сплочённых спортивных коллективов.

**Ключевые слова:** капитан команды, лидерство в спорте, футбол, личностные качества, командная динамика, спортивная психология.

## THE TEAM CAPTAIN IN FOOTBALL AS ONE OF THE KEY LEADERSHIP FIGURES

V.A. Dmitriev<sup>1</sup>, A.A. Pronkin<sup>2</sup>

National Research Tomsk State University

Lenin, 36, 634050, Tomsk, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: rayb1@mail.ru

**Abstract.** This article explores the phenomenon of the football team captain as a central figure shaping team dynamics and the level of interaction among players. It analyzes key personal qualities, professional competencies, and behavioral models necessary for effectively fulfilling captaincy duties in modern football. Theoretical approaches to the issue of leadership in sports are discussed, along with practical recommendations for training team captains. The findings can be applied in training processes to foster psychologically resilient and cohesive sports teams.

**Keywords:** football, team captain, sports leadership, personal qualities, team dynamics, sports psychology.

**Актуальность.** Для успешного выступления команды в турнирах требуется не только высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности, но и наличие внутреннего организационного ресурса, одним из центральных элементов которого является капитан команды. Капитан — это не просто номинальный лидер, а ключевая фигура, способная влиять на игровую модель, межличностные отношения внутри коллектива и общий психологический климат [1]. Его роль выходит за пределы поля — он становится связующим звеном между игроками и тренерским штабом, носителем командной идентичности и источником мотивации в критические моменты матча. Современный футбол характеризуется высокой плотностью календаря соревнований, увеличением скорости игры и усложнением тактических схем, что требует от игроков постоянной адаптации и умения быстро принимать решения в условиях стресса [2]. В таких условиях на первый план выходит фигура капитана как эмоционального стабилизатора, медиатора конфликтов и координатора игровых усилий команды. Его способность к быстрому принятию решений, эмоциональному самоконтролю и эффективной коммуникации напрямую влияет на сплочённость команды и её способность справляться с кризисными ситуациями. Дополнительно, исследования в области спортивной психологии подчеркивают важность социального лидерства в команде. Капитан, обладающий авторитетом и признанием среди партнёров, способствует формированию устойчивых неформальных норм,

поддерживающих высокий уровень вовлечённости и ответственности за результат [3]. Он задаёт поведенческий стандарт, на который равняются остальные игроки, особенно в юношеских и молодёжных командах, где идёт активное формирование личности спортсмена. Особенно актуальной становится подготовка капитанов в молодёжных академиях и профессиональных клубах. Формирование у потенциальных лидеров управленческих и коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости должно быть частью системной методической работы. Это соответствует современным требованиям к командной организации в профессиональном спорте, где успех всё чаще определяется не только мастерством, но и уровнем внутрикомандного взаимодействия и зрелости лидера.

Таким образом, капитан команды в футболе – это не только игрок, но и важный психологический и тактический ресурс, от которого во многом зависит устойчивость, эффективность и успех коллектива в условиях напряжённой спортивной конкуренции.

**Целью** исследования являлось определение и обоснование личностных, а также профессиональных качеств, обеспечивающих эффективность футбольного капитана, как ключевого звена командной динамики.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретические подходы к феномену лидерства в командных видах спорта
2. Выявить основные компетенции, необходимые капитану для успешного выполнения функциональных обязанностей лидера
3. Определить внутренние и внешние факторы, влияющие на формирование авторитета капитана в команде

**Материалы и методы исследования** Работа основывалась на комплексном использовании следующих методов:

1. Теоретический анализ отечественной и зарубежной научной литературы по спортивной психологии, теории лидерства и управления спортивными коллективами [3,4]
2. Контент-анализ интервью профессиональных футболистов, тренеров и капитанов команд различного уровня квалификации, с целью выявления субъективных представлений о роли капитана
3. Сравнительный анализ биографий и профессиональных траекторий известных капитанов ведущих клубов и национальных сборных, таких как Карлес Пуйоль, Джон Терри, Филипп Лам

Использование данных методов позволило получить целостное представление о психологических и организационных аспектах роли капитана в футбольной команде.

**Результаты и обсуждение** Роль капитана в структуре футбольной команды – это выполнение функций лидера не только в игровом аспекте, но и в построении командной культуры. Ключевыми факторами при этом являются организация игрового взаимодействия на основе требований тренерского штаба, а также поддержание морального климата в команде в стрессовых и конфликтных ситуациях. Помимо этого, капитан выстраивает положительную коммуникацию с судейским корпусом в процессе матчей, демонстрируя и формируя своим личным примером - дисциплину, самоотдачу, соблюдение принципов fair play [2,5].

Эффективность исполнения капитанских обязанностей напрямую коррелирует с уровнем доверия к нему со стороны игроков и тренеров.

К эффективным действиям капитана на основании анализа литературы и эмпирических данных можно отнести следующие качества, критически важные для лидера футбольной команды [3,6]:

- высокая стрессоустойчивость, позволяющая сохранять ясность мышления в экстремальных условиях
- способность к быстрому принятию решений, обеспечивающая адаптацию команды к изменяющейся игровой обстановке
- развитые коммуникативные навыки, необходимые для координации командных действий
- умение мотивировать партнёров, особенно в неблагоприятных ситуациях
- тактическая грамотность и понимание коллективных игровых схем
- эмоциональный интеллект, позволяющий учитывать эмоциональное состояние партнёров и корректировать взаимодействие

Психологические аспекты лидерства капитана в футболе строятся на сочетании формального

статуса и фактического влияния на партнеров [4,7]. Эмоциональная устойчивость, способность эмпатически воспринимать состояние команды и регулировать эмоциональный фон являются важными компонентами успешного капитанства.

Исследования показывают, что капитаны, обладающие высокой эмпатией, эффективнее справляются с задачами мотивации и снижения уровня конфликтности в команде [5]. Они способны превращать личные трудности игроков в стимул к коллективному преодолению проблем.

**Практические рекомендации по подготовке капитанов** Процесс подготовки капитана требует планомерного развития его лидерских и коммуникативных компетенций. В систему подготовки следует включать [6]:

- специальные тренинги, направленные на развитие лидерских качеств
- программы эмоциональной регуляции, повышающие стрессоустойчивость
- обучение конфликтологии и навыкам разрешения внутригрупповых противоречий
- курсы тактического мышления, ориентированные на развитие игрового интеллекта

Комплексное развитие этих компетенций формирует капитана как эффективного организатора командной деятельности и носителя корпоративной культуры.

**Выводы** Анализ феномена капитанства в футболе позволяет сделать следующие выводы:

1. Капитан футбольной команды играет решающую роль в управлении командной динамикой, моральным состоянием коллектива и координацией действий на поле
2. Эффективность капитана определяется сочетанием личностных качеств, профессиональных компетенций и способности к управлению эмоциональными процессами внутри команды
3. Систематическое развитие лидерских навыков способствует росту эффективности командных взаимодействий и повышению соревновательной устойчивости коллектива
4. Формирование успешного капитана требует комплексного подхода, сочетающего психолого-педагогическую подготовку, развитие коммуникативных и организационных навыков.

#### Библиографические ссылки

1. Волков, В.Н. Психология спортивной команды. — М.: Физкультура и спорт, 2017. — 256 с.
2. Петрунин, Ю.Ю. Лидерство в командных видах спорта. — СПб.: Лань, 2018. — 312 с.
3. Бодров, В.А. Личность и экстремальные ситуации. — М.: Изд-во Института психологии РАН, 2019. — 384 с.
4. Юрий, Е.Н. Психология управления спортивным коллективом. — М.: Советский спорт, 2020. — 298 с.
5. Котельников, С.Г. Психологические аспекты соревновательной деятельности спортсменов. — Новосибирск: Наука, 2021. — 270 с.
6. Карпов, А.В. Эмоциональный интеллект и управление командой. — Казань: Университетское издательство, 2022. — 220 с.
7. Shields, D., Gardner, D. Leadership, Team Cohesion, and Sports Performance. *Journal of Sport Behavior*, 2020, Vol. 43(2), pp. 220–237.

#### References

1. Volkov, V.N. Psychology of a Sports Team. Moscow: Fizkultura i sport, 2017. 256 p.
2. Petrunin, Yu.Yu. Leadership in Team Sports. St. Petersburg: Lan', 2018. 312 p.
3. Bodrov, V.A. Personality and Extreme Situations. Moscow: Institute of Psychology RAS Publishing, 2019. 384 p.
4. Yuriy, E.N. Psychology of Managing a Sports Team. Moscow: Sovetskiy sport, 2020. 298 p.
5. Kotelnikov, S.G. Psychological Aspects of Competitive Activity of Athletes. Novosibirsk: Nauka, 2021. 270 p.
6. Karpov, A.V. Emotional Intelligence and Team Management. Kazan: University Publishing, 2022. 220 p.
7. Shields, D., Gardner, D. Leadership, Team Cohesion, and Sports Performance // *Journal of Sport Behavior*. 2020. Vol. 43, No. 2. P. 220–237.

УДК 796.012+УДК 796.015

## РАСЧЕТНАЯ МОДЕЛЬ УГЛОВОЙ СКОРОСТИ И УГЛОВОГО УСКОРЕНИЯ ЗВЕНЬЕВ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ В ПРОГРАММНОЙ СРЕДЕ SCILAB

В.И. Загrevский<sup>1,2</sup>, О.И. Загrevский<sup>2</sup>, Т.В. Галайчук<sup>3</sup>, Е.С. Огородова<sup>4</sup>, А.А. Пронькин<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова  
Беларусь, 212022, г. Могилёв, ул. Космонавтов, 1

<sup>2,3,4,5</sup>Национальный исследовательский Томский государственный университет  
Российская Федерация, 634050, г. Томск, пр. Ленина 36

<sup>1</sup>E-mail: zvi@tut.by; <sup>2</sup>E-mail: O.Zagrevsky@yandex.ru; <sup>3</sup>E-mail: galaichuk2009@yandex.ru  
4E-mail: [payper12@gmail.com](mailto:payper12@gmail.com); 5E-mail: pronkin.a.a@mail.ru

*Рассмотрены алгоритмы расчета угловой скорости и углового ускорения звеньев тела спортсмена в спортивных упражнениях в условиях опоры. В качестве исходных данных используются обобщенные координаты звеньев биомеханической системы, формируемые на всей траектории целевого упражнения в виде углового положения звеньев тела спортсмена к оси Oх декартовой системы координат, принимаемой за инерциальную систему отсчёта. Приведены примеры построения расчетной модели угловой скорости и углового ускорения звеньев биомеханической системы и результаты вычислений в программной среде Scilab.*

**Ключевые слова:** соревновательные упражнения, техника построения движений, угловая скорость, звенья биосистемы.

## CALCULATION MODEL OF ANGULAR VELOCITY AND ANGULAR ACCELERATION OF BIOMECHANICAL SYSTEM LINKS IN THE SCILAB SOFTWARE ENVIRONMENT

V.I. Zagrevskiy<sup>1,2</sup>, O.I. Zagrevskiy<sup>2</sup>, T.V. Galaichuk<sup>3</sup>, E.S. Ogorodova<sup>4</sup>, A.A. Pronkin<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Mogilev State University named after A.A. Kuleshova  
Belarus, 212022, Mogilev, st. Kosmonavtov, 1

<sup>2,3,4,5</sup>National Research Tomsk State University  
Russian Federation, 634050, Tomsk, Lenin Ave. 36

<sup>1</sup>E-mail: zvi@tut.by; <sup>2</sup>E-mail: O.Zagrevsky@yandex.ru; <sup>3</sup>E-mail: galaichuk2009@yandex.ru  
4E-mail: [payper12@gmail.com](mailto:payper12@gmail.com); 5E-mail: pronkin.a.a@mail.ru

*The algorithms for calculating the angular velocity and angular acceleration of the athlete's body parts in sports exercises under support conditions are considered. The initial data used are the generalized coordinates of the links of the biomechanical system, formed along the entire trajectory of the target exercise in the form of the angular position of the links of the athlete's body to the Oх axis of the Cartesian coordinate system, taken as the inertial frame of reference. Examples of constructing a calculation model of angular velocity and angular acceleration of links of a biomechanical system and the results of calculations in the Scilab software environment are given.*

**Keywords:** competitive exercises, movement construction technique, angular velocity, biosystem links.

**Введение.** В настоящее время всё возрастающий объем многообразных задач в различных сферах деятельности человека настоятельно требует автоматизации их решения [1, 2]. В этой связи применение средств вычислительной техники в биомеханике физических упражнений для расчета кинематических и динамических характеристик упражнений оправдано и целесообразно [1]. Вычисления выполняются для многозвенной биомеханической системы в узловых точках траектории движения, что требует построения расчётной математической модели биомеханических характеристик упражнения.

Дискретный характер получения исходной оптической информации о перемещении звеньев

тела спортсмена, определяемый частотой видеосъемки спортивного упражнения, обосновывает векторный способ построения расчетной модели биомеханических характеристик для каждого видеокдра изображения на всей траектории биосистемы. Многозвенный характер биомеханической системы определяет многовекторность расчётной модели также и по количеству звеньев моделируемой системы.

Таким образом, условиями задачи регламентируется требуемый способ создания и решения расчетной модели биомеханической системы. В силу вышеизложенного, одним из наиболее эффективных методов построения расчётной модели биомеханической системы является матричный способ её структурной организации, который и был положен в основу разрабатываемого нами вычислительного процесса.

Вторым моментом, требующим уточнения, является выбор программной среды реализации функционирования расчётной модели биомеханической системы. Здесь важным условием является возможность применения для решения задачи функциональных программных продуктов, например, таких как MatLab, Mathematica, Scilab, Excel, MathCad и др. Каждый из них имеет в своем программном окружении необходимый набор методов решаемой нами задачи и аппаратные ресурсы для визуализации результатов вычислений. Однако существуют определенные ограничения, связанные с их использованием:

1. Используемый пакет не должен быть коммерческим, т.к. это затрудняет его широкое использование.

2. Пользователь должен быть освобожден от необходимости программировать определенные вычислительные процессы.

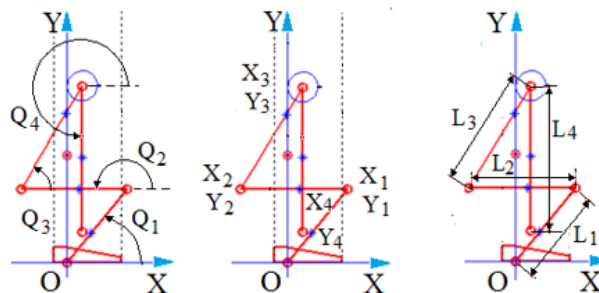
3. Свобода действий пользователя ограничивается рамками решаемой задачи и в то же время пользователь, владеющий основами программирования на компьютере, свободен в выборе возможных модификаций программного продукта.

Одним из наиболее известных и пользующихся широкой популярностью в линейке программных продуктов является MatLab. Он создан специально для проведения вычислений с объектами матричной конфигурации, что было бы весьма удобным в реализации нашей задачи. Однако MatLab является коммерческим продуктом, что ограничивает его использование в нашем исследовании.

Альтернативой MatLab является программная среда Scilab, в которой также используется матричная технология программирования. По функциональным возможностям Scilab уступает пакету MatLab, однако он не является коммерческим продуктом и успешно решает многие задачи обработки экспериментальных данных, в том числе и относящиеся к подклассу решаемой нами задачи. Версии пакета Scilab можно скачать на официальном сайте программы [www.scilab.org](http://www.scilab.org). Мы использовали версию Scilab 6.0.2.

**Основное содержание работы** раскрывается в следующих компонентах исследования: структурная модель опорно-двигательного аппарата тела человека, расчётная математическая модель «Угловая скорость и ускорение звеньев биосистемы».

*Структурная модель опорно-двигательного аппарата тела человека* представлена в виде неразветвленной четырёхзвенной модели опорно-двигательного аппарата (ОДА) тела человека (рисунок 1) в декартовой системе координат (ДСК).



**Рисунок 1 – Структура и элементы модели опорно-двигательного аппарата тела человека**



В модели приняты обозначения:

$N$  – количество звеньев модели ( $N=4$ );

$i$  – буквенный индекс номера звена, сустава ( $i=1, 2, 3, 4$ );

$Q_i$  – обобщенная координата  $i$ -го звена;

$\dot{Q}_i$  – обобщенная скорость  $i$ -го звена;

$\ddot{Q}_i$  – обобщенное ускорение  $i$ -го звена;

$X_i, Y_i$  – координаты  $i$ -го сустава по осям  $Ox, Oy$  ДСК;

$L_i$  – длина  $i$ -го звена.

В соответствии с принятыми обозначениями имеем:  $Q_i$  – угол наклона  $i$ -го звена к оси  $Ox$  ДСК,  $\dot{Q}_i$  – угловая скорость  $i$ -го звена,  $\ddot{Q}_i$  – угловое ускорение  $i$ -го звена.

*Расчётная математическая модель угловой скорости и углового ускорения звеньев биомеханической системы.* Введем обозначение для математического символа «пи» в виде  $\pi$ . Обозначим шаг дискретизации модели по времени символом  $h$ . Запишем уравнение для  $\dot{Q}_{i,j}$  – угловая скорость  $i$ -го звена биосистемы для  $j$ -го видеокадра

$$\dot{Q}_{i,j} = \left( \pi \frac{(Q_{i,j+1} - Q_{i,j-1})}{2h} \right) / 180, \quad i=1, 2, 3, 4; \quad j=2, 3, 4, \dots, N-1. \quad (1)$$

Запишем соответствующие уравнения для начального ( $j=1$ ) и конечного ( $j=N$ ) номеров видеокадров

$$\dot{Q}_{i,1} = \left( \pi \frac{(Q_{i,2} - Q_{i,1})}{h} \right) / 180, \quad \dot{Q}_{i,N} = \left( \pi \frac{(Q_{i,N} - Q_{i,N-1})}{h} \right) / 180. \quad (2)$$

Соответственно для углового ускорения  $i$ -го звена биосистемы в  $j$ -м видеокадре имеем

$$\ddot{Q}_{i,j} = \left( \pi \frac{(\dot{Q}_{i,j+1} - \dot{Q}_{i,j-1})}{2h} \right) / 180, \quad i=1, 2, 3, 4; \quad j=2, 3, 4, \dots, N-1. \quad (3)$$

Для начального ( $j=1$ ) и конечного ( $j=N$ ) номеров видеокадров получим

$$\ddot{Q}_{i,1} = \left( \pi \frac{(\dot{Q}_{i,2} - \dot{Q}_{i,1})}{h} \right) / 180, \quad \ddot{Q}_{i,N} = \left( \pi \frac{(\dot{Q}_{i,N} - \dot{Q}_{i,N-1})}{h} \right) / 180. \quad (4)$$

Ниже приведён скрипт программы (Script) построения расчетной модели «Угловая скорость и угловое ускорение» звеньев биосистемы в программной среде Scilab. Количество видеокадров целевого упражнения –  $N_{kadr}$ , частота видеосъемки ( $N_{kadr}$ ) – 25 кадров в секунду, шаг дискретизации модели –  $dt$ , обобщенные координаты  $G(1, :)$  – в градусах.

// Script

clear

```
G(1,:)=[ 106.1 112.0 117.7 123.8 129.4 135.3 142.3 149.6 157.7 165.9 174.2 182.9
192.2 201.8 211.6 221.9 232.7 243.5 254.3 265.8 276.5 286.0 295.1 303.9 312.0
319.6 327.1 334.8 343.8 353.4 363.0 372.9 383.6 393.4 402.4 410.2 416.9 423.0
428.9 433.5 437.7 442.0 446.0 449.6 453.2 456.8 461.1];
```

```
G(1,:)=%pi*G(1,:)/180
```

```
Nkadr=length(G); Nkadr=25; dt=1/(Nkadr-1); x=1:1:Nkadr;
```

```
for k=1:2;
```

```
if k==1; Q=G; else Q=x; end;
```

```
figure; clf(); xlabel('N, кадр'); xgrid(); gca().title.font_size = 5;
```

```
gca().x_label.font_size = 5; gca().y_label.font_size = 5;
```

```
if k==1; title('Обобщённые координаты'); ylabel('Q, градус'); end;
```

```
if k==2; title('Обобщённая скорость'); ylabel('Ċ, рад/с'); end;
```

```
plot(x, Q);
```

```
for j=2: Nkadr-1; xx(1,j)= (Q(1,j+1)-Q(1,j-1))/(2*dt); end ;
```

```
xx(1,1)= (Q(1,2)-G(1,1))/(dt); xx(1,Nkadr)= (Q(1,Nkadr)-Q(1,Nkadr-1))/(dt);
```

```
figure; clf(); xlabel('N, кадр'); xgrid(); gca().title.font_size = 5;
```

```
gca().x_label.font_size = 5; gca().y_label.font_size = 5;
```

```
if k==1; title('Обобщённая скорость'); ylabel('ċ, рад/с'); end;
if k==2; title('Обобщённое ускорение'); ylabel('ä, рад/с²'); end;
plot(x, xx);
if k==1; xc=xx; else xa=xx; end;
end;
```

На рисунке (рисунок 2) приведена визуализация результатов вычислений.

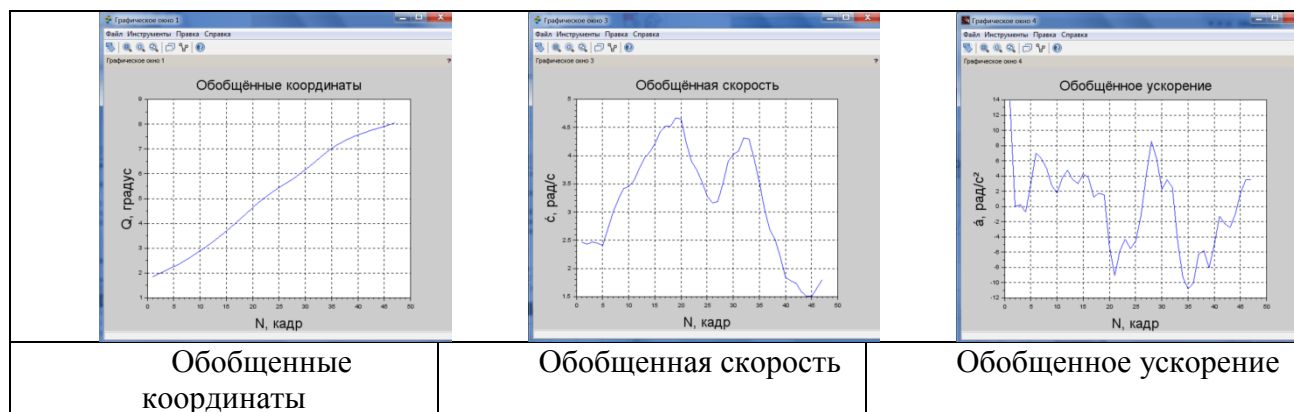


Рисунок 2 – Визуализация результатов вычислений в программной среде Scilab

Графики построены для обобщённых координат, угловой скорости и углового ускорения рук биомеханической системы согласно разработанной программе (Script) и уравнениям (1-4).

**Выводы.** Построены алгоритмы расчета угловой скорости и углового ускорения звеньев тела спортсмена в спортивных упражнениях в условиях опоры. Реализована компьютерная процедура построения расчетной модели в программной среде Scilab.

#### Библиографические ссылки

1. Загrevский, В.И. Формализм Лагранжа и Гамильтона в моделировании движений биомеханических систем / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский, Д.А. Лавшук. – Могилёв: МГУ им. А.А. Кулешова, 2018. – 296 с.
2. Семёнова, Т.И. Математический пакет Scilab / Т.И. Семёнова. – Москва, Московский технический университет связи и информатики. – 2017. – 126 с.

#### References

1. Zagrevskij, V.I. Formalizm Lagranzha i Gamil'tona v modelirovanii dvizhenij biomehanicheskikh sistem / V.I. Zagrevskij, O.I. Zagrevskij, D.A. Lavshuk. – Mogil'ov: MGU im. A.A. Kuleshova, 2018. – 296 s.
2. Semjonova, T.I. Matematicheskij paket Scilab / T.I. Semjonova. – Moskva, Moskovskij tehničeskij universitet svyazi i informatiki. – 2017. – 126 s.

УДК 796.853.23

## ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РОССИЙСКИХ ДЗЮДОИСТОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Р.М. Закиров

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Российская  
Федерация, 614000, г. Пермь, ул. Сибирская, 24

E-mail: [afksperm@mail.ru](mailto:afksperm@mail.ru)

О.А. Репин

Волгоградская государственная академия физической культуры,  
Российская Федерация, 400005, г. Волгоград, проспект им. В.И. Ленина, 78

E-mail: [oleg.repin.1989@mail.ru](mailto:oleg.repin.1989@mail.ru)

*Объем технических и тактических действий дзюдоистов ограничен, учитывая нозологическую группу спортсмена. Современные изменения и дополнения в правила соревнований для лиц с интеллектуальными нарушениями является серьезным психологическим стрессом и ставит перед тренером новые задачи при подготовке к соревнованиям. Автором проведено исследование влияние правил на тактико-техническую подготовку, на этапе совершенствование мастерства.*

**Ключевые слова:** дзюдо, спортсмены с интеллектуальными нарушениями, правила дзюдо, тактико-техническая подготовка, соревнования.

## IMPACT OF CHANGES IN COMPETITION RULES FOR THE TRAINING OF JUDOISTS VARIOUS NOSOLOGICAL GROUPS

R.M. Zakirov

Perm State Humanitarian Pedagogical University, 24 Sibirskaya St. Perm, 614000, Russian Federation

E-mail: [afksperm@mail.ru](mailto:afksperm@mail.ru)

O.A. Repin

Volgograd State Academy of Physical Culture, 78 V.I. Lenina  
St. Volgograd, 400005, Russian Federation

E-mail: [oleg.repin.1989@mail.ru](mailto:oleg.repin.1989@mail.ru)

*The scope of judoka's technical and tactical actions is limited, the scope of judoka's technical and tactical actions is limited. Modern changes and additions to the competition rules competition rules for people with intellectual disabilities it is a serious psychological stress and sets new tasks for the coach in preparation for the competition. The author conducted a study on the influence of rules for tactical and technical training, at the stage of mastery improvement.*

**Keywords:** judo, athletes with intellectual disabilities, the rules of judo, tactical and technical training, competitions.

Международная федерация дзюдо по окончании олимпийских Игр меняет, дополняет правила соревнований по дзюдо. Современные правила дзюдо прошли активную стадию изменений в период 2008-2012 годов, в период 2013-2016 годов, в период 2017-2020 годов и в период 2022-2024 годов и с 1 января 2025 г. [1]. Отметим, что современные изменения кардинально влияют на подготовку спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в том числе лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН). Возросшая конкурентность спортивных единоборств на зрелищности олимпийских Играх толкает международную федерацию дзюдо на изменения и дополнения правил соревнований для демонстрации безопасности здоровья спортсмена, доступности и понимания специалистов, спортсменов и зрителей соревнований [3].

На новый олимпийский период введен бросок с оценкой «Юко», разрешен упор головой при броске вперед «Учи-мата», частично разрешен захват ниже пояса и др.

В январе 2025 г. в городах Москва и Санкт-Петербург прошли тренерско-судейские семинары, которые собрали до 500 участников, в том числе из Донецкой республики и Луганской республики.

На паралимпийских Играх, сурдлимпийских Играх, Играх Специальной олимпиады судейство проходит по действующим правилам дзюдо с дополнениями и изменениями, но с своей спецификой нозологической группы спортсмена.

Нами проведено исследование влияния современных правил на подготовку спортсменов с интеллектуальными нарушениями.

Исследование проводится на базе: школы-интерната г. Краснокамска, ОО «Федерация дзюдо г. Перми», центра адаптивного спорта Пермского края.

**Цель исследования.** Выявить влияние изменений правил дзюдо на тактико-техническую подготовку дзюдоистов с интеллектуальными нарушениями на этапах совершенствования мастерства.

**Предмет исследования.** Особенности тактико-технической подготовки дзюдоистов с интеллектуальными нарушениями.

**Объект исследования.** Тренировочный и соревновательный процесс дзюдоистов в группах совершенствования мастерства с интеллектуальными нарушениями.

На первенстве и чемпионате России по дзюдо 2025 года в г. Тамбове среди ЛИН участвовало 164 спортсмена из 18 регионов РФ. Нами проведен анализ 32 соревновательных схваток соревнований. В результате исследования определены:

1. Наиболее значимые подготовительные и тактико-технические действия спортсменов;
2. Выявлено влияние изменений правил дзюдо на технику дзюдоистов.

Положительные изменения правил для спортсменов ОВЗ [3]:

Требования к размеру дзюдоги в части рукавов и подола позволяет спортсменам успешнее взять свой захват и удерживать его долгое время, спортсмен выглядит опрятным, что соответствует этикету дзюдо (рис. 1).

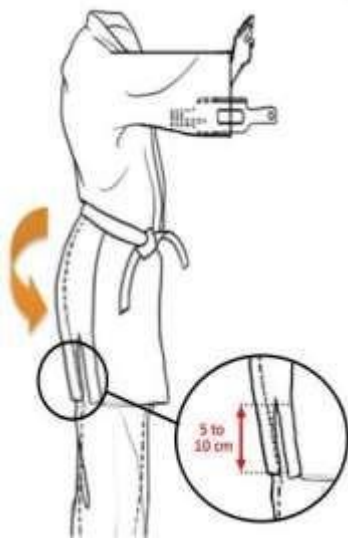


Рисунок 1. Изменения в размерах дзюдоги

Кимоно в части рукавов должно иметь расстояние от 15-20 см., подол закрывать ягодицы.

По результатам анализа соревновательных схваток выявлены наиболее часто применяемые тактико-технические действия для дзюдоистов ЛИН, с учетом изменений правил соревнований (табл. 1).

Таблица 1

## Тактико-технические действия в дзюдо для ЛИН

№	Тактико-технические приемы дзюдо	Ранги
1	Взять соперника на «медвежий» захват	5
2	Контратака броском задней подножка – лучшая защита	2
3	Взять доминирующий захват	7
4	Бросок через спину с захватом одной руки	4
5	Наклониться вперед	3
6	Провести упор рукой в пояс или ниже пояса	6
7	Провести удержание	1
8	Борьба на краю татами	8

Изменение правил для ЛИН:

1. Снижает вероятность предстартового стресса у спортсмена с ОВЗ так как организаторы проводят предварительную проверку дзюдоги и наспинных номеров за два дня до первого дня соревнований и до дня накануне последнего дня соревнований;

2. Благоприятно влияет на подготовку дзюдоистов с ОВЗ: время взвешивания, будет проходить накануне дня соревнований и во время взвешивания спортсмену достаточно иметь аккредитацию;

3. Послабления в выборе захватов, также положительно влияют на динамику борьбы лиц с ОВЗ: допускается захват, ниже пояса, в пределах пояса и ниже; допускается захват за рукав соперника изнутри;

5. Выход за татами не наказывается пока одна из ног спортсменов находится в рабочей зоне татами;

6. Разрешен «медвежий» захват, кроме скрещивания рук на позвоночнике соперника;

7. Включение в правила оценки «Юоко»: бросок на бок на 90 градусов или удержание 5-9 сек;

Расширение допущенных захватов дает возможность спортсменам с ОВЗ расширить кругозор тактических и технических действий, а также защитных тактико-технических приемов.

Отметим что, наиболее значимыми выявлены действия в положение «Не-ваза»-удержание, так как этим техническим действием наиболее часто спортсмены добивались побед. В положение «Тачи-ваза» наиболее часто применяли действие «Контратака-лучшая защита».

При обучении двигательным действиям внимание тренера должно быть сосредоточено на том, что спортсмен может делать, а не на том, что он не может делать или не должен делать [1].

**Вывод.** На основе полученных результатов исследований занятий и спортивных соревнований дзюдоистов с интеллектуальными нарушениями выявлено, что изменения правил дзюдо положительно повлияло на подготовку спортсменов с ОВЗ и спортивный результат.

Возвращение в правила оценки «Юоко» в положении стоя и партере дало возможность сократить время схватки. Спортсмены уверенней себя чувствуют на краю татами и при выборе захватов.

Учитывая динамичное развития дзюдо в стране и мире, только благодаря планированию календарного плана спортивных мероприятий, использованию правил соревнований, имея современную материально-техническую базу тренировочного процесса позволят достичь высоких спортивных результатов в неразрывном единстве с адаптивной физической культурой.

## Библиографические ссылки

1. Брюэр К. Управление двигательными навыками в подготовке спортсменов. Настольная книга тренера / К. Брюэр. – М. : ООО «ПРИНТ-ЛЕТО», 2023. – 448 с.

2. Дзюдо. Судейские правила: пособие – Москва : ОРОО «Федерация дзюдо России», 2020. – 79 с.

3. Закиров Р.М. Методические особенности занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья: учеб. пособие. – Пермь : Изд-во «ПРК «УРА». – 2019. – 80 с.

4. [www.judo.ru](http://www.judo.ru) – сайт ОРОО «Федерации дзюдо России»



### References

1. Breuer K. Management of motor skills in athletes' training. The coach's Table Book / K. Breuer. – M, : ООО «PRINT-SUMMER», 2023. – 448 P.
2. Judo. Judicial rules: manual – Moscow : OROO «Russian judo Federation», 2020. – 79 P.
3. Zarirov R.M. Methodological features of physical education and sports for people with disabilities: studies. manual. – Perm : «PRK «URA». – 2019. – 80 P.
4. [www.judo.ru](http://www.judo.ru) – website OROO «Russian judo Federation»

УДК 796

## БИЛЬЯРД – ПОЛЕЗНЫЙ ВИД СПОРТА ИЛИ РАЗВЛЕЧЕНИЕ

<sup>1</sup>И.И. Каверзин, Т.А. Мартиросова

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева<sup>1</sup>  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>1</sup>E-mail: [ivan\\_gro01@mail.ru](mailto:ivan_gro01@mail.ru)

*В работе представлен анализ вопроса: стоит ли признавать бильярд видом спорта или рассматривать его как развлечение.*

**Ключевые слова:** спорт, соревнование, игра, бильярд.

## IS BILLIARDS A USEFUL SPORT OR ENTERTAINMENT

<sup>1</sup>I.I. Kaverzin, T.A. Martirosova,

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [ivan\\_gro01@mail.ru](mailto:ivan_gro01@mail.ru)

*The article presents an analysis of the question: should billiards be recognized as a sport or considered as entertainment?*

**Keywords:** sport, competition, game, billiards.

Бильярд – игра, известная своей элегантностью, стратегической глубиной и, казалось бы, неторопливым темпом. Однако, за внешней расслабленностью скрывается целый комплекс навыков, требующих концентрации, точности и физической выносливости. Вопрос о том, является ли бильярд полезным видом спорта или просто развлечением, вызывает немало споров.

В этой статье мы рассмотрим различные аспекты бильярда, чтобы определить его место в мире спорта и досуга. Перед тем, как переходить непосредственно к самому вопросу, стоит вспомнить историю появления и изменений, которые вносились со временем в саму игру. История бильярда уходит корнями в далекое прошлое. Считается, что его предшественники появились еще в XV веке, и изначально это была игра на траве, напоминающая крокет. Постепенно игра переместилась в помещения, столы стали покрывать тканью, а вместо молотков начали использовать кии. Бильярд быстро завоевал популярность среди аристократии, став неотъемлемой частью придворной жизни [1]. Со временем бильярд эволюционировал, появились различные виды игры, такие как пул, снукер, русский бильярд и карамболь. Каждый из них имеет свои правила, особенности и требует от игрока определенного набора навыков.

В XIX веке бильярд стал более доступным для широкой публики, открывались бильярдные залы, проводились первые турниры. В XX веке бильярд получил дальнейшее развитие и признание. Были созданы международные федерации, разработаны единые правила, проводились чемпионаты мира и Европы. Сегодня бильярд – это не просто развлечение, а признанный вид спорта, требующий от спортсменов высокого уровня мастерства и профессиональной подготовки [2]. Теперь, вернёмся к главному вопросу, является ли бильярд спортом? Чтобы определить, является ли бильярд спортом, необходимо рассмотреть критерии, которым должен соответствовать вид деятельности, чтобы быть признанным спортом. Обычно к таким критериям относят: наличие правил и регламента – бильярд имеет четко определенные правила для каждого вида игры, а также регламенты проведения соревнований. Соревновательный характер этого вида спорта предполагает соревнование между игроками или командами, целью которого является победа. Необходимость физической и ментальной подготовки требует от игроков определенного уровня физической и ментальной подготовки [4]. Наличие существующих организаций и федераций бильярда, международных и национальных, которые занимаются развитием и популяризацией

этого вида спорта.

Признание со стороны спортивных организаций, а именно, Международным олимпийским комитетом (МОК), делает этот вид спорта популярным. После того, как мы разобрались, что бильярд, по критериям, является спортом, стоит отметить, какую пользу он приносит игрокам [3]. По физическим показателям эксперты отмечают следующую пользу: улучшение координации и моторики – бильярд требует точных движений, контроля над телом и координации глаз и рук. Регулярные тренировки помогают улучшить эти навыки, что особенно полезно для людей, занимающихся другими видами спорта или имеющих проблемы с координацией. Развитие глазомера – оценка расстояния, угла и силы удара – ключевые элементы бильярда. Постоянная практика помогает развить глазомер и улучшить зрительное восприятие. Укрепление мышц спины и ног – поддержание правильной стойки во время игры требует напряжения мышц спины и ног. Длительные тренировки помогают укрепить эти мышцы и улучшить осанку. Сжигание калорий – хотя бильярд не является высокоинтенсивным видом спорта, он все же требует физической активности. Передвижение вокруг стола, наклон и прицеливание помогают сжигать калории и поддерживать физическую форму [3].

Ментальные преимущества: Развитие стратегического мышления: Бильярд – это игра, требующая стратегического планирования и тактического мышления. Игрок должен уметь анализировать ситуацию на столе, предвидеть последствия своих ударов и разрабатывать план игры. Улучшение концентрации и внимания, бильярд требует высокой концентрации и внимания к деталям. Игрок должен уметь отключаться от внешних раздражителей и сосредотачиваться на игре. Развитие терпения и самоконтроля – бильярд – это игра, требующая терпения и самоконтроля. Игрок должен уметь сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, не поддаваться эмоциям и принимать взвешенные решения. Но несмотря на все аргументы в пользу того, что бильярд является спортом, многие люди рассматривают его исключительно как развлечение [4].

Аргументы против: низкая интенсивность физической нагрузки. По сравнению с другими видами спорта, бильярд не требует высокой интенсивности физической нагрузки. Доступность для людей с ограниченными физическими возможностями. Бильярд доступен для людей с ограниченными физическими возможностями, что может рассматриваться как аргумент против его отнесения к спорту [5]. Социальный аспект, бильярд часто играется в качестве развлечения в барах и клубах, что может ассоциироваться с несерьезным отношением к игре. Однако, стоит отметить, что грань между спортом и развлечением часто бывает размытой. Многие виды спорта, такие как гольф или шахматы, также могут рассматриваться как развлечение, но при этом они признаны спортом.

Компромиссным решением может быть признание бильярда как "интеллектуального спорта". Этот термин подчеркивает важность стратегического мышления, тактического планирования и психологической устойчивости в бильярде.

В заключение можно сказать, что бильярд – это гораздо больше, чем просто игра. Он сочетает в себе элементы спорта и развлечения, предлагая игрокам широкий спектр преимуществ, как физических, так и ментальных. Независимо от того, рассматриваете ли вы бильярд как серьезный вид спорта или как приятное времяпрепровождение, он может стать отличным способом улучшить координацию, развить стратегическое мышление, снять стресс и насладиться общением с друзьями. Важно понимать, что бильярд может быть как спортом, так и развлечением, в зависимости от целей и мотивации игрока. Для профессиональных спортсменов бильярд – это работа, требующая многолетних тренировок, самоотдачи и постоянного совершенствования [6]. Для любителей бильярд – это возможность расслабиться, получить удовольствие от игры и провести время с друзьями.

В конечном итоге, каждый сам решает, как относиться к бильярду. Главное – получать удовольствие от процесса и использовать его преимущества для улучшения своего физического и ментального здоровья. Независимо от того, играете ли вы в бильярд профессионально или просто для развлечения, он может стать ценным и полезным занятием. Популяризация бильярда как вида спорта и как формы досуга может принести пользу обществу в целом. Он может привлечь людей к активному образу жизни, способствовать развитию интеллектуальных способностей и улучшить социальные навыки. Поддержка бильярдных клубов, проведение турниров и популяризация

бильярда в средствах массовой информации могут помочь привлечь больше людей к этой увлекательной и полезной игре. В будущем, возможно, бильярд получит еще большее признание как вид спорта и войдет в программу Олимпийских игр. Это станет важным шагом в развитии и популяризации бильярда во всем мире. А пока, давайте наслаждаться этой элегантной и стратегической игрой, независимо от того, рассматриваем ли мы ее как спорт или как развлечение. Ведь главное – это получать удовольствие от процесса и использовать его преимущества для улучшения своей жизни.

#### **Библиографические ссылки**

1. Энциклопедия бильярда / сост. А.А. Леман. – М.: АСТ, 2003. – 384 с.
2. Бильярд: правила, техника, тактика / под ред. А.В. Чумичева. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 320 с.
3. Лазарев А.И. Бильярд. Полный курс / А.И. Лазарев. – М.: Эксмо, 2010. – 256 с.
4. Григорьев А.Н. Бильярд для начинающих / А.Н. Григорьев. – СПб.: Питер, 2006. – 160 с.
5. Лыков А.А. Русский бильярд: секреты мастерства / А.А. Лыков. – М.: Астрель, 2004. – 224 с.
6. Федерация бильярдного спорта России. Правила бильярдной игры. – М.: ФБСР, 2018. – 112 с.

#### **References**

1. Jenciklopedija bil'jarda / sost. A.A. Leman. – M.: AST, 2003. – 384 P.
2. Bil'jard: pravila, tehnika, taktika / pod red. A.V. Chumicheva. – M.: FAIR-PRESS, 2004. – 320 P.
3. Lazarev A.I. Bil'jard. Polnyj kurs / A.I. Lazarev. – M.: Jeksmo, 2010. – 256 P.
4. Grigor'ev A.N. Bil'jard dlja nachinajushhih / A.N. Grigor'ev. – SPb.: Piter, 2006. – 160 P.
5. Lykov A.A. Russkij bil'jard: sekrety masterstva / A.A. Lykov. – M.: Astrel', 2004. – 224 P.
6. Federacija bil'jardnogo sporta Rossii. Pravila bil'jardnoj igry. – M.: FBSR, 2018. – 112 P.

УДК 796.8:612.76:004.9

## ТЕХНОЛОГИИ И ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ МОНИТОРИНГА БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЯХ У ЕДИНОБОРЦЕВ

А.А. Клименко<sup>1</sup>, Н.С. Гендин<sup>2</sup>

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина»  
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

<sup>1</sup>E-mail: klimenkoa71@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: gendin786@gmail.com

*В статье анализируются современные технологии и оборудование для мониторинга биомеханических показателей в технико-тактических действиях единоборцев. Рассматриваются сенсорные системы (акселерометры, гироскопы, IMU-датчики), видеосъёмка с компьютерным зрением, платформы давления и электромиография. Обсуждается их роль в персонализации тренировок и прогнозировании успешности спортсменов. Отмечаются перспективы использования искусственного интеллекта и больших данных в спортивной аналитике. Выводы подтверждают, что интеграция этих технологий повышает эффективность подготовки и результаты единоборцев.*

**Ключевые слова:** единоборства, биомеханика, мониторинг, сенсорные системы, спортивная аналитика, технико-тактические действия.

## TECHNOLOGIES AND EQUIPMENT FOR MONITORING BIOMECHANICAL PARAMETERS IN TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF MARTIAL ARTISTS

A.A. Klimenko<sup>1</sup>, N.S. Gendin<sup>2</sup>

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin  
13, Kalinina str., Krasnodar, 350044, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: klimenkoa71@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: gendin786@gmail.com

*The article analyzes modern technologies and equipment for monitoring biomechanical indicators in technical and tactical actions of martial artists. Sensor systems (accelerometers, gyroscopes, IMU sensors), computer vision video recording, pressure platforms, and electromyography are considered. Their role in personalizing training and predicting athletes' success is discussed. The prospects of using artificial intelligence and big data in sports analytics are noted. The findings confirm that the integration of these technologies increases the effectiveness of training and the results of martial artists.*

**Keywords:** martial arts, biomechanics, monitoring, sensory systems, sports analytics, technical and tactical actions.

**Введение** Современный спорт стремительно интегрирует достижения науки и технологий в тренировочный процесс. В единоборствах, где успех определяется тонким балансом технико-тактической подготовки и физической формы, мониторинг биомеханических показателей становится ключевым элементом повышения эффективности тренировок. Использование высокоточных сенсоров, видеосистем и аналитических платформ позволяет не только фиксировать мельчайшие детали движений, но и оперативно корректировать подготовку, снижать риск травм и развивать индивидуальные стороны спортсмена. Всё это делает тему исследования особенно актуальной в контексте цифровизации спорта и внедрения инновационных решений в спортивную практику.

Целью данной статьи является анализ современных технологий и оборудования, используемых для мониторинга биомеханических показателей в технико-тактических действиях у спортсменов-единоборцев. Для достижения цели ставятся следующие задачи:

- охарактеризовать ключевые биомеханические параметры, влияющие на технико-



тактическую эффективность;

- рассмотреть актуальные технологии и устройства, применяемые в мониторинге движений;
- проанализировать практический опыт применения оборудования в единоборствах;
- выявить перспективы прогнозирования успешности спортсменов на основе биомеханических данных.

### **Основное содержание работы**

Технико-тактические действия в единоборствах представляют собой комплекс приёмов, направленных на достижение спортивного результата: атака, защита, контратака, уклонение, перемещения. В боксе, например, это включает прямые, боковые и снизу удары, блоки, нырки, уклоны, передвижения в стойке. Такие действия выполняются в условиях высокой динамики, где важны не только физическая сила, но и точный выбор момента, правильная координация и вариативность. Эффективность технико-тактической подготовки зависит от способности спортсмена быстро адаптироваться к действиям соперника, реализуя индивидуальные тактические схемы в реальном времени.

Для анализа технико-тактических действий особое значение имеют следующие биомеханические характеристики:

- **Сила удара** — определяется импульсом, передаваемым массой тела и конечностей, зависит от мышечной мощности, координации и техники выполнения.
- **Скорость движений** — критична для нанесения ударов, ухода от атаки, выполнения переходов и комбинаций.
- **Устойчивость и равновесие** — важны для сохранения положения в бою, особенно при выполнении сложных манёвров.
- **Амплитуда и траектория движений** — характеризуют качество техники, влияют на эффективность ударов и защитных действий.

Совокупность перечисленных биомеханических параметров определяет способность спортсмена реализовать свою технику и тактику максимально эффективно. Например, высокая скорость удара может нивелировать защиту соперника. Мониторинг таких параметров в процессе тренировок позволяет выявлять слабые звенья, корректировать технику и подбирать индивидуальные нагрузки, что способствует росту спортивных результатов и снижению риска травм.

Современные технологии мониторинга биомеханики активно внедряются в систему подготовки единоборцев, позволяя получать объективные данные о движениях спортсмена и анализировать их с высокой точностью [1].

#### **Сенсорные системы**

Сенсорные системы, включающие акселерометры, гироскопы и IMU-датчики, позволяют собирать информацию о динамике движений, измеряя ускорения, угловые скорости и пространственное положение тела в реальном времени, что существенно повышает качество анализа техники ударов и перемещений [1].

#### **Видеосъёмка и системы компьютерного зрения**

Системы видеосъёмки, интегрированные с алгоритмами компьютерного зрения, используются для детального анализа траекторий движений и фиксации мельчайших ошибок в технике выполнения ударов [1].

#### **Платформы давления и силовые платформы**

Платформы давления и силовые платформы позволяют измерять распределение силы и веса при контакте с поверхностью, что способствует оценке устойчивости, координации и эффективности смены опорных точек во время боевых манёвров [1].

#### **Электромиография (ЭМГ)**

ЭМГ-технологии применяются для оценки активности различных групп мышц в процессе исполнения технико-тактических элементов, что дает возможность оптимизировать тренировочный процесс и снизить риск получения травм [2].

На основе анализа отечественных и зарубежных исследований можно отметить, что современные системы мониторинга успешно интегрируются в тренировочные программы, позволяя адаптировать методики подготовки к индивидуальным особенностям спортсменов [1].

Использование специализированного оборудования позволяет тренерам и спортсменам

получать детальные данные о технико-тактических действиях, что способствует:

- персонализации тренировочных программ;
- выявлению и коррекции технических ошибок;
- оптимизации нагрузок с учётом индивидуальных особенностей;
- предотвращению травм и мониторингу процесса восстановления.

Среди современных решений для единоборцев можно выделить:

• **Система биомеханического анализа UltraMotion Pro FAST:** оптико-электронная система, разработанная для анализа быстрых спортивных движений, позволяющая детально оценивать технику исполнения ударов и перемещений.

• **Носимые технологии:** устройства, такие как GPS-трекеры, мониторы сердечного ритма и датчики движения, предоставляют данные о скорости, пройденном расстоянии и уровне интенсивности нагрузок, что помогает в индивидуализации тренировочного процесса.

• **Система Myotest PRO:** портативный прибор для мобильного тестирования и оценки биомеханики спортсменов, фиксирующий параметры движений и позволяющий оптимизировать тренировки [3].

Интеграция таких технологий в тренировочный процесс единоборцев способствует повышению эффективности подготовки и достижению высоких спортивных результатов.

Современные технологии предоставляют уникальные возможности для прогнозирования успешности спортсменов на основе биомеханических данных, что способствует персонализации тренировочного процесса и повышению спортивных результатов.

Сбор и анализ биомеханических показателей позволяют тренерам и спортсменам:

- выявлять индивидуальные сильные и слабые стороны;
- адаптировать тренировочные программы под специфические потребности;
- прогнозировать спортивные результаты и предотвращать возможные травмы.

### **Практическое применение технологий мониторинга в подготовке единоборцев.**

Практическая апробация технологий мониторинга технико-тактической подготовки была проведена на базе МБУ ДО МОГК «СШОР №5 по борьбе» имени казачьего атамана Чепеги Захария Алексеевича. В рамках исследования тренерам по борьбе (самбо и дзюдо) было предложено сформировать две группы спортсменов: контрольную и экспериментальную. В контрольной группе тренировочный процесс осуществлялся в традиционном формате, без использования средств биомеханического мониторинга. В экспериментальной группе применялись сенсорные технологии для фиксации и анализа биомеханических показателей.

Результаты показали, что в экспериментальной группе наблюдалось существенное улучшение технико-тактических показателей и повышение эффективности соревновательной деятельности. В то же время в контрольной группе значимых изменений не зафиксировано. Кроме того, использование технологий мониторинга позволило оперативно выявлять ошибки в технике выполнения движений как в самбо, так и в дзюдо, что способствовало более точной коррекции тренировочного процесса. Эти данные подтверждают практическую значимость и перспективность внедрения биомеханических технологий в систему подготовки спортсменов-единоборцев.

### **Возможности ИИ и Big Data в будущем.**

Интеграция искусственного интеллекта и больших данных в спортивную аналитику открывает перспективы для:

- разработки предиктивных моделей, оценивающих потенциальную успешность спортсменов на основе исторических и текущих данных;
- создания адаптивных тренировочных программ, автоматически корректирующих нагрузки в реальном времени;
- повышения точности прогнозов и эффективности подготовки за счёт глубокого анализа комплексных данных [4].

**Заключение** Использование современных технологий мониторинга биомеханических показателей играет ключевую роль в повышении эффективности технико-тактических действий единоборцев. Интеграция сенсорных систем, видеосъёмки, платформ давления и электромиографии позволяет детально анализировать и корректировать технику спортсменов.

Применение рассмотренных технологий способствует:

- персонализации тренировочного процесса;
- снижению риска травм;
- повышению общей результативности спортсменов.

Будущие исследования могут быть направлены на:

- разработку интегрированных систем мониторинга, объединяющих различные технологические решения;
- изучение влияния индивидуальных биомеханических характеристик на выбор оптимальных технико-тактических действий;
- применение искусственного интеллекта для создания адаптивных моделей подготовки спортсменов.

### Библиографические ссылки

1. Шенделев, Д. Е. Использование современных средств и методов развития физических качеств у боксёров / Д. Е. Шенделев, С. В. Шенделева // Инновационные технологии в технике и образовании : VII Международная научно-практическая конференция : сб. ст., Чита, 26–27 ноября 2015 года / отв. ред. М. И. Мелихова. – Чита: Забайкальский государственный университет, 2015. – С. 198-202.
2. Шенделева, С. В. Прогнозирование индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев в спорте / С. В. Шенделева, Д. Е. Шенделев // Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования : материалы II Международной научно-практической конференции, Чита, 06–07 ноября 2014 года / Забайкальский государственный университет; под редакцией Е. И. Овчинниковой. – Чита: Забайкальский государственный университет, 2014. – С. 128-131.
3. Нопин, С. В. Современные системы тестирования и анализа движений человека / С. В. Нопин, А. Н. Копанев, С. М. Абуталимова // Современные вопросы биомедицины. – 2020. – Т. 4, № 4(13). – С. 63-71.
4. Померанцев А. А., Уполовнева А. А. Искусственный интеллект в спорте и физической культуре: тренды, угрозы и адаптация к новой реальности // Человек. Спорт. Медицина. 2024. Т. 24 № S2. – С. 137-144.

### References

1. Shendelev, D. E. Ispol'zovanie sovremennyh sredstv i metodov razvitija fizicheskikh kachestv u boksiorov / D. E. Shendelev, S. V. Shendeleva // Innovacionnye tehnologii v tehnike i obrazovanii : VII Mezhdunarodnaja nauchno-prakticheskaja konferencija : sb. st., Chita, 26–27 nojabrja 2015 goda / отв. red. M. I. Melihova. – Chita: Zabajkal'skij gosudarstvennyj universitet, 2015. – S. 198-202.
2. Shendeleva, S. V. Prognozirovanie individual'noj uspešnosti sportsmenov-edinoborcev v sporte / S. V. Shendeleva, D. E. Shendelev // Fizicheskaja kul'tura i sport v uslovijah globalizacii obrazovanija : materialy II Mezhdunarodnoj nauchno-praktičeskoj konferencii, Chita, 06–07 nojabrja 2014 goda / Zabajkal'skij gosudarstvennyj universitet; pod redakciej E. I. Ovchinnikovej. – Chita: Zabajkal'skij gosudarstvennyj universitet, 2014. – S. 128-131.
3. Nopin, S. V. Sovremennye sistemy testirovanija i analiza dvizhenij cheloveka / S. V. Nopin, A. N. Kopanev, S. M. Abutalimova // Sovremennye voprosy biomediciny. – 2020. – T. 4, № 4(13). – S. 63-71.
4. Pomerancev A. A., Upolovneva A. A. Iskusstvennyj intellekt v sporte i fizicheskoj kul'ture: trendy, ugrozy i adaptacija k novoj real'nosti // Chelovek. Sport. Medicina. 2024. T. 24 № S2. – S. 137-144.

УДК 159.9:796.966

## КРИТЕРИАЛЬНО-ОЦЕНОЧНАЯ БАЗА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СУДЕЙ ММА

В.А. Корнеев

Общество с ограниченной ответственностью «Союз смешанных единоборств ММА России»  
Российская Федерация, 12727, г. Москва, 4-й Вятский переулок, д. 18, корп. 3  
E-mail: viktorkorneev.pro@yandex.ru

*Рассматривается актуальная проблема психологической устойчивости судей в смешанных единоборствах. Показана сложность данного процесса, представлена критериально-оценочная база как педагогическое условие, на основе которого оперативно собираются данные об уровне психологической устойчивости испытуемых – судей в ММА. Сформулированы выводы относительно проведенного исследования и намечены некоторые перспективы в отношении изучения указанной проблемы.*

**Ключевые слова:** ММА, судьи, психическая устойчивость, педагогические условия.

## THE CRITERION-ASSESSMENT BASE AS A PEDAGOGICAL CONDITION FOR THE FORMATION OF MENTAL STABILITY OF MMA JUDGES

V.A. Korneev

The limited liability company «Union of the mixed single combats of MMA of Russia»  
3 building, 18, 4-th Vyatsky lae, Moscow, 127287, Russian Federation  
E-mail: viktor.orneev.pro@yandex.ru

*The current problem of the psychological stability of judges in mixed martial arts is considered. The complexity of this process is shown, the criterion-assessment base is presented as a pedagogical condition, on the basis of which data on the level of psychological stability of the examinees – judges in MMA is promptly collected. The conclusions about the conducted research are formulated and some perspectives are outlined regarding the study of this problem.*

**Keywords:** MMA, judges, mental stability, pedagogical conditions.

Введение. Подготовка судей для смешанных единоборств – это крайне сложный и трудоемкий процесс, поскольку в рамках высшего образования отсутствует направление подготовки или необходимый профиль подготовки студентов, отвечающие вопросам судейства в единоборствах в полном объеме. Для устранения дефицита кадров в ММА мы привлекаем студентов направления подготовки «Физическая культура», уже работающих рефери или только собирающихся присоединиться к данной профессиональной деятельности. В процессе подготовки судейского корпуса мы уделяем пристальное внимание психологической составляющей.

Как указывалось нами ранее, в физической культуре и спорте крайне важными вопросами являются психологические аспекты подготовки [1; 2; 3; 4; 5; 6 и др.].

Основное содержание работы. Опытная работа по повышению эффективности формирования психологической устойчивости будущих педагогов физической культуры проводилась на базе:

- 1) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» (г. Челябинск);
- 2) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта» (г. Санкт-Петербург).

Предполагалось, что формирование психологической устойчивости судей в смешанных единоборствах, будет более эффективным если разработать критерии сформированности

психологической устойчивости студентов вуза физкультурно-спортивного профиля – будущих судей ММА.

Представим критериально-оценочную базу психологической диагностики судей в смешанных единоборствах:

- психическая устойчивость,
- актуальный уровень фрустрации и тревожности,
- стрессоустойчивость,
- склонность к чувству вины,
- психическая надежность,
- психологическая подготовленность,
- нервно-психическое напряжение.

Поясним кратко содержание каждого из перечисленных критериев.

Поясним содержание каждого из перечисленных критериев. Под тревожностью понимается индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо как и то и другое одновременно.

Фрустрация представляет собой эмоциональное состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. Такая ситуация может рассматриваться как до некоторой степени травмирующая.

Психическая устойчивость рассматривается как интегральная совокупность врожденных (биологически обусловленных) и приобретенных личностных качеств, мобилизационных ресурсов и резервных психофизиологических возможностей организма, обеспечивающих оптимальное функционирование индивида в неблагоприятных условиях.

Стресс в общепринятом смысле понимается как совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Данный критерий был выбран с целью оценки первичного уровня напряжения студента, для большего понимания природы первоначального уровня, с которого начинается внедрение педагогических условий формирования устойчивости будущего судьи в ММА.

Стрессоустойчивость является совокупностью качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих.

Данные критерии находятся в тесной взаимосвязи, взаимодополняют друг друга, позволяют комплексно оценить уровень напряжения, степень регуляции психических состояний и уровень сформированности стрессоустойчивости в целом.

Психическая надежность представляет собой интегральное свойство личности, проявляющееся в следующем: готовность к деятельности в стресс-ситуациях, устойчивости к деятельности в критических обстоятельствах, таких как выступление на важных соревнованиях, выступление на значимых стартах с наличием психологического давления необъективного характера.

Психическая подготовленность представляет собой итог психолого-педагогических воздействий, которые применяются с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них вне зависимости от наличия и количества сбивающих факторов.

Склонность к чувству вины – это черта характера, проявляющаяся в переживании негативного эмоционального состояния, стремлении обвинять себя за сделанный поступок (отрицательно или даже окрашенный), поиска (вымысла) последствий данного поступка и постоянного желания исправить ситуацию в угоду людям, оказывающим давление на личность в собственных манипулятивных целях.

Четкая шкала измерений вышеуказанных критериев по валидным и надежным тестам



позволяет получить полную картину относительно эмоционального и психического состояния каждого потенциального судьи в ММА первоначально, а также компетентности относительно сопротивления волнению, страху, злости, обиде и иным отрицательным эмоциям, которые будут непременно пытаться вызвать у будущих рефери разные категории участников соревнований или группа поддержки спортсменов, выступающих на стартах.

**Закключение.** Представленная критериально-оценочная база позволяет оперативно диагностировать актуальные особенности испытуемых в рамках опытно-экспериментальной работы, уже работающими рефери в ММА или только нацеленными на вовлеченность в данную трудовую деятельность. При мобильно полученных данных есть возможность наиболее эффективно выстраивать процесс осуществления судейства в смешанных единоборствах, исключая наличие ошибок, которые могут стоить участникам соревнований карьеры или негативно скажутся на состоянии их здоровья.

### Библиографические ссылки

1. Белякова, Н. Н. Оценка уровня развития внимания юных волейболисток / Н. Н. Белякова, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов, Я. В. Латышин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 334-337.
2. Корнеев, В. В. Психолого-педагогические аспекты воспитания устойчивости студентов вуза физической культуры / В. А. Корнеев, Н. Н. Романова, Н. В. Сапожникова, В. А. Беликов // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2020. – Том 12. № 2 (48). – С. 36-42.
3. Романова, Н. Н. Интроспекция как составляющая рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н. Н. Романова // Здоровоохранение, образование и безопасность. – 2019. – № 2 (18). – С. 87-91.
4. Романова, Н. Н. Проявление особенностей характера как показатель уровня развития рефлексии эмоциональных состояний / Н. Н. Романова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сб. матер. V-ой Междунар. науч.-практ. конф., уя, 22 марта 2023 г. – Шуя : Ивановский государственный университет, 2023. – С. 531-535.
5. Романова, Н. Н. Психолого-педагогические характеристики процесса развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры в русле целостного подхода / Н. Н. Романова // Целостный подход к профессиональной подготовке выпускников вуза / монография : отв. ред. А. Я. Найн. – Челябинск : Уральская академия, 2015. – С. 207-231.
6. Романова, Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры : учеб.-метод. пособие / Н. Н. Романова. – Челябинск : УралГУФК, 2010 г. – 104 с.

### References

1. Belyakova, N. N. Assessment of the level of attention development of young volleyball players / N. N. Romanova, N. N. Belyakova, D. A. Dyatlov, Ya. V. Latyushin // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. – 2020. – № 12 (190). – PP. 334-337.
2. Korneev, V. A. Psychological and pedagogical aspects of the educating students of the University of physical culture / V. A. Korneev, N. N. Romanova, N. V. Sapozhnikova, V. A. Belikov // Modern higher school : innovative aspect. – 2020. – Volume 12. No. 2 (48). – PP. 36-42.
3. Romanova, N. N. Introspection as a component of reflection of emotional states of future physical education teachers / N. N. Romanova // Healthcare, education and safety. – 2019. – № 2 (18). – PP. 87-91.
4. Romanova, N. N. The manifestation of character traits as an indicator of the level of development of reflection of emotional states / N. N. Romanova // Physical education in the modern educational process : collection of materials. V-th International Scientific and Practical Conference, Shuya, March 22, 2023. Shuya : Ivanovo State University, 2023. – PP. 531-535.
5. Romanova, N. N. Psychological and pedagogical characteristics of the process of the developing reflection on the emotional states of future physical education teachers in line with a holistic approach / N.

N. Romanova // A holistic approach to the professional training of university graduates / monograph : ed. by A. Ya. Nain. Chelyabinsk : Ural Academy, 2015. pp. – 207-231.

6. Romanova, N. N. The development of reflection on the emotional states of future physical education teachers : textbook.-the method. the manual / N. N. Romanova. – Chelyabinsk : UralGUFK, 2010. – 104 p.

## РОЛЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И КОМАНДНЫХ НАВЫКОВ В ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЯ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

З.В. Кузнецова<sup>1</sup>, А.А. Пилипенко<sup>2</sup>

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

<sup>1</sup>E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: pilipenkoandrej52@gmail.com

*В статье исследуется влияние индивидуальных и командных навыков на эффективность выступления студентов в спортивных играх. В исследовании участвовали 84 студента, занимающихся баскетболом, волейболом и футболом. Методы включали тестирование технических и тактических навыков, наблюдение за матчами и оценку командного взаимодействия. Анализ данных показал сильную положительную корреляцию между уровнем командного духа и спортивной результативностью. Результаты подтверждают важность комплексного развития навыков в тренировочном процессе.*

**Ключевые слова:** спортивные игры, индивидуальные навыки, командные навыки, эффективность, студенты, командное взаимодействие, техническая подготовка, тактическое мышление.

## THE ROLE OF INDIVIDUAL AND TEAM SKILLS IN PERFORMANCE EFFECTIVENESS IN SPORTS GAMES

Z.V. Kuznetsova<sup>1</sup>, A.A. Pylypenko<sup>2</sup>

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin  
13, Kalinina St., Krasnodar, 350044, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: pilipenkoandrej52@gmail.com

*The article examines the influence of individual and team skills on the performance of students in sports games. The study involved 84 students involved in basketball, volleyball and football. The methods included testing technical and tactical skills, observing matches and assessing team interaction. Data analysis showed a strong positive correlation between the level of team spirit and sports performance. The results confirm the importance of complex skill development in the training process.*

**Keywords:** sports games, individual skills, team skills, efficiency, students, team interaction, technical training, tactical thinking.

**Введение.** Спортивные игры занимают важное место в системе физического воспитания студентов, способствуя не только развитию физических качеств, но и формированию социальных навыков, таких как взаимодействие в команде, лидерство, принятие решений и ответственность [1]. Особенно актуальным является изучение факторов, влияющих на эффективность выступления студенческих команд, поскольку именно в условиях учебных заведений закладываются основы спортивного мастерства и командной слаженности [2].

Целью данного исследования является выявление роли индивидуальных и командных навыков в эффективности выступления студентов в спортивных играх. Для достижения поставленной цели изучались теоретические аспекты индивидуальных и командных навыков, определялись ключевые показатели данных навыков, а также проводилось эмпирическое исследование среди студентов и анализировалась взаимосвязь уровня развития навыков и спортивных результатов.

Научная новизна исследования заключается в комплексном подходе к анализу сочетания индивидуального мастерства и командного взаимодействия в студенческой среде, что позволяет

выявить специфические особенности подготовки спортсменов-любителей в рамках образовательных учреждений высшего образования.

Изучение литературы в данной области показывает, что индивидуальные навыки (техническая подготовка, тактическое мышление, физическая форма) и командные навыки (взаимопонимание, коммуникация, координация действий) рассматриваются как ключевые компоненты успешного выступления в спортивных играх [3]. Однако в существующих исследованиях недостаточно внимания уделено особенностям их проявления именно среди студентов, а также их влиянию на конкретные игровые результаты в условиях внутривузовских и межвузовских соревнований [4].

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие 84 студента, из них 60 юношей и 24 девушки. Все участники были активными членами студенческих спортивных команд по баскетболу ( $n=28$ ), волейболу ( $n=30$ ) и футболу ( $n=26$ ). Критериями отбора являлись: регулярное участие в учебно-тренировочных занятиях и внутривузовских соревнованиях, стаж занятий выбранным видом спорта не менее одного года, а также добровольное согласие на участие в исследовании.

Для оценки уровня развития индивидуальных и командных навыков использовались следующие методы: попадание в цель включало серию бросков/ударов/передач по заданной цели и позволяло оценить точность выполнения технических действий; методика оценки тактического мышления заключалась в решении ситуационных задач по видеоматериалам игровых эпизодов; опрос «командный дух» – анкета, которая была направлена на самооценку участниками таких аспектов, как коммуникация, доверие, слаженность, готовность к сотрудничеству и поддержке в команде; наблюдение за матчами проводилось в течение месяца во время официальных внутривузовских соревнований, где фиксировалась игровая активность, количество результативных действий, ошибок и общая эффективность команд.

Для обработки полученных данных использовался корреляционный и сравнительный анализ, а также шкалы оценки техники и тактики:

1. Шкала оценки технической подготовленности по тесту попадания в цель применялась для каждого игрока индивидуально при выполнении стандартных технических действий (броски по кольцу в баскетболе, удары по воротам в футболе, передачи в волейболе). Оценка проводилась по 5-бальной шкале: 90–100% точных попаданий – 5 баллов; 75–89% точных попаданий – 4; 60–74% точных попаданий – 3; 45–59% попаданий – 2 и менее – 1.

2. Оценка по шкале тактического мышления проводилась на основе решения ситуационных задач по видеоматериалам, каждое задание оценивалось от 0 до 2 баллов: полностью правильный выбор действия с обоснованием оценивался в 2 балла; частично верное действие или без обоснования – 1 балл; неверное действие или отсутствие ответа – 0. Всего предлагалось 10 игровых ситуаций, максимальная оценка составила 20 баллов, которые затем переводились в 5-бальную систему: 17–20 – 5 баллов; 13–16 – 4 балла; 9–12 – 3 балла; 5–8 – 2 балла и менее – 1 балл.

3. По шкале командного взаимодействия по результатам наблюдения за матчами оценивались следующие параметры: слаженность действий, взаимопонимание, коммуникация, поддержка партнёров, реализация тактических решений. Каждый параметр оценивался по 5-бальной шкале (1 – низкий уровень, 5 – высокий). Общий показатель командного взаимодействия рассчитывался как среднее арифметическое значений по всем пяти параметрам.

4. По общей шкале эффективности выступления в соревнованиях на основе данных наблюдения за матчами каждому игроку присваивался рейтинг эффективности, который учитывал: количество результативных действий (голы, передачи, блокирования и т.д.), количество ошибок, активность в обороне/атаке, реализацию тактических установок. Результаты также переводились в 5-бальную систему.

Эти шкалы позволили стандартизировать процесс оценки, повысить объективность и воспроизводимость результатов исследования. Полученные данные легли в основу последующего анализа и интерпретации, представленной в следующем разделе.

**Результаты и их обсуждение.** В ходе проведённого исследования были получены данные, отражающие уровень развития индивидуальных и командных навыков у студентов, а также их влияние на эффективность выступления в спортивных играх. Анализ данных проводился по

следующим направлениям: показатели технической подготовленности, уровень тактического мышления, оценка командного взаимодействия и общая результативность в соревнованиях.

По результатам теста попадания в цель, средняя точность выполнения технических действий составила 72%, что соответствует удовлетворительному уровню (оценка 3 по 5-балльной шкале). Однако значительные различия наблюдались между видами спорта: баскетбол – 78%, волейбол – 70%, футбол – 68%. Наибольший уровень технической подготовленности был зафиксирован у баскетболистов, что может быть связано с высокой частотой повторений бросков в рамках тренировочного процесса. Это свидетельствует о том, что регулярная и целенаправленная проработка техники положительно сказывается на уровне индивидуального мастерства. Однако для достижения более высоких результатов в соревновательной деятельности недостаточно только технической подготовки, её необходимо сочетать с развитием тактического мышления и командного взаимодействия [5].

Средний балл по методике оценки тактического мышления составил 14,3 из 20 возможных, что соответствует оценке 4 по 5-балльной шкале. Это свидетельствует о достаточном уровне понимания игровых ситуаций и принятия решений. Максимальный уровень тактического мышления был отмечен у футболистов (средний балл – 15,2), что можно объяснить большей тактической сложностью игры и необходимостью постоянного анализа пространства поля. Это указывает на то, что в некоторых видах спорта развитие тактического мышления происходит не только через теоретическое обучение, но и благодаря практическому опыту в игре. Тем не менее, систематическая работа над тактической подготовкой способна повысить общий уровень осознанности игроков и улучшить реализацию тренерских установок [6].

По данным наблюдения и самооценки через опросник, средний уровень командного взаимодействия составил 3,8 балла из 5 возможных. Наиболее высокие показатели были у волейболистов (4,1 балла), что связано с высокими требованиями к координации и коммуникации в этом виде спорта. В свою очередь, футбол и баскетбол требуют большего пространства для индивидуальных решений, что может снижать степень зависимости от командного взаимодействия. В частности, по параметрам распределение было следующим: слаженность действий – 3,9 баллов; взаимопонимание – 3,7; коммуникация – 3,6; поддержка партнёров – 4,0; реализация тактических решений – 3,8.

Общая эффективность участников в матчах оценивалась по 5-балльной шкале. Средний показатель составил 3,6 балла. Лучшие результаты показали игроки в баскетбол (3,9) и волейбол (3,7), тогда как футболисты имели несколько более низкий уровень (3,4). Это может быть связано с большей индивидуальной вариативностью действий в футболе и сложностью реализации тактических установок в условиях реального матча.

Для выявления связи между уровнями индивидуальных/командных навыков и общей эффективностью использовался корреляционный анализ. Полученные данные показали: техническая подготовленность  $r = 0,61$  (умеренная положительная); тактическое мышление  $r = 0,67$  (умеренная положительная); командное взаимодействие  $r = 0,72$  (сильная положительная). Это позволяет говорить о том, что наиболее значимое влияние на успех в соревнованиях оказывает уровень командного взаимодействия, хотя и индивидуальные навыки имеют важное значение. Таким образом, комплексное развитие всех компонентов подготовки – технического, тактического и командного – является наиболее продуктивным подходом к повышению спортивных результатов среди студентов [7].

**Заключение.** Проведённое исследование подтвердило гипотезу о том, что как индивидуальные, так и командные навыки оказывают существенное влияние на эффективность выступления студентов в спортивных играх. Анализ данных показал, что наиболее успешными являются те игроки и команды, у которых сбалансированно развиты техническая подготовленность, тактическое мышление и уровень командного взаимодействия.

Наибольшее влияние на результативность оказал уровень командного взаимодействия ( $r = 0,72$ ), что указывает на важность развития коммуникации, слаженности и доверия между игроками. Вместе с тем, высокая техническая и тактическая подготовка остаются необходимыми условиями для достижения высоких результатов.

Полученные данные могут быть использованы тренерами и преподавателями физического



воспитания для оптимизации учебно-тренировочного процесса, направленного на комплексное развитие навыков у студентов. Дальнейшие исследования могут быть связаны с изучением влияния ментальной подготовки, стиля лидерства и внешних факторов на эффективность студенческих команд.

### Библиографические ссылки

1. Рослякова, Н. И. Учебная практика (научно-исследовательская работа) : Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, профиль Педагогика и психология в дошкольном образовании / Н. И. Рослякова, Р. И. Соленова, Д. А. Кураева. Краснодар : КубГУ, 2020. – 79 с.
2. Джапарова, С. Ш. Влияние командных видов спорта на развитие лидерских качеств и межличностных отношений студентов / С. Ш. Джапарова, Р. И. Соленова // Профессиональная ориентация. 2024. – № 4-2. – С. 12-15.
3. Цыганкова В. О., Биличенко Д. А., Яни А. В. Спортивно-оздоровительное питание, стратегия, проблемы, результаты // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. Казань: КазГАУ, 2022. – С. 541–545.
4. Колдобанова М. А. Агрессивное поведение в спорте / М. А. Колдобанова, М. В. Быков, Г. В. Федотова // Мировые тенденции развития науки и техники: пути совершенствования : Материалы X Международной научно-практической конференции. Москва: ООО «Пресс-центр», 2022. – С. 309-311.
5. Сергеева С. Е. Развитие физических качеств как педагогический процесс / С. Е. Сергеева, М. Н. Комбалин // Эпомен: медицинские науки. 2024. – № 12. – С. 97-101.
6. Ржанов, А. А. Развитие специальной гибкости у волейболистов / А. А. Ржанов, А. А. Ахматгатин, В. Ю. Лебединский, А. В. Яни // Теория и практика физической культуры. 2023. – № 8. – С. 95-97.
7. Жарикова К. К. Проблемы и перспективы развития физической культуры в вузах / К. К. Жарикова, М. Н. Комбалин // Тенденции развития науки и образования. 2024. – № 105-10. – С. 71-74.

### References

1. Roslyakova, N. I. Uchebnaya praktika (nauchno-issledovatel'skaya rabota) : Napravlenie podgotovki 44.04.01 Pedagogicheskoe obrazovanie, profil' Pedagogika i psihologiya v doshkol'nom obrazovanii / N. I. Roslyakova, R. I. Solenova, D. A. Kuraeva. Krasnodar : KubGU, 2020. – 79 P.
2. Dzhaparova, S. Sh. Vliyanie komandnyh vidov sporta na razvitie liderskih kachestv i mezhlichnostnyh otnoshenij studentov / S. Sh. Dzhaparova, R. I. Solenova // Professional'naya orientaciya. 2024. – № 4-2. – P. 12-15.
3. Cygankova V. O., Bilichenko D. A., Yani A. V. Sportivno-ozdorovitel'noe pitanie, strategiya, problemy, rezul'taty // Aktual'nye problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v agrarnyh vuzah Rossii : Sbornik nauchnyh trudov po materialam Nacional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii. Kazan': KazGAU, 2022. – P. 541–545.
4. Koldobanova M. A. Agressivnoe povedenie v sporte / M. A. Koldobanova, M. V. Bykov, G. V. Fedotova // Mirovye tendencii razvitiya nauki i tekhniki: puti sovershenstvovaniya : Materialy X Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Moskva: ООО «Press-centr», 2022. – P. 309-311.
5. Sergeeva S. E. Razvitie fizicheskikh kachestv kak pedagogicheskij process / S. E. Sergeeva, M. N. Kombalin // Epomen: medicinskie nauki. 2024. – № 12. – P. 97-101.
6. Rzhanov, A. A. Razvitie special'noj gibkosti u volejbolistov / A. A. Rzhanov, A. A. Ahmatgatin, V. Yu. Lebedinskij, A. V. Yani // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2023. – № 8. – P. 95-97.
7. Zharikova K. K. Problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury v vuzah / K. K. Zharikova, M. N. Kombalin // Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya. 2024. – № 105-10. – P. 71-74.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

А.А. Ладыгина, Д.Г. Радченко

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: nastya.ddaeng07@gmail.com

*Рассмотрено влияние спортивных игр и единоборств на здоровье и социальное развитие людей, важность поощрения участия на всех этапах жизни для формирования активного образа жизни и развития жизненных навыков.*

**Ключевые слова:** спорт, спортивные игры, здоровье, активность, навыки, достижения, развитие.

## SPORTS GAMES AND FIGHTING SPORTS

A.A. Ladygina, D.G.Radchenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: nastya.ddaeng07@gmail.com

*The influence of sports games and martial arts on the health and social development of people, the importance of encouraging participation at all stages of life to form an active lifestyle and develop life skills are considered.*

**Key words:** sports, sports games, health, activity, skills, achievements, development.

В последнее время проблема здоровья среди молодёжи приобрела особую актуальность, вызывая беспокойство как у специалистов в области медицины, так и у педагогов и родителей в целом. Рост хронических заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, несбалансированным питанием и эмоциональными перегрузками, ставит под угрозу не только физическое, но и психологическое здоровье студентов и школьников. В условиях развития сидячего образа жизни проблема малоподвижности и её последствий становится одной из ключевых угроз для здоровья общества. Современные подростки и молодые люди проводят большую часть времени за компьютерами, смартфонами и другими гаджетами, что приводит к сильному снижению уровня физической активности. В 2023 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) заявила, что в России недостаточная физическая активность наблюдается у 79,1% мальчиков и у 80,9% девочек. [1]

Длительное сидение за партами или рабочим местом увеличивает нагрузку на позвоночник на 40–59%, что ускоряет развитие сколиоза, шейного остеохондроза и хронических болей в спине. Кроме того, постоянное напряжение шейных мышц приводит к головным болям, ухудшению кровоснабжения мозга и снижению когнитивных функций организма. Малоподвижность также негативно влияет на иммунную систему, делая организм более уязвимым перед инфекциями. Недостаток движения замедляет обмен веществ, способствует накоплению лишнего веса и увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), диабета и других хронических патологий. Одним из самых тревожных последствий малоподвижного образа жизни и неправильного питания является стремительный рост ожирения среди детей и подростков. По словам министра здравоохранения Российской Федерации Михаила Мурашко, за последние шесть лет заболеваемость ожирением среди детей до 15 лет выросла на 36,1%, а среди подростков 15–17 лет — на 9,2%. Сейчас в России ожирением страдают около 40 млн человек. Это почти каждый четвёртый взрослый: ранее Мурашко называл показатель распространённости ожирения среди

взрослого населения — 24,6%. По данным Росстата, летом 2024 года наибольший прирост случаев ожирения наблюдался как раз в подростковой группе 15–17 лет — 3683 случая на 100 тыс. человек. [2]

У людей с низкой физической активностью сердечно-сосудистые заболевания развиваются в среднем в 1,9 раза чаще, чем у людей, ведущих физически активный образ жизни. Избыточный вес и ожирение не только ухудшают качество жизни, но и повышают риск развития сахарного диабета, гипертонии, атеросклероза, депрессии и тревожных расстройств. Помимо физических проблем, современная молодёжь сталкивается с ростом психологических расстройств. Постоянное использование гаджетов, социальных сетей и онлайн-игр приводит к нарушению сна и зрения, снижению концентрации внимания и повышенной тревожности. [3]

Спортивная составляющая играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и может помочь устранить подобные проблемы среди студентов и молодёжи, способствуя не только укреплению физического здоровья, но и профилактики от различных заболеваний, развитию социальных навыков, командного духа и психологической устойчивости.

Спортивные игры, такие как футбол, баскетбол, волейбол, хоккей и др. требуют от участников командной работы, стратегического мышления и быстрого принятия решений. Эти виды спорта развивают координацию, ловкость и выносливость. Исследования показывают, что участие в командных играх способствует улучшению физического состояния, снижению уровня стресса, силовой составляющей и повышению уверенности.

Регулярные занятия спортом активируют важные системы организма, что помогает в профилактике различных заболеваний таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые болезни, укрепляют мышцы и повышают гибкость. Студенты, занимающиеся бегом, плаванием или командными видами спорта, реже страдают от хронической усталости и простудных заболеваний. Студенческие спортивные лиги и турниры помогают молодым людям находить новых друзей, учиться работать в команде и развивать навыки в общении.

Более подробно разобрать положительное влияние спортивных игр на здоровье и другие аспекты жизни человека я предлагаю на примере футбола.

Футбол — один из самых популярных видов спорта в мире, который не только приносит удовольствие, но и оказывает значительное влияние на здоровье и психологическое состояние человека.

По данным Спортивного клуба (Начальник: Е.Д. Пистер) СибГУ им. М.Ф. Решетнёва в ВУЗе занимаются: по мини-футболу (правобережная площадка) - 39 человек, по футболу (левобережная площадка) - 27 человек.

По данным системы подготовки спортивного резерва Красноярского края на 2024 год в Красноярске насчитывается 2176 человек, занимающихся футболом. [4]

Занятия футболом способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы. Регулярные физические нагрузки, связанные с бегом, прыжками и изменением направления движений, улучшают кровообращение, снижают риск ССЗ и способствуют нормализации артериального давления. Футбол требует активного участия различных групп мышц, что способствует их развитию. Зачастую игроки укрепляют именно мышцы ног, спины и корпуса, а также развивают общую выносливость, что положительно сказывается на физической форме спортсмена. Регулярные тренировки помогают поддерживать оптимальный комфортный вес для футболиста, способствуют сжиганию калорий, что может быть полезно для профилактики ожирения и связанных с ним заболеваний. Футбол как командный вид спорта способствует выделению эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают снизить уровень стресса и улучшить общее настроение. Игроки часто испытывают чувство удовлетворения и радости от игры, что положительно влияет на психологическое состояние. Футбол также развивает стратегическое мышление и способность планировать дальнейшие действия. Игроки учатся принимать решения в условиях неопределенности, что может быть полезно не только на поле, но и в повседневной жизни. Футбол объединяет людей разных возрастов и социальных групп. Участие в спортивных мероприятиях способствует социальной интеграции, укреплению связей между людьми и созданию чувства общности в целом. [5]

Командные игры развивают навыки коммуникации и сотрудничества с людьми. Участники привыкают работать в команде, что является важным аспектом не только в спорте, но и в

повседневной жизни. Люди, активно занимающиеся спортом, имеют более высокие показатели социальной адаптации и эмоционального интеллекта, а так же хорошее здоровье на протяжении долгих лет. [6]

Единоборства, такие как дзюдо, тхэквондо, карате, бокс и смешанные единоборства (ММА) – это не просто спорт, а целая философия, построенная на принципах самосовершенствования, дисциплины и преодоления собственных пределов. В отличие от командных видов спорта, где успех зависит от коллектива, в единоборствах всё решает индивидуальная работа как физическая, так и ментальная. Каждая тренировка – это испытание силы, скорости, выносливости и гибкости. Физическая подготовка в единоборствах требует комплексного развития: мощные удары в боксе, резкие броски в дзюдо, высокие удары ногами в тхэквондо или универсальные навыки в ММА – всё это невозможно без отточенной техники, хорошей координации и быстрой реакции. Человека занимающегося единоборствами отличает от других спортсменов более развитая концентрация, сила духа, умение контролировать эмоции и преодолевать усталость. При этом единоборства не только улучшают здоровье и силу, но и развивают психологически стабильное состояние. Такие виды спорта учат управлять агрессией, перенаправлять стресс в энергию и находить баланс между жесткостью и самоконтролем. Регулярные тренировки не только укрепляют тело, но и закаляют психику, повышая уверенность в себе и формируя стойкость перед жизненными трудностями.

Углубиться в тему единоборств предлагаю на примере дзюдо.

По данным Спортивного клуба (Начальник: Е.Д. Пистер) СибГУ им. М.Ф. Решетнёва в ВУЗе занимаются: по дзюдо – 16 человек.

По данным системы подготовки спортивного резерва Красноярского края на 2024 год в Красноярске насчитывается 1021 человек, занимающихся дзюдо. [4]

Занятия дзюдо включают в себя интенсивные физические нагрузки, которые способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Регулярные тренировки помогают улучшить кровообращение, снизить уровень холестерина и артериальное давление, что в свою очередь снижает риск ССЗ, способствуют развитию мышечной массы, увеличению силы, а также улучшению гибкости суставов и связок, что важно для профилактики различных травм. Дзюдо требует от спортсменов хорошую физическую подготовку, гибкость, координацию, высокую концентрацию внимания и быструю реакцию на действия противника, хорошо развитую самодисциплину и упорство. Регулярные тренировки помогают развивать эти качества, что способствует повышению уверенности в себе и улучшению здоровья спортсмена. Это развивает когнитивные способности, такие как внимание, память и способность к анализу ситуации. Дзюдо — это не только физическая борьба, но и тактическая игра. Спортсмены учатся предугадывать действия противника и разрабатывать стратегии, что полезно не только на татами, но и в повседневной жизни. [7]

Единоборства часто ассоциируются с философией самоконтроля и уважения к сопернику. В некоторых видах спорта за неуважение к сопернику, тренеру или судьям могут дисквалифицировать, то есть снять с соревнований. Практика этих видов спорта помогает развивать настойчивость, целеустремленность и силу духа не только как спортсмена, но и как личности в целом. Спортсмены учатся справляться с неудачами и принимать вызовы, что положительно сказывается на их психологическом и эмоциональном состоянии в будущем. [8]

Спортивные игры и единоборства играют огромную роль в жизни каждого из нас, затрагивая все ключевые аспекты развития личности. Когда человек регулярно занимается спортом, это не только укрепляет его сердце и сосуды, но и помогает развить силу, ловкость и выносливость. Кроме того, спорт – это отличный способ поддерживать себя в форме и избегать проблем с лишним весом. Но польза спорта не ограничивается только физическим здоровьем. Командные игры, такие как футбол, баскетбол или волейбол, учат людей работать вместе, развивают лидерские качества и умение находить общий язык с другими. В свою очередь, единоборства прививают дисциплину, самоконтроль и уверенность в себе. Они помогают справляться со стрессом и учат управлять своими эмоциями. Не стоит забывать о социальной стороне спорта. Занятия в секциях или участие в соревнованиях дают спортсменам возможность знакомиться с новыми людьми, обмениваться опытом и находить поддержку среди единомышленников. Физическая активность способствует выработке гормонов счастья, которые помогают бороться с

тревожностью и плохим настроением. Спорт особенно важен в детском и подростковом возрасте, когда закладываются основы здоровья и формируются социальные навыки и привычки. Но и во взрослой жизни, и даже в пожилом возрасте физическая активность остаётся залогом хорошего самочувствия и долголетия. Именно поэтому так важно популяризировать спорт, создавать доступные спортивные площадки и поддерживать интерес людей к физической активности на протяжении всей жизни. Ведь спорт – это не просто увлечение, а вклад в здоровье каждого человека и благополучие общества. Он объединяет людей, заряжает энергией и делает жизнь насыщеннее, помогая каждому раскрыть свои возможности.

### Библиографические ссылки

1. ВОЗ бьет тревогу: около 80% подростков в России недостаточно физически активны URL: <https://www.kp.ru/daily/27496/4755735/> (дата обращения: 26.05.2025).
2. В России резко выросло число детей с ожирением: ИА «Кам 24» URL: <https://kam24.ru/news/main/20250531/117321.html> (дата обращения: 26.05.2025).
3. Алексеенко С. Н., Дробот Е. В. Профилактика заболеваний: учебное пособие, «Академия Естествознания» 2015. – 449 с.
4. Красноярск – Численность занимающихся URL: <http://sportrezerv24.ru/municipality/20/2024/sportsmens> (дата обращения: 26.05.2025)
5. Трошин М. Ю. Физическая культура и спорт: уроки физической культуры в школе для юношей: учебное пособие для вузов, «Лань» 2025. – 184 с.
6. Яковлева В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр: учебное пособие для вузов, «Лань» 2025. – 128 с.
7. Еганов А. В. Теория и методика избранного вида спорта: дзюдо: учебник, «Лань» 2023. – 276 с.
8. Степанов С. В., Головихин Е. В. Единоборства как средство развития личности: учебник, ИКЦ «Колос-с» 2020 г. – 650 с.

### References

1. VOZ b'et trevogu: okolo 80% podrostkov v Rossii nedostatochno fizicheskiaktivny URL: <https://www.kp.ru/daily/27496/4755735/> (data obrashhenija: 26.05.2025).
2. V Rossii rezko vyroslo chislo detej s ozhireniem: IA «Kam 24» URL: <https://kam24.ru/news/main/20250531/117321.html> (data obrashhenija: 26.05.2025).
3. Alekseenko S. N., Drobot E. V. Profilaktika zabolevanij: uchebnoe posobie, «Akademija Estestvoznaniya» 2015. - 449 P.
4. Krasnojarsk – Chislennost' zanimajushhihsja URL: <http://sportrezerv24.ru/municipality/20/2024/sportsmens> (data obrashhenija: 26.05.2025).
5. Troshin M. Ju. Fizicheskaja kul'turai sport: uroki fizicheskoj kul'tury v shkole dl junoshej: uchebnoe posobie dl vuzov, «Lan'» 2025. – 184 P.
6. Jakovleva V. N. Novye fizkul'turno-sportivnye vidy dvigatel'noj aktivnosti na primere podvizhnyh i sportivnyh igr: uchebnoe posobie dlja vuzov, «Lan'» 2025. - 128 P.
7. Eganov A.V. Teorija i metodika izbrannogo vida sporta: dzjudo: uchebnik, «Lan'» 2023. – 276 P.
8. Stepanov S. V., Golovihin E. V. Edinoborstva kak sredstvo razvitija lichnosti: uchebnik, IKC «Kolos-s» 2020. – 650 P.



УДК 796.344

## СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БАДМИНТОНИСТОВ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Е.А.Манохина

Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма  
Российская Федерация, 420010, Республика Татарстан, г Казань, тер. Деревня Универсиады,  
зд. 35

E-mail: [67katya89@gmail.com](mailto:67katya89@gmail.com)

*В бадминтоне тренировка и развитие специфических навыков игроков играют ключевую роль в достижении поставленных целей и высоких результатов. Координационная выносливость является важным аспектом успешной игры в бадминтон. Она влияет на технические навыки спортсмена и его способность адаптироваться к быстро меняющимся игровым условиям. Включение тренировок на развитие координационной выносливости в подготовку игроков может значительно повысить их уровень игры и результаты на соревнованиях. Цель данного исследования заключается в определении наиболее эффективных средств и методов и разработке методики для улучшения координационной выносливости*

**Ключевые слова:** координационная выносливость, двигательные способности, вестибулярная и гипоксическая устойчивость, различительная чувствительность.

## MEANS AND METHODS OF DEVELOPING THE COORDINATION ENDURANCE OF BADMINTON PLAYERS AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTS SKILLS

E.A.Manokhina

Volga Region State University of Physical Culture Sports and Tourism  
Russian Federation, 420010, Republic of Tatarstan, (Kazan, ter. Universiade Village, zd. 35

E-mail: [67katya89@gmail.com](mailto:67katya89@gmail.com)

*In badminton, training and developing the specific skills of the players play a key role in achieving goals and high results. One of the important aspects is endurance, which can be considered as a physical quality that affects the main motor parameters in this sport, including coordination endurance. The purpose of this study is to identify the most effective tools and methods and to develop a technique to improve coordination endurance.*

**Keywords:** coordination endurance, motor abilities, vestibular and hypoxic stability, discriminative sensitivity.

**Введение.** Координационная выносливость – это способностью противостоять утомлению при выполнении сложных технико-тактических движений, достигается через многократные повторения и развитие мышечной памяти, позволяя игрокам сохранять высокую точность и силу ударов в конце матча благодаря способности быстро менять позиции и адаптироваться, а также укрепляя уверенность в своих действиях и положительно влияя на психологическое состояние во время напряженных матчей. Координационная выносливость является важным аспектом успешной игры в бадминтон. Она влияет на технические навыки спортсмена и его способность адаптироваться к быстро меняющимся игровым условиям. Интеграция упражнений на координационную выносливость в тренировочный процесс бадминтонистов способна существенно улучшить их игровые навыки и соревновательные показатели. Недостаток актуальных методик развития этого важного качества в бадминтоне стимулирует поиск и разработку действенных решений.

Развитие координационной выносливости, как показывает практика и подтверждают научные

исследования, тесно связано с совершенствованием сенсомоторной координации, вестибулярной и гипоксической устойчивости, а также улучшением чувства равновесия и скорости принятия решений. Включение в тренировочный процесс упражнений, направленных на развитие этих компонентов (например, жонглирование, акробатические элементы, упражнения на реакцию выбора), способствует ускоренному прогрессу в освоении сложных координационных и технических навыков, необходимых в игре. Важнейшим фактором, определяющим уровень координационной выносливости, является проприоцептивная чувствительность – способность спортсмена точно воспринимать и оценивать свои движения и положение тела в пространстве. Чем выше эта чувствительность, тем эффективнее спортсмен способен перестраивать свои движения и осваивать новые двигательные навыки.

Координационная выносливость предполагает способность к рациональной организации сложных двигательных действий и их модификации в соответствии с меняющимися обстоятельствами. Стабильность вестибулярных функций играет ключевую роль в реализации координационных возможностей в игровых видах спорта, характеризующихся динамичными перемещениями, включающими падения, ускорения, рывки, прыжки и резкие торможения.

Координационная выносливость характеризуется способностью поддерживать высокую интенсивность и эффективность координационных действий на протяжении длительного времени. Она включает в себя быстрое принятие решений, концентрацию внимания и волевую регуляцию. Распределение и переключение внимания, необходимые для реализации координационной выносливости, являются результатом интегративной деятельности анализаторных систем и динамичности нервных процессов [1].

Гипотеза исследования предполагает, что процесс формирования координационной выносливости должен быть многофакторным и включать развитие следующих аспектов: оптимизацию времени простой и сложной реакции выбора, повышение вестибулярной устойчивости и способности к поддержанию равновесия, совершенствование координационной группы различительной чувствительности движений, повышение устойчивости к гипоксическим состояниям, а также развитие концентрации внимания и волевых качеств.

Целью настоящего исследования является разработка и апробация наиболее эффективных средств и методов развития координационной выносливости у спортсменов, специализирующихся в бадминтоне. И способы оценки их эффективности для дальнейшей оценки показателей.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

На основе анализа научных и методических источников можно заключить, что одним из способов тренировки координационной выносливости является систематическое увеличение длины Развитие координационной выносливости в бадминтоне достигается за счет усложнения тренировочных программ, уменьшения времени отдыха между подходами и выполнения упражнений в непрерывном режиме. Увеличение количества очков в гейме (до 25 и более) также способствует этому, повышая интенсивность игры и требуя от спортсмена постоянной двигательной активности при минимальных перерывах.

Тренировка включает в себя взрывные, короткие упражнения, направленные на развитие анаэробной выносливости и скорости. Интенсивность контролируется с помощью секундомера и пульсометра. В качестве средств используются: удержание волана в группах по три человека; интенсивные упражнения с множеством воланов по всему корту с заданными условиями; удержание волана с акцентом на атаку, жонглирование с усложнением координации; упражнения на распределение усилий и быстрое перемещение, а также задания, требующие быстрой реакции, концентрации и формирования автоматических двигательных навыков [2].

Функциональное тестирование спортсменов включает следующие методики: оценку вестибулярного аппарата с помощью вращательной пробы Яроцкого (определение времени до потери равновесия при вращении головы), измерение времени реакции выбора и психосенсорной координации с использованием программы «Reaction Time Indicator», оценку гипоксической устойчивости и волевых качеств с помощью проб Штанге и Генчи (задержка дыхания на вдохе и выдохе соответственно), а также оценку способности различать пространственные, временные и силовые характеристики [3].

Оценка физической подготовленности будет проводиться с использованием доступных и не требующих специализированного оборудования методик. В частности, для оценки

функционального состояния будет применена проба Яроцкого (с использованием секундомера). Устойчивость к гипоксии будет оцениваться посредством проб Штанге и Генчи. Психомоторные компоненты, характеризующие различительную чувствительность движений, будут исследованы с применением валидизированных методов, включающих динамометрию (для измерения силы кисти), измерение дистанции (с помощью рулетки) и мониторинг частоты сердечных сокращений (с использованием секундомера и нагрудного пульсометра) во время выполнения физических нагрузок [4].

Вывод. Исходя из анализа научно-методической литературы были выявлены наиболее эффективные средства и методы развития координационной выносливости, которые будут в будущем использованы в составлении методики.

#### Библиографические ссылки:

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва : Спорт-человек, 2021. – 520 с. – ISBN 978-5-907225-59-6. – Текст : непосредственный.
2. Кылосов, А. А. Влияние утомления от однократной тренировочной нагрузки на быстроту зрительно- моторной реакции волейболисток / А.А. Кылосов, Д.А. Деньмухомедова, А.Ш. Шахмирова, Т.В. Сборцева // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. - 2018. - № 4 (55). - С. 85-90.
3. Мартынова, А.С. Совершенствование методики развития координационных способностей бадминтонистов на этапе начальной подготовки : специальность 13.00.04 «теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертации на соискание ученой степени кандидат педагогических наук / Анна Сергеевна Мартынова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Набережные Челны, 2012. – 133 с. – Текст : непосредственный.
4. Черкесов, Р.М. Инновационные методы развития выносливости / Р.М. Черкесов. - DOI: 10.17748/2075-9908-2016-8-3/1-209-212 // Историческая и социально-образовательная мысль. - 2016. -Том 8, № 3/1. С. 209-212.

#### References:

1. Matveev, L.P. Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury / L.P. Matveev. – Moskva : Sport-chelovek, 2021. – 520 s. – ISBN 978-5-907225-59-6. – Tekst : neposredstvennyj.
2. Kylosov, A. A. Vlijanie utomlenija ot odnokratnoj trenirovočnoj nagruzki na bystroty zritel'no-motornoj reakcii volejbolistok / A.A. Kylosov, D.A. Den'muhomedova, A.Sh. Shahmirova, T.V. Sborceva // Vestnik Surgutskogo gosudarstvennogo pedagogičeskogo universiteta. - 2018. - № 4 (55). - S. 85-90.
3. Martynova, A.S. Sovershenstvovanie metodiki razvitija koordinacionnyh sposobnostej badmintonistov na jetape nachal'noj podgotovki : special'nost' 13.00.04 «teorija i metodika fizicheskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki i ozdorovitel'noj i adaptivnoj fizicheskoj kul'tury» : dissertacii na soiskanie uchenoj stepeni kandidat pedagogičeski nauk / Anna Sergeevna Martynova ; Sibirskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoj kul'tury i sporta. - Naberezhnye Chelny, 2012. – 133 s. – Tekst : neposredstvennyj.
4. Cherkosov, R.M. Innovacionnye metody razvitija vynoslivosti / R.M. Cherkosov. - DOI: 10.17748/2075-9908-2016-8-3/1-209-212 // Istoricheskaja i social'no-obrazovatel'naja mysl'. -2016. -Tom 8, № 3/1. S. 209-212.

УДК: 615.8:797.2-053.2

## БАСКЕТБОЛ: ЗВЁЗДЫ И КОМАНДНАЯ ИГРА В СИСТЕМЕ ВНЕКЛАСНОЙ РАБОТЫ В 7 КЛАССЕ

Е.В. Милякова<sup>1</sup>, В.П. Дорган<sup>2</sup>

Институт физического воспитания и спорта, г. Кишинёв, Республики Молдова  
Молдова 2024, А. Дога 22

<sup>1</sup>E-mail: [mileakova@gmail.com](mailto:mileakova@gmail.com); <sup>2</sup>E-mail: [mileakova@gmail.com](mailto:mileakova@gmail.com)

**Аннотация.** В работе проанализированы классические и современные научно-методические информационные источники на предмет особенностей развития в 7 классе и адекватные системы занятий в области физической культуры и составлен анализ программы занятий по баскетболу в системе внеклассной работы в 7 классе в рамках отношений «звезда – командная игра».

**Ключевые слова:** баскетбол, внеклассная работа, 7 класс, отношения «звезда – командная игра».

## BASKETBALL: STARS AND TEAM PLAY IN THE SYSTEM OF EXTRACURRICULAR WORK IN GRADE 7

E.V. Mileakova<sup>1</sup>, V.P. Dorgan<sup>2</sup>

Institute of Physical Education and Sports, Chisinau, Republic of Moldova  
Moldova 2024, A. Doga 22

<sup>1</sup>E-mail: [mileakova@gmail.com](mailto:mileakova@gmail.com); <sup>2</sup>E-mail: [mileakova@gmail.com](mailto:mileakova@gmail.com)

**Abstract.** The paper analyzes classical and modern scientific and methodological information sources on the subject of development features in the 7th grade and adequate systems of classes in the field of physical education and compiles an analysis of the program of basketball classes in the system of extracurricular work in the 7th grade within the framework of the relationship "star - team game".

**Keywords:** basketball, extracurricular activities, 7th grade, star-team relations.

**Введение.** Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармоничного развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма ребенка, ослабляет его защитные силы. Без двигательной активности невозможно полноценное физическое развитие.

Также важность физической культуры для ребенка в школе заключается в формировании различных физических навыков, умений и укреплении здоровья, что помогает всестороннему развитию человека в период взросления.

Учитывая, что пик физического развития приходится на школьный возраст, уделять пристальное внимание развитию главных двигательных способностей рационально именно в школьном возрасте.

Занятия физической культурой позволяют исключить у школьников такие негативные проявления как употребление алкоголя и наркотиков, девиантное и делинквентное поведение, а также способствуют социализации личности школьника, дают возможность развивать и формировать такие качества как инициативность, самостоятельность, уверенность, лидерские качества.

Физические упражнения способствуют формированию добросовестного отношения к учебе,

чувства ответственности и долга, коллективизма, готовности прийти на помощь товарищам, гуманности, честности, воли к победе.

Если рассматривать школьный возраст в 7 классе, который в Государственной образовательной системе Молдовы соответствует периоду обучения школьника в гимназическом цикле, то его особенности составляют уникальные процессы, которые выражаются всплеском развития социальных, психологических и физиологических данных активности личности. Поэтому данный возрастной период, на наш взгляд, большой интерес и требует внимательного изучения со стороны физической культуры.

Именно в данный период жизнедеятельности актуализируется проблема выбора такой системы занятий, которая бы решала реализацию потребности движения на фоне прогресса личностных характеристик.

В этом контексте, мы решили исследовать одну из доступных систем занятий - систему занятий настольного тенниса в рамках внеклассной работы гимназического цикла образовательных учреждений Республики Молдова.

На наш взгляд, данная система занятий включает все возможности и меры для реализации многих актуализирующихся потребностей личности в рассматриваемом возрасте.

**Цель исследования.** Анализ программа занятий по баскетболу в системе внеклассной работы в 7 классе в рамках отношений «звезда – командная игра».

#### **Задачи исследования.**

1. Проанализировать классические и современные научно-методические информационные источники на предмет особенностей развития в 7 классе и адекватные системы занятий в области физической культуры.

2. Составить анализ программы занятий по баскетболу в системе внеклассной работы в 7 классе в рамках отношений «звезда – командная игра».

**Методы исследования. Решение основных задач данного исследования обеспечивалось следующими методами:**

1. Теоретическими методами-операциями и методами-действия: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, конкретизация, обобщение и другие [1, 2].

2. Эмпирическими методами-операциями: анализ и обобщение данных научной и методической литературы, наблюдения за двигательной активностью учащихся 5-9 классов, опросом и математическая интерпретация статистических данных [1].

**Изучение литературы, документов и результатов деятельности** заключалось в обработке доступной современной и классической литературы, в просмотре и анализе видеопродукции различных интернет-ресурсов и собственной оригинальной коллекции видеоинформации по данному вопросу, а также в анализе сведений, полученных от коллег по рассматриваемой проблеме.

**В процессе наблюдения** за двигательной активностью школьников 7 классов, мы регистрировали пульсометрию и хронометраж на уроках по Физическому воспитанию и в процессе внеклассных занятий по баскетболу.

#### **Опрос был конфиденциальным и носил характер on line.**

Школьникам были высланы вопросы по Viber. Они охарактеризовали всех участников команды по 10 признакам:

1. Он прекрасно ладит с игроками (с ним приятно общаться и играть в команде, он полностью соответствует духу команды).

2. Он честен (он всегда говорит прямо и открыто, никогда не использует нечестные приемы, чтобы продвинуться вперед).

3. Он стремится к совершенству (он никогда не был доволен своей работой, неустанно трудится и ищет способы улучшить себя).

4. Он всегда отвечает за свои действия

5. Он надежен (он никогда не кичится, работает как часы, если ему велено что-либо сделать, он делает то, что нужно, и всегда вовремя, ему можно доверить выполнение любого важного проекта).

6. Он не участвует в командных дразгах.



7. Он с радостью делится знаниями (он не только умеет выполнять свою работу, но и может дать ценный совет друзьям, чтобы те тоже достигли успеха).

8. Он продумывает все наперед (он не сидит и не ждет, пока кто-нибудь даст ему ценное указание, он ищет проблемы самостоятельно и активно работает над их решением).

9. Он открыто высказывает свое мнение (он не держит свои мысли при себе, а умеют доступно их излагать).

10. Он всегда доводит дело до конца (амбиции и воображение ничего не стоят, если вы не проявляете настойчивость. Если у вас есть идеи и планы, но вы не можете довести дело до конца, вам никогда не стать звездой).

11. Он склонен к самоанализу.

После опроса мы обрабатывали ответы на основании суммы полученных баллов.

Барем:

1 балл – нет;

2 балла – да.

Опрос проводили в течении 11 дней. Каждому игроку был посвящён один день.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с октября 2024 года по март 2025 года. В нём приняли участие учащиеся гимназии В.П. Топал в селе Конгаз, по улице Ворошилова 16. Участвовали следующие учащиеся 7А и 7Б классов:

- Ефтодий Даниил
- Чебанов Дмитрий
- Дювенжи Мария
- Дювенжи Кирилл
- Дювенжи Евдокия
- Душков Александр
- Душков Иордан
- Жежу Пётр
- Драгой Константин
- Икизли Степан
- Белиогло Вениамин.

**Результаты исследования.** Анализ доступных источников показал, что:

- период развития в 7 классе - подростковый возраст, когда организм начинает перестраивается и претерпевать множество изменений;
- эндокринная система, вызывает половое созревание и развитие всех систем организма, обеспечивая достаточные ресурсы для познания собственных физических возможностей;
- эмоции подростков в значительной мере связаны с общением, поэтому личностно-значимые отношения к другим людям определяют как содержание, так и характер эмоциональных реакций;
- подросток начинает осознанно управлять собственными мыслительными операциями, что влияет на память, восприятие, внимание;
- развитие самосознания;
- определение себя как личности;
- значимость референтных других и групп;
- приоритет личностного общения;
- формирование ценностной, мировоззренческой и потребностно-мотивационной систем;
- актуализация самооценочной деятельности.

Внеклассная работа в рамках физического воспитания должна соответствовать:

- углублению теоретических знаний в области физической культуры, оптимальному физическому развитию, совершенствованию двигательных умений, навыков и двигательных качеств, повышению уровня функциональных способностей организма и воспитанию интеллектуальных и морально - волевых качеств;
- она должна вовлекать в систематические занятия физическими упражнениями возможно большего количества школьников;
- формировать умения и привычки самостоятельно использовать средства физического воспитания в повседневной деятельности;

- способствовать выбору спортивной специализации и достижению результатов на уровне нормативных требований спортивной классификации для соответствующего возраста;
- выявлять лучших спортсменов и готовить их к участию во внешкольных соревнованиях за команду школы;
- основная форма организации занятий, адекватная потребностям возраста – спортивная секция;
- двигательный оптимум гимназистов составляет два часа уроков по дисциплине «Физическое воспитание» и три часа внеклассных занятий по выбранному виду спорта;
- к внеклассным занятиям предъявляются определённые психолого-педагогические требования;
- внеклассные занятия проводятся в соответствии с определёнными принципами.

Баскетбол — это командная игра, где успех команды зависит от слаженной работы всех игроков.

В процессе тренировок и игр школьники учатся взаимодействовать друг с другом, поддерживать связь и понимать, как важно работать на общий результат. Этот опыт особенно полезен для подростков, так как он помогает развить навыки коллективного взаимодействия, что в дальнейшем будет полезно в жизни, будь то работа в коллективе или участие в общественной деятельности.

Работа в команде учит ответственности не только за свои действия, но и за общий результат. Игроки осознают, что каждая ошибка может повлиять на команду, и поэтому стараются действовать осознанно и внимательно. В процессе игры вырабатываются навыки взаимопомощи, поддержки и уважения к товарищам по команде, что положительно влияет на их социальное поведение.

Баскетбол также способствует развитию лидерских качеств.

В каждой команде есть лидер - человек, который может взять на себя ответственность в критической ситуации, организовать действия команды и повести её за собой.

Лидерство в баскетболе формируется естественным образом, когда игроки видят необходимость в организации игры и поддержании дисциплины на площадке.

Лидерские качества развиваются через принятие решений в условиях ограниченного времени и стресса, что помогает молодым людям становиться более уверенными в себе и способными принимать важные решения как в игре, так и в жизни. Эти навыки становятся основой для формирования успешных лидеров, которые умеют мотивировать и вдохновлять других на достижение целей.

Таким образом, баскетбол помогает школьнику в формировании лидерских качеств и социальных навыков.

В команде под «звёздами» обычно подразумевают игроков, показывающих выдающиеся результаты, обладающих высокой экспертизой и способных мотивировать и вдохновлять других. Они могут быть источником инноваций, примером для подражания и важным ресурсом для команды.

Звёзды обладают следующими свойствами:

1. **Высокая компетенция:** они обладают глубокими знаниями и умениями, позволяющими им решать сложные задачи и добиваться выдающихся результатов.
2. **Мотивированность и лидерские качества:** "Звёзды" не только хорошо делают свою работу, но и стремятся к постоянному развитию и улучшению, часто проявляют лидерские качества, которые вдохновляют других.
3. **Инновационность и креативность:** они склонны к нестандартным решениям, предлагая новые идеи и подходы к решению проблем.
4. **Позитивное влияние на команду:** их высокая эффективность и профессионализм могут создавать мотивацию и положительный настрой среди других игроков.

**Риски, связанные со "звёздными" игроками:**

- несмотря на их ценность, они могут быть требовательны, не всегда умеют работать в команде и могут усложнить управление, особенно при уходе.

Необходимо умело управлять и мотивировать "звёздных" сотрудников, чтобы они

оставались лояльными и не выходили на конфликт со своими коллегами.

Почему «звёзды» важны:

- **повышение эффективности:** их работа может значительно увеличить эффективность команды;

- **привлечение и удержание клиентов:** "Звёзды" могут стать лицом команды, привлекая и удерживая других игроков благодаря своей профессиональной компетентности;

- **развитие команды:** они могут быть наставниками для других сотрудников, помогая им расти и развиваться;

- **повышение инноваций:** их креативный подход к работе может привести к развитию новых продуктов, услуг или процессов.

Как организовать работу со «звездами».

1. Предоставьте возможность проявить себя.

Для «звёзды» нет ничего хуже, чем стать рядовым игроком. Ей интересны вызовы, и она постоянно ищет возможность проявить себя. Если ее работа - сплошная рутина, она быстро потеряет к ней интерес. Помогите талантливому игроку достичь новых высот, стимулируйте его развитие, давайте задачи на порядок сложнее - это станет для него лучшей мотивацией продолжать работу. Так он сможет из раза в раз доказывать себе и всем окружающим свою значимость и профессионализм.

2. Равномерно распределяйте нагрузку.

Как бы ни хотелось передать все важные задачи одному игроку, который точно сделает все как надо, надо помнить, что большая нагрузка и переработки ведут к выгоранию. Проанализируйте, какими задачами и проектами занята ваша «звезда», и подумайте, можно ли делегировать часть из них другим игрокам. Это сохранит ресурсы для стратегически важных дел и поддержит мотивацию.

3. Поощряйте обмен опытом с другими игроками команды.

Многим высокоэффективным школьникам сложно работать в команде и кому-то доверять. Они быстро учатся, поэтому почти не задают вопросов и не стремятся наладить отношения с коллегами - им это не нужно. Задача руководителя - донести пользу сотрудничества и поощрять их к взаимодействию с другими членами команды. Объясните, что и они, и все подразделение только выиграют от слаженной работы, а умение общаться с другими игроками - критически важный для эффективной кооперации навык.

Еще один вариант - сделать талантливого игрока наставником. Его подопечный сможет перенять ценный опыт, узнать полезные лайфхаки и подменить его в случае отсутствия. А наставник - наладить контакт с коллегами и заодно убедиться в важности своей роли в компании.

**Результаты исследования. Изучение литературы, документов и результатов деятельности** показал, что данная тема обширная, но существует нехватка информации.

Для того, чтобы воспитать «звезду» в команде по баскетболу и сделать её максимально функциональной для нужд команды необходимо выполнять ряд требований.

**Наблюдение в процессе** тренировок за двигательной активностью школьников 7 классов показало, что в системе внеклассных занятий необходимо предоставить свободу действий на звезду и поддерживать лояльность на тренировках.

**Опрос on ine** показал:

- по вопросу №1 по максимальному количеству баллов был выбран Чебанов Дмитрий;
- по вопросу №2 по максимальному количеству баллов был выбран Чебанов Дмитрий;
- по вопросу №3 по максимальному количеству баллов был выбран Душков Александр;
- по вопросу №4 по максимальному количеству баллов был выбран Душков Александр;
- по вопросу №5 по максимальному количеству баллов был выбран Чебанов Дмитрий;
- по вопросу №6 по максимальному количеству баллов был выбран Жежу Пётр;
- по вопросу №7 по максимальному количеству баллов был выбран Чебанов Дмитрий;
- по вопросу №8 по максимальному количеству баллов был выбран Жежу Пётр;
- по вопросу №9 по максимальному количеству баллов был выбран Чебанов Дмитрий;
- по вопросу №10 по максимальному количеству баллов был выбран Икизли Степан;

Таким образом, «звездой» в данной команде по баскетболу можно признать Душкова Александра.

Далее представлены проекты внеклассных занятий по баскетболу в 7 классе, в рамках которых происходили тренировки (Таб. 1).

Таблица 1

## Проект внеклассного занятия по баскетболу для 7 класса

Часть урока	Содержание и характер упражнений	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть	Построение, приветствие.	10 мин	Поддержка мотивации.
Основная часть	игра ударами на столе по элементам.	5 мин	Удары справа направо по диагонали; слева налево по диагонали; удары справа и слева по прямой.
	Обучение игре на счет с выполнением тактических установок.	5 мин	Играть сопернику только в один угол, а он играет по всему столу.
	Обучение игре на счет с выполнением тактических установок.	5 мин	Ввод мяча в игру подачей с различным вращением с дальнейшими активными действиями.
	Обучение игре на счет на основе начала атаки после своей подачи или её приёма.	5 мин	Создание преимущества перед соперником после выполнения или приема подачи.
	Обучающие игры на счет.	5 мин	Игры на счет с выполнением установок тренера.
Заключительная часть	ОФП. Построение. Подведение итогов.	10 мин	

**Выводы**

1. Анализ классических и современных научно-методических информационных источников на предмет особенностей развития в 7 классе и адекватные системы занятий в области физической культуры показал следующее:

- период развития в 7 классе - подростковый возраст, когда организм начинает перестраивается и претерпевать множество изменений;
- эндокринная система, вызывает половое созревание и развитие всех систем организма, обеспечивая достаточные ресурсы для познания собственных физических возможностей;
- эмоции подростков в значительной мере связаны с общением, поэтому личностно-значимые отношения к другим людям определяют как содержание, так и характер эмоциональных реакций;
- подросток начинает осознанно управлять собственными мыслительными операциями, что влияет на память, восприятие, внимание;
- происходит развитие самосознания;
- определение себя как личности;
- значимость референтных других и групп;
- приоритет личностного общения;
- формирование ценностной, мировоззренческой и потребностно-мотивационной систем;
- актуализация самооценочной деятельности.

2. Анализ программы занятий по баскетболу в системе внеклассной работы в 7 классе в рамках отношений «звезда – командная игра» выявил следующее:

2.1. В системе внеклассных занятий необходимо избегать давление на звезду.

- в работе с талантливыми игроками важно предоставить свободу действий и не заниматься большим контролем. Сфокусируйтесь на его результатах, а не на отработанном времени и способах выполнения задач. К тому же некоторые школьники испытывают стресс, когда за их работой на тренировке пристально следят. В этом случае автономность поможет создать комфортную рабочую атмосферу. Покажите, что полностью доверяете игроку - этим вы поддержите высокий уровень его вовлеченности и удовлетворенности.

#### 2.2. Поддерживать лояльность на тренировках:

- высокая вовлеченность «звездного» игрока не гарантирует такую же лояльность - ее низкие показатели сопряжены с рисками проигрыша, чтобы хороший игрок продолжал работу в команде, тренеру необходимо обеспечить следующие условия:

- перспективы занятий;
- удовлетворительные условия и вознаграждения тренировок, наличие льгот;
- развитые компетенции тренера;
- регулярная обратная связь и признание заслуг.

#### **Библиографические ссылки**

1. Новиков, А.М., Новиков, Д.А. Методология. – М.: СИНТЕГ, 2007.–668 с.
2. Новиков, А.М., Новиков, Д.А. Методология научного исследования.-М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2010. – 280 с.

#### **References**

1. Novikov, A.M., Novikov, D.A. Metodologija. – М.: SINTEG, 2007.–668 s.
2. Novikov, A.M., Novikov, D. A. Metodologija nauchnogo issledovanija.-M.: Knizhnyj dom «LIBROKOM», 2010. – 280 s.



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК В 4-НЕДЕЛЬНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ МОЛОДЫХ БОРЦОВ САМБО И ДЗЮДО

А.Ю. Осипов<sup>1,2,3</sup>, С.А. Фомин<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Сибирский федеральный университет

Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79

<sup>2</sup>Красноярский государственный медицинский университет  
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого

Российская Федерация, 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, 1

<sup>3</sup>Сибирский юридический институт МВД России

Российская федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20

<sup>1,2,3</sup>E-mail: [Ale44132272@ya.ru](mailto:Ale44132272@ya.ru); <sup>3</sup>E-mail: [fomin12021968@gmail.com](mailto:fomin12021968@gmail.com)

*Статья содержит результаты оценки уровня развития силовых способностей молодых спортсменов-единоборцев, соревнующихся в дзюдо, самбо/боевом самбо. Спортсмены во время учебно-тренировочного сбора использовали различные программы силовых тренировок (классические тренировки с отягощениями и «круговые» тренировки). Результаты фитнес-тестирования не позволили выявить значимых различий среди спортсменов. Можно заключить, что данные программы силовых тренировок с одинаковым успехом могут использоваться в тренировочном процессе молодых спортсменов-единоборцев.*

**Ключевые слова:** единоборства, физическая подготовка, силовые и функциональные тренировки, «круговая» тренировка, тренировочный процесс, фитнес-тесты.

## APPLICATION OF STRENGTH TRAINING IN A 4-WEEK TRAINING CYCLE FOR JUNIOR SAMBO AND JUDO ATHLETES

A.Y. Osipov<sup>1,2,3</sup>, S.A. Fomin<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Siberian Federal University

79, Svobodny Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation

<sup>2</sup>Prof. V.F. Voino-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medical University

1, Partizana Zheleznyaka St., Krasnoyarsk, 660022, Russian Federation

<sup>3</sup>Siberian Law Institute of the MIA of Russia

20, Rokossovskogo St., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

<sup>1,2,3</sup>E-mail: [Ale44132272@ya.ru](mailto:Ale44132272@ya.ru); <sup>3</sup>E-mail: [fomin12021968@gmail.com](mailto:fomin12021968@gmail.com)

*The article contains the results of assessment of strength abilities of junior martial artists, who competing in judo, sambo/combat sambo. During the training camp, athletes applied various strength training programs (classical weight training and "circuit" training). The results of fitness testing did not reveal any significant differences among the athletes. It can be concluded that these strength training programs can be used with equal success in training of junior martial artists.*

**Keywords:** martial arts, physical training, strength and functional training, circuit training, training process, fitness tests.

**Введение.** Как известно, в современную программу летних Олимпийских игр входит довольно значительное количество видов спортивных единоборств: бокс, виды спортивной борьбы (вольная и женская борьба, Греко-Римская борьба), дзюдо, каратэ, тхэквондо и фехтование. Спортивные ученые посчитали, что общее количество Олимпийских медалей, разыгрываемых в данных видах единоборств, составляет около 25-26% от общего количества всех разыгрываемых на Олимпийских играх комплектах наград [1]. Можно предположить, что успешное

выступление спортсменов того или иного государства в единоборствах, позволит существенно повысить спортивный престиж данной страны на международной арене. Поскольку Олимпийские виды спортивных единоборств представляют собой виды спорта, характеризующиеся довольно высокими требованиями к уровню физической и функциональной подготовленности спортсменов, достижение значимых спортивных результатов в видах спортивных единоборств будет зависеть от уровня развития мышечной силы, аэробной и анаэробной мощности («взрывной» силы и силовой выносливости) [1; 2]. Следует также отметить, что современные программы подготовки квалифицированных спортсменов-единоборцев, предполагают существенное улучшение показателей силовой производительности спортсменов в течение относительно короткого периода времени (несколько недель), непосредственно перед соревнованиями, за счет целенаправленного использования в тренировочном процессе атлетов специальных силовых упражнений (изометрические, плиометрические, баллистические упражнения, спринтерские упражнения с регулируемым сопротивлением или упражнения со свободными весами). Это связано с довольно «плотным» календарем соревновательных выступлений единоборцев (в частности, в дзюдо для попадания на Олимпийский турнир необходимо набрать специальный рейтинг международных выступлений, для чего спортсменам-дзюдоистам требуется выступать на 8-10 международных «рейтинговых» турнирах по дзюдо в течение года). Следовательно соревновательная подготовка таких спортсменов будет разбита на очень маленькие по продолжительности этапы (2-4-6 недель), в течение которых спортсменам необходимо улучшать уровень соревновательной подготовленности, ключевыми компонентами которой является уровень физической подготовленности спортсменов-единоборцев к успешным соревновательным выступлениям. Спортивные ученые и специалисты в области единоборств отмечают, что в последнее время спортсмены добиваются значительного улучшения показателей развития силовых способностей за счет использования, как высокоинтенсивных упражнений (до 65% от максимально возможного веса и коротких – до 30 секунд, интервалов нагрузки и отдыха между подходами) и классических силовых упражнений со значительными отягощениями (от 80 до 110% от максимально возможного веса и интервалов отдыха до 10 минут между подходами) [3; 4]. Поскольку в актуальной научной литературе представлены различные методики повышения уровня физической подготовленности, связанной с силовыми способностями квалифицированных спортсменов-единоборцев, целью проводимой научной работы является исследование влияния различных методик организации и проведения силовых тренировок на показатели силовой подготовленности квалифицированных борцов самбо и дзюдо.

**Основное содержание работы.** Базой проведения данной научной работы стали спортивные школы г. Красноярска: МБУДО СШОР по дзюдо, Академия борьбы имени Д.Г. Миндиашвили и др., в которых проходили учебно-тренировочные занятия у единоборцев, соревнующихся в дзюдо и самбо/боевом самбо. В данной научной работе приняли участие молодые спортсмены-единоборцы (средний возраст участников составил  $20,46 \pm 2,11$  лет), соревнующиеся в дзюдо, самбо/боевом самбо не менее 5 лет и обладающие спортивной квалификацией: кандидаты в мастера спорта России по дзюдо, самбо/боевому самбо ( $n = 16$ ) и мастера спорта России по дзюдо, самбо/боевому самбо ( $n = 6$ ). Спортсмены соревновались в весовой категории до 73 кг по дзюдо, и в весовой категории до 74 кг в самбо/боевом самбо. Все участники подписали форму информированного согласия на добровольное участие в процедурах данной научной работы. Рандомным способом всех спортсменов разделили на 2 равные группы. Все спортсмены приняли участие в учебно-тренировочном сборе (общая продолжительность УТС составила 4 недели). Общее количество учебно-тренировочных часов в период проведения УТС составило 26-28 часов в течение каждой недели. Количество учебно-тренировочных часов, посвященных силовым тренировкам, составило 6-8 часов в неделю. Силовые тренировки у всех спортсменов проводились не менее 4 раз в неделю (понедельник, вторник, четверг, суббота). Каждая группа участников использовала определенную программу учебно-тренировочных занятий, посвященных развитию силовых способностей. Первая группа (Группа – 1) использовала классические силовые тренировки со свободными весами (вес не менее 75-80% от максимума), куда входили базовые упражнения: жим штанги от груди, приседания со штангой на плечах, тяга штанги («становая» тяга), тяга штанги к груди, подъем штанги на грудь и пр. Спортсмены данной группы во время каждого учебно-тренировочного занятия выполняли 1 базовое силовое упражнение (жим,

приседания, «становая» тяга) 3-4 дополнительных силовых упражнения (упражнения с гантелями, жим ногами и пр.). В каждом упражнении выполнялось по 4 подхода с 5-8 повторениями. Отдых между подходами составлял 3 минуты. Вторая группа спортсменов (Группа – 2) применяла т.н. «круговые» тренировки для развития силовых способностей единоборцев. Каждая подобная тренировка включала в себя последовательное выполнение 8 упражнений за короткий промежуток времени – 30 секунд на каждое упражнение. Спортсмены выполняли подтягивания на высокой и низкой перекладине, тягу штанги, приседания со штангой на плечах и груди, прыжки вверх с грузом, жим от груди, сгибания рук в упоре лежа с грузом на спине и пр. Продолжительность круга упражнений составляла 4 минуты (время одного соревновательного поединка в дзюдо, самбо/боевом самбо). За одну тренировку спортсмены выполняли 7-8 «кругов», с отдыхом между «кругами» 3-4 минуты. Максимальный вес используемых снарядов составлял от 50 до 65% от максимума. В данной научной работе оценивались определенные силовые показатели спортсменов: сила хвата кисти (handgrip strength test), максимальный результат в силовых тестах (жим штанги от груди, приседание со штангой на плечах, «становая» тяга штанги и подтягивания на высокой перекладине). Все спортсмены прошли тестовые испытания перед началом и после завершения УТС. Полученные результаты были обработаны с помощью программного комплекса для проведения статистического анализа данных – Statistical Package for the Social Sciences (версия IBM SPSS Statistics 25). Общие результаты силовых тестов всех участников данной научной работы представлены в таблице.

Таблица

### Уровень силовой подготовленности исследуемых спортсменов

Показатели	Группа – 1	Группа – 2	$p \leq$
1-е тестирование силовых показателей			
Сила хвата (кг)	53,22 ±3,16	52,85 ±4,37	0,759
Жим от груди (кг)	107,52 ±14,06	105,63 ±12,34	0,264
Приседание (кг)	115,30 ±16,27	112,89 ±14,22	0,079
«Становая» тяга (кг)	124,63 ±17,25	122,76 ±14,48	0,436
Подтягивания (кол-во)	21,18 ±4,29	22,06 ±5,42	0,685
2-е тестирование силовых показателей			
Сила хвата (кг)	53,76 ±3,29	53,11 ±3,46	0,857
Жим от груди (кг)	109,07 ±12,51	107,48 ±13,22	0,372
Приседание (кг)	117,26 ±12,40	115,05 ±15,66	0,238
«Становая» тяга (кг)	126,21 ±18,09	124,65 ±15,27	0,386
Подтягивания (кол-во)	22,12 ±4,35	22,71 ±4,46	0,875

Анализ полученных результатов не выявил какого-либо значимого преимущества одной из двух используемых в УТС программ развития силовых способностей. Не было обнаружено достоверных различий между средними результатами спортсменов, представляющих Группу – 1 и Группу – 2, в силовых тестовых испытаниях. И спортсмены, применявшие во время УТС программу классических силовых тренировок с отягощениями (Группа – 1), и спортсмены, применявшие во время УТС программу «круговых» тренировок (Группа – 2), показали приблизительно равные результаты в тестах, характеризующих уровень развития силовых способностей.

**Заключение.** Следует признать, что в спортивных единоборствах не представлено единой оптимальной программы силовых тренировок, позволяющей спортсменам быстро и эффективно повышать уровень развития силовых способностей. В современной научной литературе описаны различные по общей продолжительности и характеру двигательной деятельности программы силовой подготовки спортсменов-единоборцев. Данная научная работа показала, что различные по интенсивности и характеру двигательных действий программы силовой подготовки могут с одинаковым успехом применяться в 4-недельном тренировочном цикле соревновательной подготовки молодых борцов самбо и дзюдо.

### **Библиографические ссылки**

1. Сид-Калфукура И. Влияние силовых тренировок на физическую подготовку спортсменов олимпийских видов единоборств: систематический обзор / И. Сид-Калфукура, Т. Эррера-Валенсуэла, Э. Франкини [и др.] // Международный журнал исследований окружающей среды и общественного здравоохранения. – 2023. – № 20 (4). – 3516. 2. Фей З. Влияние силовых тренировок на спортивные результаты спортсменов, занимающихся боевыми искусствами / З. Фей // Бразильская служба медицины и спорта. – 2023. – № 29. – e2023\_0064. 3. Эрнандес-Мартинес Х. Острые и хронические эффекты силовых тренировок на физическую подготовку боксеров: обзор / Х. Эрнандес-Мартинес, И. Сид-Калфукура, П. Вальдес-Бадилья [и др.] // Прикладные науки. – 2024. – № 14 (21). – 9706. 4. Осипов А.Ю. Влияние различных протоколов силовых тренировок на силу и спортивные результаты юных дзюдоистов / А.Ю. Осипов, М. Слизык, П. Бартик [и др.] // Архив Будо. – 2021. – № 17. – С. 151-159.

### **References**

1. Cid-Calfucura I. Effects of strength training on physical fitness of Olympic combat sports athletes: A systematic review / I. Cid-Calfucura, T. Herrera-Valenzuela, E. Franchini [et al.] // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2023. – № 20 (4). – 3516. 2. Fei Z. Influences of strength training on performance in martial arts athletes / Z. Fei // Revista Brasileira de Medicina do Esporte. – 2023. – № 29. – e2023\_0064. 3. Hernandez-Martinez J. Acute and chronic effects of muscle strength training on physical fitness in boxers: A scoping review / J. Hernandez-Martinez, I. Cid-Calfucura, P. Valdés-Badilla [et al.] // Applied Sciences. – 2024. – № 14 (21). – 9706. 4. Osipov A.Y. The impact of various strength training protocols on the strength and sporting performance of junior male judokas / A.Y. Osipov, M. Slizik, P. Bartik [et al.] // Archives of Budo. – 2021. – № 17. – P. 151-159.

## РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХАСТЕНИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ ХОККЕИСТОВ

Н.Н. Романова

Уральский государственный университет физической культуры  
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1.  
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

*В статье содержится информация относительно регуляция психастенических ресурсов хоккеистов. Представлены механизмы появления страхов, использованы категории «ритуал», «суеверие», «поверье», «талисман», «традиция». Показана сложность процесса возникновения, формирования и развития страхов, приводящих к появлению психастенических ресурсов характера хоккеистов. Отмечается важность регулятивных техник, приемов и методов для оптимизации эмоционального состояния игроков вне зависимости от этапа подготовки.*

**Ключевые слова:** хоккей, психастенические ресурсы характера, регуляция.

## THE REGULATION OF PSYCHASTHENIC RESOURCES OF ICE HOCKEY PLAYERS

N.N. Romanova

Ural State University of Physical Culture  
1 Ordzhonikidze street, Chelyabinsk, 454091, Russian Federation  
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

*The article contains information on the regulation of psychasthenic resources of ice hockey players. The mechanisms of the appearance of fears are presented, the categories «ritual», «superstition», «belief», «talisman», «tradition» are used. The complexity of the process of the emergence, formation and development of fears leading to the emergence of psychasthenic character resources of ice hockey players is shown. The importance of regulatory techniques, techniques and methods for optimizing the emotional state of players, regardless of the stage of preparation, is noted.*

**Keywords:** ice hockey, psychasthenic character resources, regulation.

Введение. Спорт в целом, и игровые виды спорта, в частности, предъявляют многочисленные требования к личности игроков. Как указывалось нами ранее [1; 2; 3; 4; 5; 6 и др.], принятие во внимание психологических аспектов физической культуры и спорта – неотъемлемая часть процесса подготовки атлетов.

Безоговорочная вера в суеверия свойственна не только многим спортсменам, но и большому количеству тренеров. Данная вера характеризуется усилением важности какого-то события, ощущением неизбежности плохих последствий и беспомощностью человека, то есть спортсмен ощущает, что уже ничего нельзя исправить, если ситуация произошла, то есть примета осуществилась, то можно не сопротивляться, ничего не делать, раз все заранее уже решено, то любые действия спортсмена будут бесполезны. Данное убеждение сводит все усилия тренера и самого спортсмена к нулю.

Основное содержание работы. Психологическое сопровождение в хоккее в течение многих лет от этапа начальной подготовки до спорта высших достижений показывают одну и ту же, не меняющуюся на протяжении долго времени и вряд ли поменяющуюся в ближайшие несколько десятков лет, тенденцию: суеверные тренеры и суеверные родители собственноручно формируют у игроков наличие психастенических черт характера, зависимость от суеверий, ритуалов, талисманов и примет с самого детства, внушают необходимость наличия необоснованного страха перед непонятными или неприятными событиями, подталкивают к нахождению в состоянии чрезмерного и постоянного нервно-мышечного напряжения, обучают переносу ответственности за



сложившуюся ситуацию в спорте и в жизни на необъяснимые потусторонние силы.

Эта тенденция также подтверждается диагностикой характера по тесту А. Е. Личко. Психастенические черты, которые как раз и проявляются как вера в сверхъестественную силу суеверий, ритуалов, талисманов и так далее, когда мелкое событие воспринимается игроком как некий знак свыше, также подтвердились тестированием.

В ходе психологического сопровождения нам с трудом, но удается нивелировать веру спортсменов в суеверия, снизить значение ритуализации и ослабить веру в какие-то сигналы и некие якобы знаки Вселенной. Одним из методов воздействия выступает убеждение. Напомним, что этот метод заключается в том, что в разговоре предоставляются аргументы, факты и доводы в пользу какого-то мнения.

В качестве аргумента несостоятельности веры в суеверия мы напоминаем хоккеистам следующие моменты. Например, есть в хоккее такая примета: та команда, которая выигрывает регулярный чемпионат и занимает первое место в конференции, никогда не выиграет кубок Гагарина. Всем нам известный исторический факт, что в сезоне 2018-2019 гг. хоккейный клуб «ЦСКА» во главе с И. В. Никитиным выиграл регулярный чемпионат и при этом стал чемпионом Континентальной хоккейной лиги. В СМИ массово стали появляться статьи под заголовками вроде ««ЦСКА» снял проклятие «регулярки»» и так далее. Возникает логичный вопрос: а кто сказал, что это проклятие вообще когда-либо реально существовало? Мы вновь наблюдаем термин из разряда сверхъестественного, и никакого научного обоснования под этим убеждениями не было, и быть не могло. Ни одно средство массовой информации, ни один родитель игрока, тренер или сам хоккеист не смогли и не смогут предоставить научное или хоть сколько-нибудь логичное обоснование подобному мнению.

Обратим внимание, что в сезоне 2024-2025 гг. именно под руководством И. В. Никитина хоккейный клуб «Локомотив» стал обладателем кубка Гагарина, несмотря на то, что Игорь Валерьевич не носил усы и бороду во время плей-офф, не соблюдая очередное поверье, так свойственное игровым видам спорта, заключающееся в том, что нельзя во время данной части чемпионата бриться. Данные ситуации показывают, что психологическая устойчивость и наличие здравого смысла в поведении человека способны одержать верх над попыткой сбросить ответственность с себя за свои собственные поступки и переложить ее на необъяснимые события. Важно, что данный тренер всегда находился в меньшинстве с подобным мнением, и это никак не провоцировало его на отказ от своих убеждений и подчинение воле подавляющего большинства.

Этими примерами нам уже удалось ослабить веру игроков в необъяснимые события. У них просто не нашлось контраргументов, чтобы убедить спортивного психолога в обратном.

Суеверия, формирующие психастенические ресурсы характера есть только в массовом сознании людей. Человек сам превозносит ситуацию в абсолют, нагнетает и преувеличивает значение каких-либо событий. События же сами по себе таковыми не являются. Черные кошки не хотят испортить людям жизнь, они вообще не знают, что человек может быть о них такого мнения, они и не могут этого знать, поскольку у животных нет сознания, женщины с пустыми ведрами не настроены против всех, кто им встречается на пути, и так далее.

При этом поясним, что приметы нужно отличать от ритуалов. Ритуал – это действие, которым управляет сам человек. Это в психологии спорта называется «наивные методы психорегуляции». Они наивные, потому что в них нет никакого научного обоснования, но все же это методы, потому что это помогает спортсменам сохранить веру в себя. Если тренер наблюдает подобные ритуализированные действия у хоккеистов, с одной стороны, ему важно не вмешиваться в этот процесс, ведь, если ритуал помогает игроку настраиваться, эту часть поведенческих реакций корректировать не нужно. С другой стороны, бесконтрольная ситуация в данном случае может привести к постепенному появлению симптомов обсессивно-компульсивного расстройства. Да, это медицинский диагноз, и определить заболевание могут только врачи, но тренеры в состоянии активно влиять на сознание воспитанников, чтобы никакие повторяющиеся движения, действия и поступки не усиливали безосновательные страхи игроков, не повышали градус тревожности и не позволяли владеть сознанием спортсменов, аннулируя труд как самого атлета, так и его наставника.

На данный момент времени практика показывает, что в большинстве своем тренеры сами суеверны, и им сложно отучить игроков от убежденности в наличии необъяснимых вещей,

поскольку личным примером они в данном случае повлиять на ситуацию они не способны. Родители маленьких хоккеистов также не отличаются логичностью в данном вопросе, и нередко усугубляют ситуацию, навязывая страхи, внушая детям существование суеверий, и их разрушительное влияние на жизнь и карьеру в спорте.

Самое негативное, что может быть с хоккеистом любого возраста при появлении навязчивых страхов, – это отсутствие разговора об этой ситуации с кем бы то ни было, либо запрет от авторитетных людей (тренеров, близких, друзей, товарищей по команде и помогающих специалистов) на диалог об этом. Если речь идет о ребенке, запрет на разговор о страхах провоцирует переход информации об этом из области сознания в область подсознания, и никто не знает, какими последствиями обернется данный запрет ребенку в подростковом или взрослом возрасте, когда эмоциональное давление будет в разы выше, а страх ошибки может стоить игроку карьеры. Если обсуждается запрет на диалог о страхах со взрослым хоккеистом, то в этом случае для игрока перекрывается возможность максимального раскрытия всех его ресурсов в спорте, так как страх всегда вносит тревожное ожидание фатальных событий, провоцирует наличие физического напряжения, выработку стрессовых гормонов, которые будут мешать хоккеисту выполнять свои функции в условиях официальных игр.

Для регуляции психастенических ресурсов у детей важно вступать с ними в диалог о том, что их беспокоит, даже, если предмет разговора кажется взрослому бессмысленным, бессодержательным и просто потерей времени. Безотносительно возраста важно повторять игроку слова поддержки, его значимости для команды и избранного вида спорта. Но, для того, чтобы не формировать у спортсмена зависимость от собственного мнения, необходимо спрашивать его собственное суждение о прошедшей игре, о имеющихся у него способностях и потенциале, чтобы формировать привычку логически, объективно оценивать, анализировать происходящее.

При этом отметим, что не следует переносить собственные страхи на спортсмена, усиливать тревогу и внушать страх, только потому что сам взрослый со своим беспокойством совладать не в состоянии. Не рекомендуется критиковать за страх, на каком бы уровне подготовки спортсмен не находился. Если речь идет о спорте высших достижений, это не означает, что хоккеисту запрещено бояться в силу возраста или наличия многолетнего опыта. Для регуляции безадресных страхов важно искать причину произошедшего. Страх проигрыша таковой причиной никогда не является. Ни один спортсмен или тренер никогда не боится проигрыша, любые синонимы этого тезиса за основную причину страха не могут быть приняты (страх ошибиться, страх подвести команду, страх не оправдать доверие и так далее). Человек всегда боится последствий, которые появятся после проигрыша. И именно последствия, конкретные и индивидуальные для каждого, и будут являться предметом для работы со спортивным психологом, тренером и другими специалистами в данном виде спорта.

Если в силу ряда причин временно не удастся убедить спортсмена в обоснованности веры в сверхъестественное, важно идти на компромисс, придумывать позитивные суеверия, поверья, талисманы и ритуалы самостоятельно. В ситуации, когда это сказано мгновенно, без раздумий, уверенно и спокойно, психастеники присоединяются к состоянию говорящего, перенимая его уверенность, его эмоции через голос, спокойное выражение лица, уравновешенные жесты и положение тела в пространстве. Нужно понимать, что проблему это не решит, но на какое-то время позволит оптимизировать уровень тревожности, в случае, если иначе избавиться от проблемы не представляется возможным.

Заключение. Хоккей как спортивная игра имеет массу ритуализированных действий, которые игроки выполняют с детства, не задумываясь над смыслом и необходимостью. В случае, если ритуал помогает спортсмену эмоционально положительно настраиваться, а сам игрок понимает этот смысл и выполняет действия осознанно, данный шаг рассматривается только в положительном ключе. В большинстве же случаев, как показывает практика, хоккеисты не задумываются над ценностью и значением действий, даже, если речь идет об этапе высшего спортивного мастерства.

В связи с этим помогающим специалистам важно регулировать возникновение, формирование и развитие психастенических ресурсов в хоккее на уровне ритуализации, веры в суеверия, талисманы, поверья, и обучать игроков отличать их от примет и традиций.

### Библиографические ссылки

1. Белякова, Н. Н. Оценка уровня развития внимания юных волейболисток / Н. Н. Белякова, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов, Я. В. Латышин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 334-337.
2. Корнеев, В. В. Психолого-педагогические аспекты воспитания устойчивости студентов вуза физической культуры / В. А. Корнеев, Н. Н. Романова, Н. В. Сапожникова, В. А. Беликов // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2020. – Том 12. № 2 (48). – С. 36-42.
3. Романова, Н. Н. Интроспекция как составляющая рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н. Н. Романова // Здоровоохранение, образование и безопасность. – 2019. – № 2 (18). – С. 87-91.
4. Романова, Н. Н. Проявление особенностей характера как показатель уровня развития рефлексии эмоциональных состояний / Н. Н. Романова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сб. матер. V-ой Междунар. науч.-практ. конф., Шуя, 22 марта 2023 г. – Шуя : Ивановский государственный университет, 2023. – С. 531-535.
5. Романова, Н. Н. Психолого-педагогические характеристики процесса развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры в русле целостного подхода / Н. Н. Романова // Целостный подход к профессиональной подготовке выпускников вуза / монография : отв. ред. А. Я. Найн. – Челябинск : Уральская академия, 2015. – С. 207-231.
6. Романова, Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры : учеб.-метод. пособие / Н. Н. Романова. – Челябинск : УралГУФК, 2010 г. – 104 с.

### References

1. Belyakova, N. N. Assessment of the level of attention development of young volleyball players / N. N. Romanova, N. N. Belyakova, D. A. Dyatlov, Ya. V. Latyushin // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. – 2020. – № 12 (190). – PP. 334-337.
2. Korneev, V. A. Psychological and pedagogical aspects of the educating students of the University of physical culture / V. A. Korneev, N. N. Romanova, N. V. Sapozhnikova, V. A. Belikov // Modern higher school : innovative aspect. – 2020. – Volume 12. No. 2 (48). – PP. 36-42.
3. Romanova, N. N. Introspection as a component of reflection of emotional states of future physical education teachers / N. N. Romanova // Healthcare, education and safety. – 2019. – № 2 (18). – PP. 87-91.
4. Romanova, N. N. The manifestation of character traits as an indicator of the level of development of reflection of emotional states / N. N. Romanova // Physical education in the modern educational process : collection of materials. V-th International Scientific and Practical Conference, Shuya, March 22, 2023. Shuya : Ivanovo State University, 2023. – PP. 531-535.
5. Romanova, N. N. Psychological and pedagogical characteristics of the process of the developing reflection on the emotional states of future physical education teachers in line with a holistic approach / N. N. Romanova // A holistic approach to the professional training of university graduates / monograph : ed. by A. Ya. Nain. Chelyabinsk : Ural Academy, 2015. pp. – 207-231.
6. Romanova, N. N. The development of reflection on the emotional states of future physical education teachers : textbook.-the method. the manual / N. N. Romanova. – Chelyabinsk : UralGUFK, 2010. – 104 p.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ЖЕНСКОМ БОКСЕ (ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ)

А.М. Селина<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Сибирский федеральный университет  
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79

<sup>1</sup>E-mail: [Selina.anastasya2015@yandex.ru](mailto:Selina.anastasya2015@yandex.ru)

*Статья содержит анализ научно-методической литературы, посвященной вопросам теории и методики подготовки в боксе, с акцентом на развитие специальной выносливости у женщин-боксеров. Были проанализированы три группы литературных источников: учебно-методические пособия, диссертационные исследования, научные публикации в рецензируемых изданиях. Выявлены следующие проблемы: отсутствие системного подхода в разработке методических подходов к развитию специальной выносливости у женщин-боксёров и недостаточная научно-методологическая разработанность эффективного использования гендерного подхода в методике профессиональной подготовки женщин-боксёров.*

**Ключевые слова:** женский бокс, подготовка боксеров, гендерные особенности тренировки женщин в боксе, сбор данных, анализ литературы.

## IMPROVEMENT OF THE METHODOLOGY OF DEVELOPING SPECIAL ENDURANCE IN WOMEN'S BOXING (PROBLEM STATEMENT)

A.M. Selina<sup>1</sup>

Siberian Federal University  
79, Svobodny Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [Selina.anastasya2015@yandex.ru](mailto:Selina.anastasya2015@yandex.ru)

*The article contains an analysis of scientific and methodological literature devoted to issues of theory and methods of training in boxing, with an emphasis on the development of special endurance in female boxers. The following problems were identified: the lack of a systematic approach to the development of methodological approaches to the development of special endurance in female boxers and insufficient scientific and methodological development of the effective use of a gender approach in the methodology of professional training of female boxers.*

**Keywords:** women's boxing, training of boxers, gender characteristics of women's training in boxing, data collection, literature analysis.

**Введение.** Одной из ведущих тенденций эпохи глобализации является постепенное и неуклонное размытие гендерных границ – устойчивых общественных представлений о типично мужском и типично женском не только в поведении и образе жизни, но и в профессиональной деятельности. Эта тенденция очень ярко проявляется в мировом спорте, а именно – в боксе, который долгое время считался традиционно мужским видом спорта, и лишь в конце 80-х годов прошлого столетия стал признаваться тем видом спорта, в котором женщины могут успешно реализовать свои спортивные задатки и способности. Правила в женском боксе не отличаются от тех правил, которые приняты в мужском боксе. Методика профессиональной спортивной подготовки женщин-боксёров включает те же разделы, что и методика подготовки мужчин-боксёров. Вместе с тем, общеизвестным и неоспоримым является тот факт, что ведущим принципом организации тренировочного процесса в профессиональном боксе, как в любом другом виде спорта, является принцип гендерного подхода, означающий необходимость учитывать природный половой диморфизм, который проявляется в целом ряде специфических характеристик:



массе тела, силовом потенциале, биологически обусловленных гибкости и подвижности, строении рук и т.д. Ещё одной аксиомой, которую следует принять во внимание, говоря об организации и методике подготовки боксёров, является научно доказанный факт приоритетного влияния специальной выносливости на их спортивное мастерство и работоспособность. При этом методика развития специальной выносливости, равно как других необходимых боксёру двигательных качеств, применительно к спорту высших достижений, нуждается в постоянном совершенствовании.

С учётом вышеизложенного, закономерно возникают вопросы о том, какое место занимает технология развития специальной выносливости у женщин-боксёров в общей методике профессиональной спортивной подготовки боксёров, каким образом учитываются особенности строения и функционирования женского организма в тренировочном процессе, какие специфические методы и приёмы могут способствовать усовершенствованию специальной выносливости у женщин-боксёров.

Основное содержание работы. Для поиска ответов на поставленные вопросы был проведён аналитический обзор научно-методической литературы, посвящённой теории и методике профессиональной подготовки в боксе, который позволил условно разделить научно-методические источники по заявленной проблематике на три основные группы.

Первая группа – классические учебно-методические пособия (в т.ч. примерные программы), написанные тренерами на основе опыта профессиональной спортивной подготовки боксёров [2; 4; 8]. Несомненная ценность этой группы литературных источников заключается в том, что в них подробно описаны фундаментальные основы спортивной подготовки боксёров разного уровня – от организации годового цикла учебно-тренировочного процесса до методов тренировки с дозировкой упражнений. Здесь очень хорошо прослеживается принцип учёта психофизиологических возрастных особенностей спортсменов, однако вопрос о половом диморфизме, за редким исключением, остаётся вне поля зрения авторов таких научно-методических трудов.

Вторая группа – диссертационные исследования, в которых отражены результаты апробации авторских подходов к совершенствованию методики профессиональной подготовки боксёров в целом и развитию у спортсменов специальной выносливости, в частности [6; 7]. Значительную долю диссертаций составляют исследования аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения, индивидуально-типологических особенностей боксёров. В целом, можно сказать, что в центре внимания авторов диссертационных исследований оказывается какой-либо один значимый фактор или группа факторов совершенствования профессионального мастерства боксёров. Кроме того, контингент испытуемых формируется либо на основании возрастного признака, либо на основании признака квалификации (этапа спортивной подготовки), в то время как гендерный признак применяется и учитывается крайне редко.

И, наконец, третья группа – научные публикации в периодических изданиях, в которых раскрываются отдельные аспекты проблемы совершенствования профессиональной подготовки боксёров и развития у них специальной выносливости [1; 3; 5; 9; 10]. Содержание статей варьирует от теоретического осмысления заявляемой проблемы до освещения результатов учебно-тренировочной деятельности с внесением отдельных изменений и дополнений в традиционную методику. В этой категории литературных источников гораздо чаще, чем во всех остальных, внимание авторов обращено к гендерным различиям, но при этом акцент делается, по большей части, на психологических различиях, а не на физиологических. Это не совсем логично ввиду того, что физиология и психология человека неразрывно взаимосвязаны. Следует заметить так же, что доля научных статей с гендерно-ориентированным содержанием в общем объёме научных публикаций по заданной проблематике очень мала.

**Заключение.** Таким образом, можно констатировать наличие двух взаимосвязанных проблем: отсутствие системного подхода в разработке методических подходов к развитию специальной выносливости у женщин-боксёров и недостаточная научно-методологическая разработанность эффективного использования гендерного подхода в методике профессиональной подготовки женщин-боксёров. Ученым и исследователям необходимо сосредоточить усилия на решении указанных проблем.



### Библиографические ссылки

1. Аслаев Т.С. Пути совершенствования технико-тактического мастерства девушек-боксёров на начальном этапе спортивной специализации / Т.С. Аслаев // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – Т. 4. – № 18. [Электронный ресурс]. URL: <https://s.science-education.ru/pdf/2015/4/18.pdf> [дата обращения 07.04.2025].
2. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера. – М.: ФиС, – 1967. – 70 с.
3. Ковалев В.Н. Анализ мотивационных аспектов девушек, практикующих боевые искусства, в зависимости от психологического пола спортсменок / В.Н. Ковалев, А.Ю. Осипов, С.Л. Садырин [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10. – С. 101.
4. Лисицын В.В. Методология спортивной подготовки в женском боксе. – М.: URSS, –2017. – 408 с.
5. Осипов А.Ю. Исследование эффективности различных методов развития выносливости у молодых боксеров / А.Ю. Осипов, Д.В. Нижегородцев, Ю.А. Останин [и др.] // В мире научных открытий. – 2013. – № 7-1 (43). – С. 111–123.
6. Сашенко И.А. Комплексное применение средств восстановления и повышения работоспособности при подготовке спортсменок в женском боксе: Дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, – 2003. – 167 с.
7. Сverzolenko В. А. Педагогическая технология сопряжённого развития координационных движений и быстроты у квалифицированных боксёров: Автореф. дис... канд. пед. наук. – СПб., – 2023. – 24 с.
8. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс». Методическое пособие / Авт.-сост. А.Н. Корженевский, Г.В. Кургузов. – М.: ФГБУ ФЦПСР, – 2021. – 235 с.
9. Osipov A.Y. Impact of psychological gender on competition performance of elite female boxers / A.Y. Osipov, M.D. Kudryavtsev, A.G. Galimova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – № 23 (1). – P. 92–97.
10. Osipov A.Y. Objective and subjective assessments of the psychological gender of female athletes practicing martial arts / A.Y. Osipov, V.N. Kovalev, S.L. Sadyrin [et al.] // Sport Mont. – 2020. – № 18 (1). – P. 95–97.

### References

1. Aslayev T.S. Ways of improvement of technical and tactical skill of girls boxers at the initial stage of sports specialization / T.S. Aslayev // Modern problems of science and education. – 2015. – № 18. URL: <https://s.science-education.ru/pdf/2015/4/18.pdf> [accessed 07.04.2025].
2. Butenko B.I. Specializirovannaya podgotovka boksera. – M.: FiS, – 1967. – 70 s.
3. Kovalev V.N. Analysis of motivational aspects of female martial artists in view of their psychological gender / V.N. Kovalev, A.Y. Osipov, S.L. Sadyrin [et al.] // Teoriya I Praktika Fizicheskoy Kultury. – 2019. – № 10. – P. 101.
4. Lisicyn V.V. Metodologiya sportivnoy podgotovki v zhenskom bokse. – M.: URSS, –2017. – 408 s.
5. Osipov A.Y. Research of the efficiency of various methods of endurance development at young boxers / A.Y. Osipov, D.V. Nizhegorodtsev, Y.A. Ostanin [et al.] // In the world of scientific discovery. – 2013. – № 7-1 (43). – P. 111–123.
6. Sashenko I.A. Kompleksnoe primeneniye sredstv vosstanovleniya i povysheniya rabotosposobnosti pri podgotovke sportsmenok v zhenskom bokse: Dis. ... kand. ped. nauk. – Krasnodar, – 2003. – 167 с.
7. Sverzolenko V.A. Pedagogicheskaya tekhnologiya sopryazhyonnogo razvitiya koordinatsionnykh dvizheniy i bystryoty u kvalifitsirovannykh bokserov: Avtoref. dis... kand. ped. nauk. – SPb., – 2023. – 24 s.
8. Tipovaya programma sportivnoy podgotovki po vidu sporta «boks». Metodicheskoe posobie / Avt.-sost. A.N. Korzhenevskiy, G.V. Kurguzov. – M.: FGBU FCPSR, – 2021. – 235 s.
9. Osipov A.Y. Impact of psychological gender on competition performance of elite female boxers / A.Y. Osipov, M.D. Kudryavtsev, A.G. Galimova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – № 23 (1). – P. 92–97.
10. Osipov A.Y. Objective and subjective assessments of the psychological gender of female athletes practicing martial arts / A.Y. Osipov, V.N. Kovalev, S.L. Sadyrin [et al.] // Sport Mont. – 2020. – № 18 (1). – P. 95–97.

УДК 796

## ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Ю.В. Шаповалова, Н.И. Мансурова<sup>1</sup>

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>1</sup>E-mail: mansurova\_ni@sibsau.ru

*Психологическая подготовка играет ключевую роль в достижении высоких результатов в командных видах спорта. Она способствует формированию сплоченности коллектива, развитию лидерских качеств и эффективной коммуникации между игроками. Регулярная работа с психологом помогает спортсменам справляться со стрессом и поддерживать мотивацию на протяжении всего сезона. Таким образом, интеграция психологических методов в тренировочный процесс становится необходимым условием успеха.*

**Ключевые слова:** Психологическая подготовка, командные виды спорта, сплоченность коллектива, стрессоустойчивость, мотивация, спортивная результативность, командная коммуникация.

## THE IMPACT OF PSYCHOLOGICAL TRAINING ON THE PERFORMANCE IN TEAM SPORTS

Yu.V. Shapovalova, N.I. Mansurova<sup>1</sup>

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochoy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: mansurova\_ni@sibsau.ru

*Psychological preparation plays a key role in achieving high results in team sports. It helps to build team cohesion, develop leadership skills and effective communication between players. Regular work with a psychologist helps athletes cope with stress and maintain motivation throughout the season. Thus, the integration of psychological methods into the training process becomes a prerequisite for success.*

**Keywords:** Psychological preparation, team sports, team cohesion, stress resistance, motivation, sports performance, team communication.

Современный спорт, особенно командный, представляет собой сложную систему. Успех зависит не только от физической подготовки и технических навыков, но и от психологической устойчивости, мотивации и умения эффективно взаимодействовать в команде. В условиях жесткой конкуренции, различия в физическом состоянии между командами минимальны, зато психологические факторы становятся все более важными, а психологическая подкованность имеет решающее значение для достижения высоких результатов. Спортсменам следует уделять особое внимание развитию эмоциональной устойчивости, концентрации, уверенности в себе и сплоченности коллектива [1].

Психологическая подготовка в спорте — это систематический процесс, включающий развитие ментальных способностей. К ним относятся, например, управление стрессом, повышение мотивации и укрепление командного духа. В командных видах спорта важную роль играет способность справляться с давлением в решающие моменты игры. Сюда входит и способность сохранять сосредоточенность и спокойствие даже при неблагоприятном счете, и умение эффективно распределять роли в команде. Эти навыки оказывают существенное влияние на конечный результат. Согласно исследованиям, до 50% успеха в командных видах спорта обусловлено психологическими факторами, что подчеркивает важность особого к ним внимания.

В последнее время интерес к спортивной психологии в профессиональном и любительском

спорте значительно возросло. Такие ведущие команды, как ФК «Барселона», баскетбольная команда «Чикаго Буллз» и сборная России по хоккею, активно используют психологические методы. И это улучшает их производительность! Однако в некоторых регионах психологическая подготовка по-прежнему недооценена, а доступ к квалифицированным специалистам ограничен. Поэтому необходимо продолжать исследования и, прежде всего, повышать осведомленность в этой области [2].

Целью доклада является анализ влияния психологической подготовки на результативность в командных видах спорта. Особое внимание уделяется наиболее важным методам и подходам, а также оценке их практической эффективности. Основными задачами являются: исследование теоретических основ спортивной психологии; анализ данных, демонстрирующих связь между психологической подготовкой и спортивными результатами; рассмотрение успешных случаев применения. Данный отчет основан на современных научных данных, практическом опыте команд и рекомендациях спортивных психологов. Особое внимание уделяется адаптации психологических методов к специфике командных видов спорта, в которых важную роль играют взаимодействие между игроками и коллективная ответственность.

### **1. Теоретические основы психологической подготовки.**

Как уже говорилось, психологическая подготовка в спорте представляет собой процесс, направленный на развитие ментальных навыков, которые обеспечивают спортсменам и командам достижение высоких результатов, особенно в условиях конкуренции и стресса. Она охватывает такие аспекты, как, например, концентрация внимания, уверенность в своих силах. Нельзя забывать и про мотивацию, стрессоустойчивость и способность к эффективному командному взаимодействию. Согласно исследованиям, психологические факторы составляют до 50% успеха в командных видах спорта.

Основные компоненты психологической подготовки включают несколько ключевых направлений:

1) Постановка целей. Этот помогает спортсменам и командам четко формулировать задачи, как краткосрочные, так и долгосрочные. Достижимые и понятные цели повышают мотивацию и направляют усилия команды в единое русло. Разбивая большую глобальную цель на несколько маленьких и легко достигаемых, человек понимает, что все возможно, и не боится браться за дело. Отдельные туманные задачи скорее нагнетают, чем способствуют успеху.

2) Воспроизведение гипотетических игровых ситуаций на тренировках. Помогает игрокам заранее прорабатывать сценарии игр, улучшать технику и быть готовыми к стрессовым моментам. Исследования показывают, что регулярное использование визуализации улучшает точность действий на 10–15%. Также это помогает снизить стресс в самом моменте.

3) Управление эмоциями. Этот аспект включает в себя техники релаксации, дыхательные упражнения и методы саморегуляции, которые помогают справляться с тревогой и сохранять концентрацию в критические моменты. Например, дыхательные практики перед матчем снижают уровень кортизола (гормона стресса) на 20%, что положительно сказывается на производительности.

4) Особое внимание в командных видах спорта уделяется командной сплоченности. Она формируется через упражнения на доверие, развитие навыков коммуникации. Сплоченность позволяет игрокам лучше понимать друг друга, учит поддерживать друг друга в сложные минуты [3].

Сочетание всех этих методов повышает вовлеченность игроков и их умение преодолевать трудности. Также, психологическая подготовка может разделяться на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена в целом на формирование психических функций и качеств личности, необходимых для успешной деятельности в спорте. Она предусматривает совершенствование моральных качеств, волевую подготовку, повышение стрессоустойчивости.

Специальная психологическая подготовка же направлена на формирование готовности к конкретному предстоящему соревнованию. Её цель — развить психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

### **2. Влияние психологической подготовки на командную результативность.**

Многочисленные исследования подтверждают, что команды, постоянно использующие психологические тренировки, демонстрируют более высокие результаты по сравнению с теми, кто сосредотачивается исключительно на физической и технической подготовке.

Например, исследование, проведенное на баскетбольных командах NCAA, показало, что группы, проходившие регулярные психологические тренировки, включая визуализацию и управление стрессом, улучшили свои показатели в плей-офф на 15% по сравнению с другой. Эти данные подчеркивают, что ментальная подготовка помогает командам сохранять концентрацию и принимать правильные решения в критические моменты игры. Самым главным, конечно, остается командная сплоченность. Исследование, проведенное на хоккейных командах НХЛ, выявило, что высокий уровень доверия и взаимопонимания между игроками влияет на увеличение процента побед на 20%. Сплоченные команды лучше справляются с изменениями в игровой ситуации, эффективнее распределяют роли и поддерживают друг друга в условиях высокого давления [2].

Например, в футболе команды, проходившие тренировки на укрепление командного духа, демонстрировали более высокую точность передач в стрессовых эпизодах, таких как последние минуты матча при равном счете. Кроме того, сплоченность снижает частоту конфликтов внутри команды, что особенно важно в длительных турнирах. Эмоциональная усталость может негативно сказаться на производительности. Еще одним важным аспектом является управление стрессом и эмоциональной стабильностью.

Психологическая подготовка помогает спортсменам справляться с давлением, связанным с высокими ожиданиями. Окружающие навешивают на спортсмена ответственность за результат, а он и без того перегружен. В футболе, между прочим, исследования показали, что команды, использующие техники визуализации и релаксации перед сериями пенальти, побеждали в 70% случаев по сравнению с 50% у команд без такой подготовки. Ментальные тренировки позволяют игрокам сохранять хладнокровие и сосредотачиваться на выполнении задачи, минимизируя влияние внешних раздражителей.

Исследования показывают, что команды, делающие упор на постановку целей, демонстрируют более стабильные результаты на протяжении сезона. Например, в баскетболе команды, использовавшие методики постановки коллективных целей, такие как достижение определенного процента точных бросков, показывали улучшение командной статистики на 10%.

Психологическая подготовка в командных видах спорта включает широкий спектр методов. Они адаптированы к специфике командных дисциплин. Их применение требует систематического подхода, профессионального сопровождения и учета индивидуальных и культурных особенностей спортсменов.

Наиболее распространенные и эффективные методы психологической подготовки включают следующие направления:

1) Групповые тренинги. Основа для формирования командной сплоченности и улучшения коммуникации. Такие упражнения, как «падение назад» – не просто бессмысленная игра. Также эффективным являются совместные решения стратегических задач или ролевые игры, укрепляющие доверие и взаимопонимание между спортсменами. Например, в хоккее групповые тренинги на развитие доверия привели к увеличению точности передач в стрессовых ситуациях на 15%. Кроме того, такие тренировки включают обсуждения целей команды, что помогает игрокам лучше понимать общие задачи и роли каждого участника.

2) Техники релаксации. Они играют важную роль в управлении стрессом и поддержании эмоциональной стабильности. Дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация и медитация помогают снизить уровень тревожности перед важными матчами и восстановить концентрацию во время игры. Например, в волейболе игроки, применявшие дыхательные техники перед подачей, сократили количество ошибок на 12%. Исследования показывают, что регулярное использование релаксационных практик снижает уровень кортизола (гормона стресса) на 20%, улучшая когнитивные функции и реакцию спортсменов.

3) Моделирование стрессовых ситуаций. Этот метод готовит команды к реальным соревновательным условиям. Тренировки, имитирующие напряженные игровые моменты, позволяют игрокам отрабатывать навык быстрого принятия решений.

Выше уже было сказано, что психологическая подготовка делится на общую и специальную. Методы для них тоже отличаются. Вот некоторые методы общей психологической подготовки



спортсменов:

- 1) Расслабление. Перед началом соревнований спортсмен должен расслабиться и снять напряжение. Для этого можно использовать дыхательные упражнения или медитации.
- 2) Осознание эмоций. Спортсмен должен осознавать свои эмоции и уметь определить, какие помогают ему достигать лучших результатов, а какие мешают.
- 3) Управление эмоциями. Спортсмен должен научиться управлять своими эмоциями. Можно использовать переоценку ситуации, принятие эмоций или замену отрицательных мыслей на позитивные.
- 4) Идеомоторная тренировка. Это активное представление реально выполняемых двигательных навыков. Спортсмену важно представлять все свои действия подробно, словно он это проживает прямо сейчас.

Чтобы быть готовым к уже намечающимся соревнованиям, следует уделить внимание и специальной подготовке:

- 1) Собрать информацию о предполагаемых условиях предстоящего соревнования. Это поможет не бояться неизвестности
- 2) Определить цель на соревнованиях, четко ее сформулировать. Также можно сформировать личный мотив.
- 4) Провести саморегуляцию неблагоприятных внутренних состояний. Использовать методы, которые оказались самыми лучшим в процессе общей психологической подготовки [4].

Психологическая подготовка является одним из важнейших факторов успеха в командных видах спорта, способствуя не только развитию ментальных способностей, уверенности в себе и мотивации, но и укрепляя сплоченность команды, что является важнейшим элементом. Исследования и практические примеры подтверждают, что команды, которые систематически используют психологические тренировки, добиваются лучших результатов, лучше справляются со стрессом и быстрее адаптируются к непредвиденным ситуациям.

Эффективность доказали такие методы, как визуализация, релаксация, групповое обучение и моделирование стресса. Это доказано научными исследованиями и примером ведущих международных команд. Несмотря на очевидные преимущества, психологическая подготовка не всегда находит признание. Во-первых, ее важность часто недооценивается, и физическая и техническая подготовка по-прежнему остаются приоритетнее. Во-вторых, доступ к квалифицированным спортивным психологам ограничен, особенно в регионах, что затрудняет реализацию этих методов. В-третьих, эффективность психологических подходов различается в зависимости от культурных особенностей, уровня профессионализма команды и индивидуальных особенностей спортсменов [5].

Эти проблемы подчеркивают необходимость повышения осведомленности большего количества людей о роли психологии в достижении спортивных результатов. Чтобы максимально раскрыть потенциал психологической подготовки, рекомендуется внедрять ее в программы тренировок на всех уровнях: от юношеских команд до профессиональных. Это не только улучшает спортивные результаты, но и развивает психологическую устойчивость спортсменов, которые могут справиться с любыми трудностями, включая давление со стороны соперников, неудачи и реабилитацию после травм.

Кроме того, важно разработать программы обучения для тренеров, чтобы они могли применять и демонстрировать основные психологические методики. Следует расширить доступ к спортивным психологам через государственные и частные ресурсы. Дальнейшие исследования в этой области будут сосредоточены на адаптации психологических методов к различным видам спорта, возрастным группам и культурным контекстам.

Подводя итог, можно сказать, что психологическая подготовка — это не просто дополнение к тренировочному процессу, а важнейший элемент вывода команды на уровень выше прежнего. Инвестиции в развитие этого направления, в том числе в подготовку специалистов и популяризацию психологических методов, во многом окупаются спортивными успехами, стабильностью коллектива и гармоничным развитием личностей спортсменов. Команды, уделяющие первостепенное внимание психологической подготовке, получают конкурентное преимущество в борьбе за высшие награды.



### **Библиографические ссылки**

1. Вейнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2019. – 536 с.
2. Джордет, Г. Психология пенальти: как побеждать в стрессовых ситуациях / Г. Джордет // Журнал спортивной психологии. – 2019. – № 3. – С. 45–52.
3. Каррон, А. В. Командная сплоченность в спорте / А. В. Каррон, Х. А. Хаузенблас. – Москва: Спорт, 2018. – 320 с.
4. Смит, Р. Е. Психологическая подготовка в баскетболе: влияние на результаты / Р. Е. Смит, Ф. Л. Смолл // Международный журнал спортивной науки. – 2017. – № 4. – С. 123–130.
5. Вили, Р. С. Спортивная психология: методы и подходы / Р. С. Вили. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 412 с.

### **References**

1. Vejnberg, R. S. Osnovy psihologii sporta i fizicheskoy kul'tury / R. S. Vejnberg, D. Gould. – Kiev: Olimpijskaja literatura, 2019. – 536 P.
2. Dzhordet, G. Psihologija penal'ti: kak pobezhdat' v stressovyh situacijah / G. Dzhordet // Zhurnal sportivnoj psihologii. – 2019. – № 3. – P. 45–52.
3. Karron, A. V. Komandnaja splochnost' v sporte / A. V. Karron, H. A. Hauzenblas. – Moskva: Sport, 2018. – 320 P.
4. Smit, R. E. Psihologicheskaja podgotovka v basketbole: vlijanie na rezul'taty / R. E. Smit, F. L. Smoll // Mezhdunarodnyj zhurnal sportivnoj nauki. – 2017. – № 4. – P. 123–130.
5. Vili, R. S. Sportivnaja psihologija: metody i podhody / R. S. Vili. – Sankt-Peterburg: Piter, 2019. – 412 P.

# ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

---

УДК 376.1:616.89-008.441+796.015.6

## АКТУАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

И.А. Акинин<sup>1</sup>, А.И. Картавцева

Сибирский федеральный университет  
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79  
<sup>1</sup>E-mail: [ilya.akinin.2015@mail.ru](mailto:ilya.akinin.2015@mail.ru)

*В статье рассматриваются современные подходы к коррекции двигательных нарушений у детей с РАС школьного возраста. Анализируются эффективные методики сенсорной интеграции, адаптивной физкультуры и технологий с биологической обратной связью. Особое внимание уделяется принципам индивидуализации и междисциплинарного взаимодействия. Приводятся данные об эффективности предложенных методов.*

**Ключевые слова:** РАС (расстройство аутистического спектра), двигательные нарушения, сенсорная интеграция, адаптивная физическая культура, биологическая обратная связь.

## CURRENT METHODS OF MOTOR DEVELOPMENT IN SCHOOL-AGE CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

I. A. Akinin<sup>1</sup>, A.I. Kartavtseva

Siberian Federal University  
79 Svobodny ave., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation  
<sup>1</sup>E-mail: [ilya.akinin.2015@mail.ru](mailto:ilya.akinin.2015@mail.ru)

*The article discusses modern approaches to the correction of motor disorders in children with ASD of school age. Effective methods of sensory integration, adaptive physical education and biofeedback technologies are analyzed. Special attention is paid to the principles of individualization and interdisciplinary interaction. Data on the effectiveness of the proposed methods are presented.*

**Keywords:** ASD (autism spectrum disorder), motor disorders, sensory integration, adaptive physical education, biofeedback.

Расстройство аутистического спектра (РАС) представляет собой группу расстройств, характеризующихся расстройствами социального взаимодействия, трудностями коммуникации, недостаточностью двигательных умений и навыков, нарушением речевого и интеллектуального развития [1]. По данным на апрель 2025 года, по информации Центра по контролю и профилактике заболеваний США, аутизм встречается у каждого 31-го ребёнка (в возрасте 8 лет), причём у мальчиков в среднем в 3,4 раза чаще, чем у девочек [2].

РАС характеризуются не только коммуникативными и поведенческими трудностями, но и выраженными нарушениями в двигательной сфере. По данным исследований, до 87% детей с РАС имеют те или иные моторные нарушения: диспраксию (трудности планирования движений), гипотонию (сниженный мышечный тонус), нарушения координации и баланса. Эти особенности существенно затрудняют процесс обучения и социализации, что делает разработку эффективных

методов коррекции двигательной сферы особо актуальной задачей современной специальной педагогики и психологии [3,4].

Двигательные нарушения у детей с РАС имеют нейробиологическую природу и связаны с особенностями функционирования мозжечка и базальных ганглиев. Характерные проявления включают: моторную неловкость, трудности имитации движений, нарушения ритмичности и проблемы с градированием силы движений. Эти особенности требуют специального подхода к развитию двигательной сферы, учитывающего сенсорные особенности и когнитивный профиль детей с РАС.

Современные методы коррекции двигательной сферы детей с РАС представлены на рисунке 1.

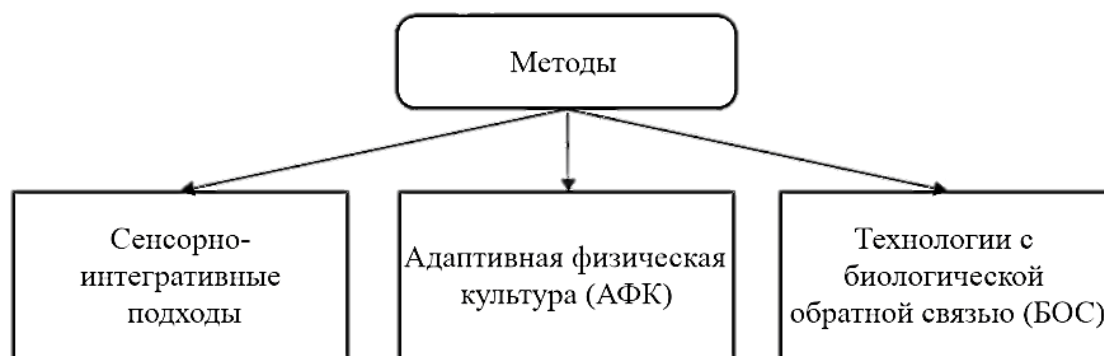


Рисунок 1 – Методы коррекции двигательной сферы детей с РАС

Методы сенсорной интеграции, разработанные Джин Айрес [5], представляют собой системный подход к коррекции двигательных нарушений у детей с РАС. Эти методы основаны на нейрофизиологических механизмах обработки сенсорной информации и направлены на улучшение интеграции между различными сенсорными системами (вестибулярной, проприоцептивной, тактильной), что в конечном итоге способствует развитию моторных навыков. К наиболее эффективным техникам относятся:

*Упражнения на балансировочных платформах (досках Бильгау).* Механизм действия заключается в стимуляции вестибулярной системы и проприоцепции. По данным исследований на 2022 год у 68% детей после 3 месяцев регулярных занятий происходит улучшение постурального контроля. Варианты упражнений: балансирование в положении стоя (с поддержкой и без), катание мяча по доске во время балансирования, игры с перебрасыванием предметов;

*Тактильные дорожки с разными поверхностями.* Дорожка состоит из участков с различными текстурами (мягкие, жесткие, ребристые, пупырчатые). Кроме того возможны варианты с использованием температурных контрастов (теплые или прохладные поверхности) и модулями с разной степенью упругости. Ходьбу по тактильной дорожке можно комбинировать с другими упражнениями, например сбором предметов. Установлено, что тактильная защитность снижается на 40% после курса из 20 занятий;

*Вестибулярные качели и гамаки.* В сенсорно-интегративной терапии для детей с РАС активно применяются различные типы вестибулярного оборудования, включая специализированные качели и гамаки. Среди наиболее эффективных конструкций выделяются: Платформенные качели с регулируемой амплитудой колебаний, позволяющие постепенно увеличивать нагрузку на вестибулярный аппарат; Гамаки с возможностью изменения степени натяжения, что обеспечивает вариативность сенсорного воздействия; Вертикальные качели, предназначенные для линейного движения и особенно полезные для детей с выраженной вестибулярной дисфункцией. Регулярное использование данного оборудования способствует нормализации мышечного тонуса, улучшает пространственную ориентацию и чувство равновесия, развивает билатеральную координацию движений;

*Утяжеленные жилеты и одеяла* представляют собой эффективное средство глубокой проприоцептивной стимуляции. Оптимальные параметры их использования включают: вес 5-10% от массы тела ребенка, продолжительность ношения не более 20-30 минут непрерывно и режим применения 2-3 раза в день. Физиологическое воздействие данного метода проявляется в трех

ключевых аспектах: обеспечивает глубокую проприоцептивную стимуляцию, способствует снижению тревожности и стереотипий, а также улучшает концентрацию внимания. Клинические данные подтверждают высокую эффективность методики – у 75% детей при регулярном использовании наблюдается значительное улучшение моторного планирования. Важным условием достижения положительных результатов является строгое соблюдение рекомендованных параметров использования и индивидуальный подбор нагрузки с учетом особенностей каждого ребенка.

Изучая аутизм, специалисты выявили, что физическая культура, адаптированная под детей с РАС, является необходимым средством коррекции двигательных нарушений, а также стимуляции физического и моторного развития. Занятия адаптивной физической культурой способствуют повышению концентрации, развитию крупной и мелкой моторики и, впоследствии, на осмысленное взаимодействие детей с РАС с окружающим миром [6].

Программы адаптивной физической культуры для детей с расстройствами аутистического спектра требуют специальной разработки с учетом их психофизических особенностей. Современные методики АФК включают несколько ключевых компонентов:

**Игровые упражнения с визуальными подсказками** – использование наглядных материалов (карточки, схемы, цветовые маркеры) помогает детям лучше понимать и выполнять двигательные задания. Например, цветные круги на полу для обозначения мест выполнения упражнений;

**Поэтапное освоение сложных движений** – каждый двигательный навык разбивается на простые последовательные элементы. Сначала отрабатываются отдельные компоненты движения, затем они постепенно соединяются в целостное действие;

**Социальные игры с двигательными элементами** – специально адаптированные коллективные игры, сочетающие физическую активность с развитием коммуникативных навыков. Это могут быть парные и групповые упражнения с простыми правилами;

**Полосы препятствий с постепенным усложнением** – многофункциональные двигательные трассы, которые модифицируются по мере развития ребенка. Начинаются с простых элементов (пройти по прямой линии), постепенно добавляются более сложные задания (пройти по узкой скамейке, перешагнуть через предмет).

Эффективность этих методов подтверждается исследованиями, показывающими улучшение крупной моторики у 68% детей с РАС после 3-6 месяцев регулярных занятий [7]. Ключевыми принципами успешного применения АФК являются: индивидуальный подход, дозированность нагрузки, положительное подкрепление и создание предсказуемой структуры занятий. Особое внимание уделяется мотивационному компоненту – упражнения подаются в увлекательной игровой форме, что повышает вовлеченность детей в процесс.

Современные инновационные подходы с использованием технологий биологической обратной связи открывают новые возможности в развитии моторных навыков у детей с расстройствами аутистического спектра [8-10]. К наиболее перспективным решениям относятся:

**Системы захвата движения** (Microsoft Kinect), которые позволяют точно фиксировать параметры движений ребенка, обеспечивать визуализацию двигательной активности и создавать интерактивные игровые сценарии для мотивации;

**VR-тренажеры** для отработки моторных навыков, особенностью которых является имитация реальных ситуаций в контролируемой виртуальной среде, возможность постепенного усложнения задач и безопасные условия для отработки сложных движений;

**Интерактивные напольные проекции**, способствующие развитию координации и баланса, улучшению пространственной ориентации и стимуляции когнитивно-двигательных взаимодействий;

**Датчики мышечной активности** в реальном времени, которые обеспечивают моментальную обратную связь, позволяют объективно оценивать прогресс и помогают индивидуализировать программу коррекции.

Эффективность БОС-технологий подтверждается исследованиями, демонстрирующими улучшение показателей моторного развития на 40-60% при регулярном использовании. Ключевыми преимуществами данного подхода являются высокая мотивационная составляющая, возможность количественной оценки результатов, индивидуализация коррекционного процесса,

атакже безопасность и контролируемость условий. Важным аспектом применения является

постепенное введение технологий, начиная с простых заданий и минимального времени экспозиции (5-7 минут), с последующим увеличением продолжительности сеансов до 15-20 минут. Оптимальная частота занятий составляет 2-3 раза в неделю в составе комплексной коррекционной программы.

Аналитический обзор показал, что современные методы развития двигательной сферы школьников с РАС требуют комплексного подхода, сочетающего традиционные коррекционные методики с инновационными технологиями. Наибольшая эффективность достигается при раннем начале коррекции, систематичности занятий и активном вовлечении родителей в процесс. Дальнейшие исследования в этой области должны быть направлены на разработку объективных критериев оценки динамики моторного развития и создание стандартизированных протоколов динамики развития.

### Библиографические ссылки

1. Макова, Д. С. изучение влияния организационно-педагогических условий на развитие двигательных функций у детей с РАС / Д. С. Макова, И. Н. Минка // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2023. – № 2. – С. 66-74.
2. Статистика аутизма в России и в мире. Фонд «Обнажённые сердца» URL: <https://nakedheart.online/articles/statistika-autisma-v-rossii-i-mire> (дата обращения: 02.06.2025)
3. Zampella C. J. et al. Motor skill differences in autism spectrum disorder: A clinically focused review //Current psychiatry reports. – 2021. – Т. 23. – №. 10. – С. 64.
4. Srinivasan S. M., Pescatello L. S., Bhat A. N. Current perspectives on physical activity and exercise recommendations for children and adolescents with autism spectrum disorders // Physical therapy. – 2014. – Т. 94. – №. 6. – С. 875-889.
5. Айрес Э. Д. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития/Э. Дж. Айрес;[пер. с англ. Юлии Даре].–5-е изд // М.: Теревинф. – 2009. – Т. 201. – С. 272.
6. Зарипова, А. Р. Адаптивная физическая культура для детей с расстройством аутистического спектра / А. Р. Зарипова // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : Междунар. науч.-практ. конф. по физической культуре, спорту и туризму. – Красноярск: СФУ, 2022. – С. 68-71.
7. Healy S. et al. The effect of physical activity interventions on youth with autism spectrum disorder: A meta- analysis //Autism Research. – 2018. – Т. 11. – №. 6. – С. 818-833.
8. Тарасова Е. М., Петренко Т. С., Борисов В. И. Биологическая обратная связь в нейрореабилитации (современный обзор) // Вестник УГМУ, 2024. № 1. – 2024.
9. Овсянникова Т. Ю. и др. Опыт применения БОС-технологий в коррекции эмоциональных состояний у детей с РАС // Педагогическая теория и практика: сохраняя прошлое, создаем будущее. – 2022. – С. 198-201.
10. Павленко Д. В., Чуян Е. Н., Павленко В. Б. Методы коррекции развития детей с аутизмом на основе биологической обратной связи по ЭЭГ // Ученые записки Крымского фед. универ. им. В. И. Вернадского. Биология. Химия. – 2021. – Т. 7. – №. 1. – С. 124-140.

### References

1. Makova, D. S. izuchenie vlijanija organizacionno-pedagogicheskikh uslovij na razvitie dvigatel'nyh funkcij u detej s RAS / D. S. Makova, I. N. Minka // Vestnik nauchnogo obshhestva studentov, aspirantov i molodyh uchenyh. – 2023. – № 2. – S. 66-74.
2. Statistika autizma v Rossii i v mire. Fond «Obnazhjonnye serdca» URL: <https://nakedheart.online/articles/statistika-autisma-v-rossii-i-mire> (data obrashhenija: 02.06.2025)
3. Zampella C. J. et al. Motor skill differences in autism spectrum disorder: A clinically focused review //Current psychiatry reports. – 2021. – Т. 23. – №. 10. – S. 64.
4. Srinivasan S. M., Pescatello L. S., Bhat A. N. Current perspectives on physical activity and exercise recommendations for children and adolescents with autism spectrum disorders // Physical therapy. – 2014. – Т. 94. – №. 6. – S. 875-889.
5. Ajres Je. D. Rebenok i sensornaja integracija. Ponimanie skrytyh problem razvitija/Je. Dzh.



Ajres;[per. s angl. Julii Dare]. – 5-e izd // M.: Terevinf. – 2009. – Т. 201. – S. 272.

6. Zaripova, A. R. Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura dlja detej s rasstrojstvom autisticheskogo spektra / A. R. Zaripova // Vsemirnye studencheskie igry: istorija, sovremennost' i tendencii razvitija : Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. po fizicheskoj kul'ture, sportu i turizmu. – Krasnojarsk: SFU, 2022. – S. 68-71.

7. Healy S. et al. The effect of physical activity interventions on youth with autism spectrum disorder: A meta- analysis //Autism Research. – 2018. – Т. 11. – №. 6. – S. 818-833.

8. Tarasova E. M., Petrenko T. S., Borisov V. I. Biologicheskaja obratnaja svjaz' v nejroreabilitacii (sovremennyj obzor) // Vestnik UGMU, 2024. № 1. – 2024.

9. Ovsjannikova T. Ju. i dr. Opyt primenenija BOS-tehnologij v korrekcii jemocional'nyh sostojanij u detej s RAS // Pedagogicheskaja teorija i praktika: sohranjaja proshloe, sozdaem budushhee. – 2022. – S. 198-201.

10. Pavlenko D. V., Chujan E. N., Pavlenko V. B. Metody korrekcii razvitija detej s autizmom na osnove biologicheskoy obratnoj svjazi po JeJeG // Uchenye zapiski Krymskogo fed. univer. im. V. I. Vernadskogo. Biologija. Himija. – 2021. – Т. 7. – №. 1. – S. 124-140.

УДК 304.3

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Н.В. Арнст, В.А. Арнст

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: [nina.arnst@mail.ru](mailto:nina.arnst@mail.ru)

*В данной статье рассматривается роль физической культуры в процессе физической реабилитации. Анализируется адаптивная физическая культура для восстановления функциональных возможностей организма после травм, заболеваний и операций. Статья содержит обзор современных методик, а также обсуждает важность комплексного подхода, включающего физическую терапию, лечебную физкультуру и другие виды реабилитационных мероприятий.*

**Ключевые слова:** физическая культура, адаптивная физическая культура, лечебная физическая культура, физическая реабилитация, заболевания.

## PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION

N.V. Arnst, V.A. Arnst

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarskiirabochiiprospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: [nina.arnst@mail.ru](mailto:nina.arnst@mail.ru)

*This article examines the role of physical culture in the process of physical rehabilitation. Adaptive physical culture is analyzed to restore the body's functional capabilities after injuries, diseases, and operations. The article provides an overview of modern techniques, as well as discusses the importance of an integrated approach, including physical therapy, physical therapy and other types of rehabilitation measures.*

**Keywords:** physical education, adaptive physical education, therapeutic physical education, physical rehabilitation, diseases.

Физическая культура играет неоспоримо важную роль в процессе реабилитации после различных заболеваний и травм. Среди наиболее распространенных заболеваний в России, после которых может потребоваться реабилитация, можно выделить следующие: сердечно-сосудистые заболевания (гипертония, ишемическая болезнь сердца и инсульты входят в тройку лидеров); заболевания суставов и позвоночника; сахарный диабет; бронхолегочные заболевания, и т. д. Кроме того, реабилитация может быть необходима в следствие получения травм в процессе жизнедеятельности. Следует подробнее рассмотреть взаимосвязь физической культуры и реабилитации.

Согласно В. А. Епифанову, реабилитация – это динамическая система взаимосвязанных медицинских, психологических, и социальных компонентов (в виде тех или иных воздействий и мероприятий), направленных не только на восстановление и сохранение здоровья, но и на возможное более восстановление (сохранение) личности и социального статуса больного или инвалида [1, с. 7]. Медицинская реабилитация, базирующаяся на своевременном и комплексном применении всех доступных методов лечения (восстановительного, хирургического, медикаментозного, санаторно-курортного и физической терапии) с активным участием пациента, является основой всего процесса. Ее эффективность определяет возможность и направленность других реабилитационных мероприятий. Физическая реабилитация — важная часть медицинской реабилитации. Она активизирует скрытые возможности организма, улучшает его физическое и психологическое состояние, тем самым повышая работоспособность как в повседневной жизни,

так и на работе.

Прежде всего стоит обозначить направления физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья, лиц, перенесших заболевания и травмы. Так, мы можем выделить адаптивную и лечебную физическую культуру.

Адаптивная физическая культура (далее - АФК) представляет собой направление физической культуры для людей с ограниченными возможностями здоровья, целью которого является максимальное развитие жизнеспособности этих людей. АФК помогает оптимизировать физические и духовные возможности, что способствует их самореализации как социальных и индивидуальных личностей [2, с. 17].

Методы АФК дают возможность людям с ограниченными возможностями реализовать свои таланты и достичь успехов. В АФК можно выделить несколько основных компонентов, включая адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивную двигательную реакцию, адаптивную физическую реабилитацию, а также креативные телесно-ориентированные практики, такие как художественно-музыкальные занятия [2, с. 28].

Адаптивное физическое воспитание представляет собой наиболее структурированный аспект адаптивной физической культуры, охватывающий значительный период жизни и являющийся ключевым путем к осознанию ценностей физической культуры. Физическая культура обязательна во всех восьми типах образовательных (коррекционных) учреждений. Это единственный школьный предмет, который акцентирует внимание на уважении детей к своему телесному состоянию, развитию двигательных навыков и получении необходимых знаний. Он формирует понимание важности регулярных занятий физической активностью, что, в свою очередь, способствует повышению уверенности в себе, самооценки и формированию позитивной мотивации к здоровому образу жизни.

Адаптивная двигательная реакция является частью адаптивной физической культуры и помогает людям с нарушениями в состоянии здоровья удовлетворять свои потребности в отдыхе, развлечениях и интересном досуге. Она способствует смене видов деятельности, получению удовольствия и общению [3, с. 41].

Адаптивная физическая реабилитация — это часть адаптивной физической культуры, которая помогает людям с отклонениями в здоровье лечиться и восстанавливать утраченные функции.

Креативные телесно-ориентированные практики, такие как художественно-музыкальные, направлены на удовлетворение потребностей людей с нарушениями в здоровье в самоактуализации, творческом самореализации и самовыражении духовной сущности через движение, музыку и искусство.

Каждый из этих компонентов имеет свои функции, задачи, содержание и уровень эмоционального и психического напряжения, а также разные методы и формы организации. Они являются важной частью процесса адаптации людей с ограниченными возможностями к повседневной жизни.

Адаптивная физкультура играет важную роль в интеграции людей с инвалидностью в общество. У таких людей она формирует: осознанное понимание своих физических возможностей по сравнению со среднестатистическим здоровым человеком; способность преодолевать как физические, так и психологические барьеры, мешающие полноценной жизни; компенсаторные навыки, позволяющие задействовать другие функции организма вместо нарушенных; готовность справляться с необходимыми физическими нагрузками для полноценного участия в жизни общества; потребность быть здоровым и вести активный образ жизни, насколько это возможно; осознание своего личного вклада в жизнь общества; желание развивать личные качества; стремление к улучшению умственной и физической работоспособности. Таким образом, адаптивная физкультура способствует развитию множества навыков и качеств, необходимых для успешной интеграции в общество.

Лечебная физическая культура (далее - ЛФК) предполагает активное и осознанное выполнение пациентами физических упражнений. В процессе занятий пациенты осваивают навыки использования природных факторов для закаливания и выполнения физических упражнений с лечебными и профилактическими целями. Это делает занятия лечебной физической культурой важной частью лечебно-педагогического процесса. Лечебная физкультура применяется для

профилактики и лечения различных заболеваний, включая сколиоз, артроз, инсульт, сахарный диабет, а также проблемы с щитовидной железой и другие.

Средства лечебной физкультуры делятся на две группы: основные и дополнительные. В основную группу входят естественные факторы природы, такие как солнце, воздух и вода, а также различные физические упражнения. К ним относятся гимнастические, спортивно-прикладные, циклические (аэробные), ациклические упражнения, а также игры (на месте, малоподвижные и подвижные). Дополнительная группа в основном включает массаж (точечный, лечебный, гигиенический и самомассаж) [3, с. 358].

Формы лечебной физкультуры обычно включают утреннюю гигиеническую гимнастику, занятия лечебной физкультурой, самостоятельные занятия физическими упражнениями, прогулки, экскурсии, ближний туризм, дозированное плавание и ходьбу.

В лечебной физкультуре различают два вида упражнений: активные и пассивные. Активные упражнения выполняются пациентом самостоятельно, в то время как пассивные упражнения назначаются пациенту и выполняются с помощью тренажеров или инструктора [3, с. 359]. При назначении лечения с помощью лечебной физкультуры важно учитывать внешние факторы и создавать для пациента благоприятные условия. Лечебная физическая культура не только служит профилактическим лечением для пораженного органа, но и оказывает физиологическое воздействие на здоровье человека. Если каждый будет использовать возможности ЛФК, то сможет восстановить свое здоровье до «нормального» уровня. После этого можно будет заниматься другими видами физической культуры.

В заключение следует отметить, что физическая культура играет незаменимую роль в процессе физической реабилитации. Её комплексное воздействие на организм, включающее в себя укрепление мышечной системы, улучшение сердечно-сосудистой деятельности, повышение гибкости и координации движений, способствует значительному улучшению функционального состояния пациентов после травм, заболеваний и хирургических вмешательств. Индивидуальный подход, грамотно подобранная программа упражнений, учитывающая особенности каждого пациента, и квалифицированное руководство специалиста являются ключом к успешной реабилитации.

### Библиографические ссылки

1. Епифанов, В. А. Медицинская реабилитация / В. А. Эпифанов / – Москва : МедрессИнформ, 2005. – 273 с.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. / С.П. Евсеев // История и общая характеристика адаптивной физической культуры /– Москва : Издательство Спорт, 2003. – 618 с.
3. Кабачкова А. В. Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов / ответственные редакторы А. В. Кабачкова. : Томск, 2016 г. – 538 с.

### References

1. Epifanov, V. A. Medicinskaja rehabilitacija / V. A. Jepifanov / – Moskva : MedressInform, 2005. – 273 P.
2. Evseev, S. P. Teorija i organizacija adaptivnoj fizicheskoj kul'tury : uchebnik. / S.P. Evseev // Istorija i obshhaja harakteristika adaptivnoj fizicheskoj kul'tury /– Moskva : Izdatel'stvo Sport, 2003. – 618 P.
3. Kabachkova A. V. Aktual'nye problemy fizicheskoj kul'tury, sporta, turizma i rekreacii: materialy IV Vserossijskoj s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskoy konferencii studentov i aspirantov / otvetstvennye redaktory A. V. Kabachkova. : Tomsk, 2016 g. – 538 P.

УДК 796

## ПРИНЦИП ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В РУСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Л.А. Бартновская<sup>1</sup>, В.М. Кравченко<sup>2</sup>, Е.А. Кишиневский<sup>3</sup>

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева  
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89

<sup>1</sup> E-mail: [larabart@mail.ru](mailto:larabart@mail.ru); <sup>2</sup> E-mail: [ver1113@yandex.ru](mailto:ver1113@yandex.ru); <sup>3</sup> E-mail: [tibet58@yandex.ru](mailto:tibet58@yandex.ru)

*Представлен принцип оздоровительной направленности во взаимосвязи с физической рекреацией в системе физического воспитания вуза, обозначены средства, формы физической рекреации. Показаны вид и назначение физической нагрузки, оздоровительно-рекреационные мероприятия.*

**Ключевые слова:** оздоровление, вуз, обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, физическая рекреация, здоровьесохранение.

## THE PRINCIPLE OF WELLNESS ORIENTATION IN LINE WITH PHYSICAL RECREATION OF UNIVERSITY STUDENTS WITH DISABILITIES

L.A. Bartnovskaya<sup>1</sup>, V.M. Kravchenko<sup>2</sup>, E.A. Kishinevsky<sup>3</sup>

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev 89 Ada Lebedeva St., Krasnoyarsk,  
660049, Russian Federation

<sup>1</sup> E-mail: [larabart@mail.ru](mailto:larabart@mail.ru); <sup>2</sup> E-mail: [ver1113@yandex.ru](mailto:ver1113@yandex.ru); <sup>3</sup> E-mail: [kishinevski.75@gmail.com](mailto:kishinevski.75@gmail.com)

*The principle of health-improving orientation in relation to physical recreation in the university's physical education system is presented, and the means and forms of physical recreation are outlined. The type and purpose of physical activity, recreational activities are shown.*

**Keywords:** health improvement, university, students with disabilities, physical recreation, health care.

В настоящее время проблема здоровьесохранения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) актуальна в связи с увеличением числа первокурсников с различными отклонениями в здоровье, прослеживанием общей тенденции к ухудшению их соматического состояния и физической подготовленности [1, 2, 3].

Гиподинамия, разрушительные воздействия современных сомнительных информационных соблазнов и других приводят к существенным изменениям систем организма.

Оздоровительная направленность – важнейший принцип системы физического воспитания обучающихся вуза. Его суть заключается в улучшении функциональных возможностей организма студентов, профилактике заболеваний, оптимизации двигательного режима и др.

Решить проблему значительно снижающейся двигательной активности и улучшения физического здоровья обучающихся с ОВЗ, на наш взгляд, призвана физическая рекреация в системе физического воспитания вузов, которая удовлетворяет потребности личности в нерегламентированной двигательной деятельности в восстановлении затраченных в процессе любой работы сил посредством разнообразных форм физического воспитания. К примеру, самостоятельные занятия физической культурой, физкультурно-оздоровительные праздники, туристические мероприятия и др., безусловно, будут иметь свою предметно-целевую функциональную направленность в сфере активного досуга.

В Красноярском государственном педагогическом университете им. В.П. Астафьева (КГПУ



им. В.П. Астафьева) в 2024-2025 учебном году выявлено посредством медицинского осмотра 35% (227 чел.) обучающихся с ОВЗ из 776 человек 1 курса.

Это ставит перед вузом задачу здоровьесохранения обучающихся с ОВЗ опираясь на принцип оздоровительной направленности, в русле которого лежит физическая рекреация. Критерием эффективности будет качество жизнедеятельности обучающихся.

Физическая рекреация в их здоровьесохраняющей парадигме предполагает **адекватную двигательную активность, рационально организованную жизнедеятельность с использованием элементов из различных видов спорта**, что способствует формированию интереса у студента к определенным видам спорта.

Физическая рекреация располагает разнообразными средствами – это физические упражнения, гигиенические факторы окружающей и естественные силы природы [4, 5], которые делают ее легкодоступной для каждого обучающегося с ОВЗ. В физическом воспитании она реализуется в единстве с принципом оздоровительной направленности, он сводится к одному требованию: здоровьесохранению обучающихся вуза с ОВЗ.

В рамках физкультурно-оздоровительной деятельности и придерживаясь данного принципа, физическая рекреация решает задачи двигательной активности, овладения двигательными умениями и навыками.

Воздействие средств физической рекреации на развитие физического потенциала обучающихся вуза с ОВЗ формирует определенные психофизические предпосылки их гармонического развития и осуществляется на учебных и внеучебных занятиях [5]. Любое занятие физическими упражнениями не зависимо от конкретной задачи, средств, методов и форм организации способствуют их оптимальному физиологическому, психическому и социально-эмоциональному функционированию.

Относительно свободная форма занятий физическими упражнениями в процессе рекреационной деятельности способствует реализации средств физической рекреации в различных оздоровительных формах, имеющих свое предназначение и направленность (табл.1).

Таблица 1

Рекомендуемые формы физической рекреации обучающихся вуза с ОВЗ

№ п\п	Форма	Периодичность	
		в вузе	вне вуза
1	Утренняя гигиеническая гимнастика		Ежедневно
2	Учебные занятия физической культурой	По расписанию (2 раза в неделю)	
3	Физкультурные минутки. Физкультурные паузы.	Ежедневно по мере утомления	Ежедневно по мере утомления
4	Специализированные комплексы физических упражнений		Ежедневно
5	Участие в досуговых физкультурных мероприятиях (фестиваль, шоу, походы выходного дня и др.)	Два раза в год	

Сегодня физическая рекреация приобретает исключительно практическую значимость, поэтому занимаясь физическими упражнениями необходимо учитывать нагрузку, которая выражается в силе и величине их воздействия на организм обучающихся с ОВЗ. Оздоровительные нагрузки применяются с целью получения оптимального эффекта в адаптации организма к происходящим во время занятий изменениям; ощущения мышечной радости, благоприятного эмоционального и психофизиологического комфорта, восстановление их снижающейся работоспособности

В КГПУ им. В.П. Астафьева большое значение для обучающихся с ОВЗ имеют не только учебные занятия по физической культуре, но и апробированные командные внутривузовские оздоровительно-рекреационные мероприятия: «Проводы Зимы», «Фестиваль равных возможностей», мини-турниры (волейбол, настольный теннис) по упрощенным правилам. Результат реализации различных форм физического воспитания – это улучшение общего состояния здоровья обучающихся вуза с ОВЗ.

По итогам текущего педагогического и медицинского контроля обучающихся с ОВЗ к концу учебного года из специальных медицинских групп в подготовительную переведены 5 чел. (2%) из 227 студентов с положительной динамикой функциональных возможностей. Конечно, данное количество обучающихся с ОВЗ недостаточно в достижении успеха в их физической рекреации, но это тоже положительный результат принципа оздоровительной направленности. Другие 222 чел. (98%) в течение учебного года улучшили отдельные показатели функциональной и физической подготовленности.

Таким образом, принцип оздоровительной направленности в русле физической рекреации обучающихся вуза с ограниченными возможностями здоровья, используя различные формы физического воспитания, позволяет повысить их работоспособность, совершенствовать физические возможности и восполнить эмоциональный дефицит средствами физической культуры.

### Библиографические ссылки

1. Ольховская Е.Б. Исследование здоровья современных студентов педагогических вузов: проблемы, пути оптимизации: монография /Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2023. 118 с. – URL: [https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/43543/1/978-5-8050-0775-1\\_2023.pdf](https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/43543/1/978-5-8050-0775-1_2023.pdf). (дата обращения 09.05.2025).

2. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту: учебное пособие/ под ред. Ш.З. Хуббиева, С.Ш. Намозовой, Т.Л. Незнамовой. – СПб: Изд-во С.-Петерб. ун-та. 2014 – 273 с. – URL: [https://sport.spbu.ru/images/library/teaching\\_aids/posobie\\_ozdorovitelnye.pdf](https://sport.spbu.ru/images/library/teaching_aids/posobie_ozdorovitelnye.pdf) (дата обращения 15.05.2025).

3. Бессарабова, Ю.В.Оздоровительная гимнастика (в дистанте): учебное пособие / Ю.В. Бессарабова, Т.В. Журавлёва. Кубанский государственный университет. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2022. – 109 с. – URL: <http://docspace.kubsu.ru/docspace/handle/1/1562> (дата обращения 15.05.2025).

4. Соколов Н. Г., Овчинников В. П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. – СПб. РГГМУ, 2016 Бугаков А.И., Филимонова С.И., Лотоненко А.А. – 44 с. URL: [http://elib.rshu.ru/files\\_books/pdf/rid\\_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf](http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf) (дата обращения 15.05.2025).

5. Лотоненко А.В. Физическая рекреация в пространстве физической культуры/ Бугаков А.И., Филимонова С.И., Лотоненко А.А.//Культура физическая и здоровье.– 2015. №1. – С. 52-56. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23212693> (дата обращения 15.05.2025).

### References

1. Ol'hovskaja E.B. Issledovanie zdorov'ja sovremennyh studentov pedagogicheskikh vuzov: problemy, puti optimizacii: monografija /E.B. Ol'hovskaja, T.A. Sapagina. Ekaterinburg: Izd-vo Ros. gos. prof.-ped. un-ta, 2023. 118 s. – URL: [https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/43543/1/978-5-8050-0775-1\\_2023.pdf](https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/43543/1/978-5-8050-0775-1_2023.pdf). (data obrashhenija 09.05.2025).

2. Ozdorovitel'nye programmy po fizicheskoj kul'ture i sportu: uchebnoe posobie/ pod red. Sh.Z. Hubbieva, S.Sh. Namozovoj, T.L. Neznamovoj. – SPb: Izd-vo S.-Peterb. un-ta. 2014 – 273 s. – URL: [https://sport.spbu.ru/images/library/teaching\\_aids/posobie\\_ozdorovitelnye.pdf](https://sport.spbu.ru/images/library/teaching_aids/posobie_ozdorovitelnye.pdf) (data obrashhenija 15.05.2025).

3. Bessarabova, Ju.V.Ozdorovitel'naja gimnastika (v distante): uchebnoe posobie / Ju.V. Bessarabova, T.V. Zhuravljova. Kubanskij gosudarstvennyj universitet. – Krasnodar: Kubanskij gos. un-t, 2022. – 109 s. – URL: <http://docspace.kubsu.ru/docspace/handle/1/1562> (data obrashhenija 15.05.2025).

4. Sokolov N. G., Ovchinnikov V. P. Rekreatcija i dvigatel'naja rehabilitacija pri zanjatijah fizicheskoj kul'turoj i sportom: uchebnoe posobie. – SPb. RGGMU, 2016 Bugakov A.I., Filimonova S.I., Lotonenko A.A. – 44 s. URL: [http://elib.rshu.ru/files\\_books/pdf/rid\\_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf](http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf) (data obrashhenija 15.05.2025).

5. Lotonenko A.V. Fizicheskaja rekreacija v prostranstve fizicheskoj kul'tury/ Bugakov A.I., Filimonova S.I., Lotonenko A.A.//Kul'tura fizicheskaja i zdorov'e.– 2015. №1. – S. 52-56. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23212693> (data obrashhenija 15.05.2025).

УДК 364.048

## ИППОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Зотин В.В., Мельничук А.А.

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>1</sup>E-mail: vitales4622@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: sanich1981@mail.ru

*В статье рассматривается иппотерапия как один из методов реабилитации и лечения детей с особыми потребностями. Рассмотрены преимущества иппотерапии, такие как физическое развитие ребенка, положительные эмоции, социальная интеграция и когнитивное развитие. Представлены определенные рекомендации по обеспечению безопасности детей с особыми потребностями при проведении занятий с лошадьми.*

**Ключевые слова:** иппотерапия, реабилитация, дети с особыми потребностями, физическое развитие, эмоциональное благополучие, социальная интеграция

## HIPPO THERAPY AS A MEANS OF REHABILITATION FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

Zotin V.V., Melnichuk A.A.

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: vitales4622@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: sanich1981@mail.ru

*The article considers hippotherapy as one of the methods of rehabilitation and treatment of children with special needs. The advantages of hippotherapy, such as the physical development of the child, positive emotions, social integration and cognitive development, are considered. Certain recommendations are presented to ensure the safety of children with special needs when exercising with horses.*

**Keywords:** hippotherapy, rehabilitation, children with special needs, physical development, emotional well-being, social integration

Актуальность исследования. Иппотерапия – это довольно эффективный метод реабилитации для детей с особыми потребностями. Иппотерапия включает в себя различные элементы физической реабилитации, психологической поддержки и социальной адаптации, предоставляя детям возможность развивать новые навыки и укреплять эмоциональную связь с лошадьми [1].

1. Физическое развитие: Иппотерапия способствует улучшению баланса, координации и мышечного тонуса, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями.

2. Эмоциональное благополучие: Взаимодействие с лошадьми помогает снизить уровень стресса и тревожности, а также улучшает настроение и самочувствие.

3. Социальная интеграция: Регулярные занятия иппотерапией способствуют социальной адаптации детей, улучшают их коммуникативные навыки и способствуют взаимодействию с окружающими.

4. Когнитивное развитие: Задачи и упражнения, выполняемые во время занятий, стимулируют мышление, внимание и память.

Результаты исследования: Многочисленные исследования показывают, что дети с особыми потребностями, участвующие в программе иппотерапии, демонстрируют значительные улучшения в физическом и психологическом здоровье. У более 70% участников наблюдается повышение уровня самостоятельности в повседневной жизни, а у более 80% детей с особыми потребностями – улучшение социальных навыков.

Иппотерапия оказывает комплексное воздействие на организм ребенка: улучшает работу мышц и суставов, кровообращение, дыхание, стимулирует центральную нервную систему. Иппотерапия помогает при лечении следующих заболеваний и состояний:

ДЦП (детский церебральный паралич): Иппотерапия помогает улучшить координацию движений, укрепить мышцы и развить равновесие у ребятшек с детским церебральным параличом.

Аутизм: Иппотерапия помогает развивать социальные навыки детей, снижает уровень тревожности и улучшает общее физическое состояние[2].

Задержка умственного развития: Иппотерапия стимулирует умственное развитие у детей с задержкой в развитии.

Депрессия и тревожность: Общение ребенка с лошадью и верховая езда способствуют снижению стресса и улучшению настроения.

Последствия различных травм: Иппотерапия может помочь восстановлению мышечной силы и координации после травм.

Однако есть противопоказания, при которых контактировать с лошадью нельзя. К ним относятся:

- Онкологические заболевания
- Заболевания крови, такие как лейкоз, лимфома и др.
- Артериальная гипертензия
- Наличие сколиоза 3 и 4 степени.

При назначении иппотерапии важно учитывать индивидуальные особенности ребенка и проконсультироваться с врачом. Этот метод лечения может быть эффективным, но только при соблюдении всех рекомендаций и осторожности[3].

При проведении иппотерапии у детей следует соблюдать следующие меры безопасности:

1. Принцип безопасности:

– Организация и методика проведения занятий должны минимизировать риск травмирования.

– Инструкторы и помощники должны быть обучены правилам безопасности и уметь контролировать ситуацию.

2. Принцип максимально оздоровительного эффекта:

– Занятия должны быть индивидуально адаптированы к состоянию каждого ребенка[4].

– Следует учитывать особенности здоровья, возраст и физическую подготовку.

Заключение: Иппотерапия предлагает целостный подход к реабилитации детей с особыми потребностями, обеспечивая не только физическое, но и эмоциональное и социальное развитие. Этот вид терапии открывает новые горизонты для детей, предоставляя им возможность обрести уверенность в себе и радость от общения с животными. Внедрение иппотерапии в комплекс реабилитационных мероприятий может стать значимым шагом на пути к полноценной жизни для многих детей, нуждающихся в особом внимании и поддержке.

### Библиографический список

1. Зотин В.В., Мельничук А.А. Психологические аспекты подготовки учащихся и студентов, занимающихся конным спортом// сборник трудов XXXIII Всероссийской научно-практической конференции "Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании". - Ростов-на-Дону, 2022.- С. 144-148.

2. Зотин В.В. Организационно-педагогические условия тренировочных занятий спортсменов с интеллектуальными нарушениями/ Зотин В.В., Мартиросова Т.А., Арнст Н.В., Мельничук А.А.// Обзор педагогических исследований. 2021. Т.3. №5. С.109-112

3. Орлова Г.Г. Организационные аспекты комплексной реабилитации детей-инвалидов на основе верховой езды и инвалидного конного спорта [Текст] / Г.Г. Орлова, Н.С. Роберт, А.И. Денисенков. – М.: ГУ ЦНИИОИЗ, 2004. – 160 с.

4. Роберт Н.С. Роль и место лечебной верховой езды и инвалидного конного спорта в системе реабилитации пациентов с ограниченными возможностями [Электронный ресурс]/ Н.С. Роберт // Национальная федерация лечебной верховой езды и инвалидного конного спорта г. Москва:

материалы IX Международной научно-практической конференции «Иппотерапия. Адаптивный конный спорт. Опыт и перспективы» (2-3 мая 2016, г. СанктПетербург). – Санкт-Петербург, 2016. – С. 5-11.

### References

1. Zotin V.V., Melnichuk A.A. Psychological aspects of training students and students involved in equestrian sports// Proceedings of the XXXIII All-Russian scientific and practical conference "Physical culture, sports and tourism in higher education". Rostov-on-Don, 2022. pp. 144-148.
2. Zotin V.V. Organizational and pedagogical conditions of training sessions for athletes with intellectual disabilities/ Zotin V.V., Martirosova T.A., Arnst N.V., Melnichuk A.A.// Review of pedagogical research. 2021. Vol.3. No. 5. pp.109-111
3. Orlova G.G. Organizational aspects of comprehensive rehabilitation of disabled children based on horseback riding and disabled equestrian sports [Text] / G.G. Orlova, N.S. Robert, A.I. Denisenkov. Moscow: GU TSNIIOIZ, 2004. 160 p.
4. Robert N.S. The role and place of therapeutic riding and disabled equestrian sports in the rehabilitation system for patients with disabilities [Electronic resource]/ N.S. Robert // National Federation of Therapeutic Riding and Disabled



УДК 796.011.3

## ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВРАЧЕЙ-ТРАВМАТОЛОГОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Д.А. Каменский<sup>1</sup>, А.Е. Романова<sup>2</sup>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41  
<sup>1</sup>E-mail: aero5090@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: aleksandrromanova45@gmail.com

*В статье рассмотрена профилактика профессиональных заболеваний врачей-травматологов средствами физической культуры. Выявлены основные причины возникновения заболеваний у медицинских специалистов, такие как долгие рабочие часы, монотонная работа и стрессовые ситуации. В статье описываются эффективные методы физических упражнений, которые помогут врачам-травматологам укрепить свое здоровье, улучшить физическую форму и снизить риск возникновения профессиональных заболеваний. Анализируются результаты исследований, подтверждающих позитивное влияние занятий физическими упражнениями на общее самочувствие и эффективность труда медицинских работников.*

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая активность, врачи-травматологи, активный отдых, здоровье, спорт.

## USING INNOVATIVE APPROACHES TO ENSURING COMPLIANCE WITH SAFETY AND INJURY PREVENTION DURING SPORTS SECTION ACTIVITIES AND DURING COMPETITIONS

D.A. Kamensky<sup>1</sup>, A.E. Romanova<sup>2</sup>

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov  
41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation  
<sup>1</sup>E-mail: aero5090@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: aleksandrromanova45@gmail.com

*The article discusses the prevention of occupational diseases of traumatologists by means of physical culture. The main causes of diseases in medical specialists, such as long working hours, monotonous work and stressful situations, are identified. The article describes effective methods of physical exercise that will help traumatologists strengthen their health, improve their physical fitness and reduce the risk of occupational diseases. The results of studies confirming the positive impact of physical exercise on the general well-being and work efficiency of medical workers are analyzed.*

**Keywords:** physical education, physical activity, traumatologists, active recreation, health, sports.

**Введение.** Врач-травматолог – одна из самых ответственных и сложных профессий в медицине. Травматологи подвержены множеству профессиональных заболеваний, связанных с высокими физическими и эмоциональными нагрузками, длительным пребыванием в статических позах, а также стрессом, вызванным необходимостью принимать важные решения в экстренных ситуациях [1]. Профилактика этих заболеваний становится актуальной задачей для обеспечения здоровья врачей и повышения качества медицинских услуг. Одним из эффективных методов профилактики является использование средств физической культуры [2].

Цель работы: изучить вопрос профилактики профессиональных заболеваний у врачей-травматологов с использованием средств физической культуры.

Исходя из поставленных целей нами были сформулированы следующие задачи исследования: изучить основные причины возникновения профессиональных заболеваний у врачей-

травматологов; проанализировать эффективность физических упражнений в профилактике заболеваний у медицинских специалистов; предложить рекомендации по внедрению физических упражнений в рабочий день врачей-травматологов для улучшения их общего физического состояния и снижения риска заболеваний; обобщить результаты исследований и подвести итоги о важности заботы о здоровье медицинских работников при помощи физической активности.

**Основное содержание работы.** В исследовании приняло участие 30 врачей-травматологов с разным стажем работы. Было проведено анкетирование врачей с помощью Google Forms, включающее следующие вопросы:

1. С какими факторами профессиональной вредности вы сталкиваетесь?
2. Занимаетесь ли вы спортом в нерабочее время?
3. Используете ли вы физические упражнения на работе?
4. Какие изменения вы наблюдаете в себе, когда занимаетесь спортом?

После проведенного опроса были получены следующие результаты.

Вопрос 1. С какими факторами профессиональной вредности вы сталкиваетесь?

Исходя из результатов опроса 58% врачей выделяют монотонную работу в качестве фактора профессиональной вредности, 32% врачей-травматологов – долгие часы работы, 10% врачей-травматологов – стрессовые ситуации.

Вопрос 2. Занимаетесь ли вы спортом в нерабочее время?

Врачи-травматологи, занимающиеся физической культурой в свободное время, составляют 65% от количества опрошенных, 35% спортом не занимаются.

Вопрос 3. Используете ли вы физические упражнения на работе?

Травматологи, использующие физические упражнения на работе, составили 75% от опрошенных, врачи, которые не занимаются физкультурой – 25%.

Далее опрос проводился с врачами, которые занимаются физической культурой:

Вопрос 4. Какие изменения вы наблюдаете в себе, когда занимаетесь спортом?

Все опрошенные отметили положительное действие физических нагрузок на организм. Так, среди положительных эффектов выделены: улучшение настроения (32 %), повышение работоспособности (22%), стрессоустойчивость (15%), улучшение физического состояния (27%).

Для эффективной профилактики профессиональных заболеваний травматологи могут интегрировать физическую культуру в свою повседневную практику следующими способами:

1. Регулярные физические упражнения: Травматологи должны выделять время для регулярных физических упражнений. Это может быть, как утренняя зарядка, так и занятия

спортом после работы. Рекомендуется заниматься не менее 150 минут в неделю умеренной физической активности или 75 минут интенсивной активности.

2. Упражнения на растяжку: Регулярные упражнения на растяжку помогут улучшить гибкость и предотвратить травмы. Растяжка мышц спины, шеи, рук и ног должна стать обязательной частью подготовки перед операцией и после нее.

3. Использование эргономичного оборудования: Важно использовать эргономичное оборудование во время операции, чтобы снизить нагрузку на суставы и позвоночник. Правильная организация рабочего места также поможет избежать перенапряжения.

4. Психофизические практики: Методы релаксации, такие как йога или медитация, могут помочь врачу-травматологу справляться со стрессом и повышать уровень концентрации. Эти практики способствуют улучшению общего психоэмоционального состояния.

5. Образовательные программы: Необходимо внедрение образовательных программ по профилактике профессиональных заболеваний для врачей-травматологов. Эти программы могут включать информацию о важности физической активности, правильной организации рабочего места и методах релаксации.

Примеры физических упражнений для травматологов:

1. Упражнения для мышц спины. Наклоны: стоя прямо, выполнить наклон вперед, стараясь достать руками до пола. Скручивания: сидя на полу с согнутыми коленями, скручивать туловище в стороны, держа руки за головой.

2. Упражнения для мышц рук. Растяжка запястий: вытянуть одну руку вперед и потянуть пальцы другой рукой вниз для растяжки запястья. Сжатие мячика: использовать специальный

мячик для сжатия, чтобы укрепить мышцы рук и предотвратить синдром запястного канала.

3. Упражнения для мышц ног. Выполнять приседания для укрепления мышц ног и ягодиц. Подъем на носки и опускание обратно для тренировки икроножных мышц.

**Заключение.** Профилактика профессиональных заболеваний врачей-травматологов - это важная задача, которая требует комплексного подхода. Физическая культура является одним из самых эффективных средств профилактики, способствующим улучшению физического состояния, снижению уровня стресса и повышению качества работы травматолога. Внедрение регулярных физических упражнений, растяжки и психофизических практик в повседневную практику поможет травматологам сохранить здоровье и повысить эффективность их работы. Необходимо активно информировать врачей о важности физической активности и предоставлять возможности для занятий спортом в рамках медицинских учреждений. Таким образом, забота о собственном здоровье станет залогом успешной профессиональной деятельности травматолога.

### Библиографические ссылки

1. Развитие статической выносливости мышц туловища, спины сотрудников Следственного комитета Российской Федерации / А. Е. Батурин, М. Е. Рогожников, Е. А. Терентьева, Ю. В. Яковлев // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании : Межвузовский сборник научно-методических работ / Под редакцией В.А. Щеголева. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2020. – С. 156-158.

2. Соловьева, Е. В. Применение кинезиологических методик для профилактики плоскостопия / Е. В. Соловьева // Мечниковские чтения-2021 : материалы 94-я Всероссийской научно-практической студенческой конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 29 апреля 2021 года / Министерство здравоохранения Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова Министерства здравоохранения Российской Федерации. Том Часть II. – Санкт-Петербург: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2021. – С. 205-206.

### References

1. Razvitie staticheskoy vynoslivosti myshc tulovishha, spiny sotrudnikov Sledstvennogo komiteta Rossijskoj Federacii / A. E. Baturin, M. E. Rogozhnikov, E. A. Terent'eva, Ju. V. Jakovlev // Fizicheskaja kul'tura i sport v professional'nom obrazovanii : Mezhvuzovskij sbornik nauchno-metodicheskikh rabot / Pod redakciej V.A. Shhegoleva. – Sankt-Peterburg : Federal'noe gosudarstvennoe avtonomnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovanija «Sankt-Peterburgskij politehnicheskij universitet Petra Velikogo», 2020. – P. 156-158.

2. Solov'eva, E. V. Primenenie kineziologicheskikh metodik dlja profilaktiki ploskostopija / E. V. Solov'eva // Mechnikovskie chtenija-2021 : materialy 94-ja Vserossijskoj nauchno-prakticheskoi studencheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt-Peterburg, 29 aprelja 2021 goda / Ministerstvo zdravooohranenija Rossijskoj Federacii federal'noe gosudarstvennoe bjudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovanija Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni I.I. Mechnikova Ministerstva zdravooohranenija Rossijskoj Federacii. Tom Chast' II. – Sankt-Peterburg: Izd-vo SZGMU im. I.I. Mechnikova,, 2021. – P. 205-206.

УДК 796.323.2

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ: СИНЕРГИЯ ДВИЖЕНИЯ, ВОССТАНОВЛЕНИЯ И РАДОСТИ ЖИЗНИ**

О.С. Кропотухина<sup>1</sup>, А.А. Савина<sup>2</sup>, М.А. Гуреева<sup>3</sup>

Уральский государственный педагогический университет  
Российская Федерация, 620012, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11

1E-mail: oka-kom@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: [savina.allina4@yandex.ru](mailto:savina.allina4@yandex.ru); <sup>3</sup>E-mail: [Mari.gureeva.21@mail.ru](mailto:Mari.gureeva.21@mail.ru)

*Рассмотрена взаимосвязь физической реабилитации и рекреации как эффективный подход к восстановлению здоровья. Физическая реабилитация направлена на восстановление утраченных функций после болезней и травм. Физическая рекреация — это активный отдых для восстановления сил и улучшения настроения. Интеграция этих двух направлений повышает мотивацию и ускоряет процесс восстановления, а также улучшает психологическое состояние, что позволяет человеку полноценно вернуться к активной и радостной жизни.*

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, физическая рекреация, интеграция, восстановление, образ жизни, здоровье, качество жизни, индивидуальный подход.

## **PHYSICAL REHABILITATION AND RECREATION: THE SYNERGY OF MOVEMENT, RECOVERY AND THE JOY OF LIFE**

O. S. Kropotukhina<sup>1</sup>, A.A. Savina<sup>2</sup>, M.A. Gureeva<sup>3</sup>

Ural State Pedagogical University, 11 Mashinostroiteley str., Yekaterinburg, 620012, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [oka-kom@mail.ru](mailto:oka-kom@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [savina.allina4@yandex.ru](mailto:savina.allina4@yandex.ru); <sup>3</sup>E-mail: [Mari.gureeva.21@mail.ru](mailto:Mari.gureeva.21@mail.ru)

*The interrelation of physical rehabilitation and recreation is considered as an effective approach to restoring health. Physical rehabilitation is aimed at restoring lost functions after illnesses and injuries. Physical recreation is an active recreation to restore strength and improve mood. The integration of these two areas increases motivation and accelerates the recovery process, as well as improves the psychological state, which allows a person to fully return to an active and joyful life.*

**Keywords:** physical rehabilitation, physical recreation, integration, recovery, lifestyle, health, quality of life, individual approach.

В современном мире, где технологический прогресс всё больше отдаляет нас от естественной физической активности, а стресс и переутомление стали неотъемлемой частью повседневности, осознание ценности здоровья выходит на первый план. И здесь на помощь приходят физическая реабилитация и рекреация — две взаимодополняющие сферы, направленные на восстановление, поддержание и улучшение качества жизни человека.

Физическая реабилитация — это комплексный процесс, нацеленный на восстановление или компенсацию утраченных функций организма вследствие травм, заболеваний, операций или врожденных дефектов. [1]

Это научно обоснованная и индивидуализированная система, включающая в себя широкий спектр методов, таких как лечебная физкультура (ЛФК), массаж, физиотерапия, механотерапия и эрготерапия.

Ключевые цели физической реабилитации:

Восстановление двигательной функции: улучшение диапазона движений, силы, координации и выносливости.

Снижение болевого синдрома: купирование боли, снижение воспаления и восстановление нормальной чувствительности.

Улучшение функциональной независимости: возвращение способности к самообслуживанию, передвижению и выполнению повседневных задач.

Предотвращение осложнений: профилактика контрактур, атрофии мышц, тромбозов и других вторичных нарушений.

Улучшение психологического состояния: повышение самооценки, мотивации и адаптации к новым условиям жизни.

Процесс физической реабилитации начинается с тщательной оценки состояния пациента, выявления ограничений и определения приоритетных целей. На основе полученных данных разрабатывается индивидуальная программа, учитывающая особенности заболевания, возраст, физическую подготовку и психологический настрой пациента.

Физическая рекреация – это добровольный выбор активного отдыха и развлечений, направленных на восстановление физических и психических сил, укрепление здоровья и получение удовольствия. Она охватывает широкий спектр занятий, от простых пеших прогулок и плавания до сложных видов спорта и экстремального туризма. [2]

Основные принципы физической рекреации:

Добровольность: занятия должны приносить удовольствие и быть мотивированы личным интересом.

Доступность: выбор занятий должен соответствовать физическим возможностям, возрасту и финансовым ресурсам человека.

Регулярность: занятия должны проводиться регулярно, чтобы обеспечить устойчивый положительный эффект.

Безопасность: необходимо соблюдать меры предосторожности и выбирать занятия, не представляющие угрозы для здоровья.

Разнообразие: варьирование видов активности позволяет избежать монотонности и задействовать разные группы мышц.

Физическая рекреация играет важную роль в профилактике заболеваний, снижении уровня стресса, улучшении настроения и повышении качества жизни. Она способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, поддержанию нормального веса, повышению иммунитета и улучшению сна.

В последние годы наблюдается тенденция к интеграции физической реабилитации и рекреации, что позволяет создавать более эффективные и привлекательные программы восстановления здоровья. [3]

Преимущества интеграции:

Повышение мотивации: включение элементов рекреации в процесс реабилитации делает его более интересным и мотивирующим для пациента, что способствует более активному участию и достижению лучших результатов.

Ускорение восстановления: Занятия на свежем воздухе, общение с другими людьми и положительные эмоции стимулируют процессы восстановления в организме и ускоряют возвращение к активной жизни.

Улучшение психологического состояния: Физическая рекреация помогает снять стресс, снизить тревожность и депрессию, что особенно важно для людей, переживших травмы или болезни.

Расширение возможностей: включение рекреационных занятий в реабилитационную программу позволяет расширить спектр активности пациента и подготовить его к возвращению к полноценной жизни.

Примеры интеграции:

Лечебная физкультура в бассейне: сочетание упражнений ЛФК с плаванием и гидромассажем.

Реабилитационные прогулки в парке: прогулки на свежем воздухе с выполнением специальных упражнений.

Танцевальная терапия: использование танцевальных движений для улучшения координации, равновесия и эмоционального состояния.

Игровые занятия: включение игровых элементов в процесс реабилитации для повышения



мотивации и улучшения координации.

Физическая реабилитация и рекреация – это не просто два отдельных направления, а два крыла одного целого, позволяющие человеку восстановить здоровье, обрести радость жизни и полноценно реализовать свой потенциал. Комплексный подход, учитывающий индивидуальные потребности и особенности каждого человека, является ключом к успешному восстановлению и поддержанию здоровья на долгие годы.

### **Библиографические ссылки**

1. Соколов Н. Г., Овчинников В. П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом. URL: [http://elib.rshu.ru/files\\_books/pdf/rid\\_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf](http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf) (дата обращения: 15.05.2025).
2. Ханевская, Г. В., Красовская В. И. Рекреация и физическая реабилитация: проблемы и перспективы. URL: <https://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/5870> (дата обращения: 29.05.2025).
3. Седоченко, С.В. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры URL: [https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/sedochenko\\_s.v.\\_fizicheskaya-rekreaciya-posobie\\_pdf.pdf](https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/sedochenko_s.v._fizicheskaya-rekreaciya-posobie_pdf.pdf) (дата обращения: 02.06.2025).

### **References**

1. Sokolov N. G., Ovchinnikov V. P. Recreation and motor rehabilitation in physical education and sports. URL: [http://elib.rshu.ru/files\\_books/pdf/rid\\_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf](http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_5106f9321238464b925f41984d000126.pdf) (date of application: 15.05.2025).
2. Khanevskaya, G. V., Krasovskaya V. I. Recreation and physical rehabilitation: problems and prospects. URL: <https://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/5870> (date of access: 29.05.2025).
3. Sedochenko, S.V. Physical recreation: a textbook for students of institutes of physical culture URL: [https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/sedochenko\\_s.v.\\_fizicheskaya-rekreaciya-posobie\\_pdf.pdf](https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/sedochenko_s.v._fizicheskaya-rekreaciya-posobie_pdf.pdf) (date of application: 02.06.2025).

УДК 796.323.2

## НЕЙРОМЫШЕЧНАЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ СТИМУЛЯЦИЯ В РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ПРОГРАММАХ: ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

К.В. Кузовов, И.В. Яткин

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т.Трубилина»  
350044, Россия, Краснодар, ул. Калинина, 13  
E-mail: [ererem@icloud.com](mailto:ererem@icloud.com)

*В данной статье рассматриваются возможности применения нейромышечной стимуляции в комплексных программах физической реабилитации. Приведены сравнительные данные по эффективности в различных клинических группах, охвачены показатели мышечной силы, подвижности, болевого синдрома, а также частоты рецидивов и побочных эффектов. Статистический анализ подтверждает высокую результативность метода на всех стадиях восстановления. Кроме того рассматриваются условия безопасного использования технологии, её применимость в клиниках и домашних условиях, а также перспективы дальнейшего развития.*

**Ключевые слова:** нейромышечная стимуляция, физическая реабилитация, восстановление движений, электростимуляция, мышечная сила, болевой синдром, подвижность, побочные эффекты, восстановительная медицина.

## NEUROMUSCULAR ELECTRICAL STIMULATION IN REHABILITATION PROGRAMS: THEORETICAL FOUNDATIONS AND PRACTICAL APPLICATION

K.V. Kuzovov, I.V. Yatkin

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «I.T.Trubilin Kuban State  
Agrarian University» 13 Kalinina St., Krasnodar, 350044, Russia  
E-mail: [ererem@icloud.com](mailto:ererem@icloud.com)

*This article discusses the possibilities of using neuromuscular stimulation in comprehensive physical rehabilitation programs. Comparative data on efficacy in various clinical groups are presented, indicators of muscle strength, mobility, pain syndrome, as well as the frequency of relapses and side effects are covered. Statistical analysis confirms the high effectiveness of the method at all stages of recovery. In addition, the conditions for the safe use of the technology, its applicability in clinics and at home, as well as prospects for further development are being considered.*

**Keywords:** neuromuscular stimulation, physical rehabilitation, restoration of movements, electrical stimulation, muscle strength, pain syndrome, mobility, side effects, restorative medicine.

Нейромышечная электрическая стимуляция (НМЭС) представляет собой передовую технологию, основанную и широко применяемую на использовании электрических импульсов для целенаправленной активации скелетных мышц. Данный метод, благодаря своей высокой эффективности, находит широкое применение в реабилитационной медицине, где он используется для восстановления двигательных функций у пациентов с различными патологическими состояниями. Механизм действия НМЭС заключается в подаче электрических импульсов через электроды, размещенные на коже в проекции соответствующих мышечных групп. НМЭС вызывает сокращение мышц, посылая электрические импульсы, которые имитируют естественные сигналы от нервных клеток, управляющих движением. Это приводит к улучшению кровоснабжения в области воздействия, стимуляции обмена веществ и восстановлению согласованной работы нервной и мышечной систем. НМЭС широко используется в реабилитации после травм и

ортопедических вмешательств, для лечения неврологических нарушений (инсульт, травмы спинного мозга) и для профилактики мышечной атрофии, вызванной длительным периодом бездействия. Динамика применения НМЭС в различных группах пациентов представлена в таблице 1.

Таблица 1

## Результаты применения нейромышечной стимуляции

Группа пациентов	Кол-во пациентов	Длительность терапии, нед.	Улучшение силы, %	Снижение боли	Подвижность, балл	Рецидивы в год	Ср. возраст	Завершили курс, %	Удовлетворенность, от 1 до 10
После инсульта	120	12	35	2,5	15	5	68	92	8,5
Травмы позвоночника	90	16	40	3,0	18	8	45	88	8,2
Ортопедические операции	150	10	30	2,0	12	4	52	95	9,0
Неврологические нарушения	80	14	38	2,8	17	6	40	90	8,7
Общая гиподинамия	110	8	25	1,5	10	3	60	85	7,8

Результаты, полученные при анализе первой таблице, демонстрируют значительную эффективность нейромышечной стимуляции в различных клинических группах. Наибольший прирост мышечной силы и подвижности наблюдался у пациентов с травмами спинного мозга и неврологической патологией. Уровень удовлетворенности превышает 8 баллов во всех категориях, а завершение курса сохраняется на уровне выше 85 %, говоря о высокой доступности и переносимости метода. У пациентов после ортопедических операций достигнут наилучший баланс между снижением боли и функциональным восстановлением. На рисунке 1 в виде гистограммы рассмотрим динамику увеличения мышечной силы на примере пяти групп пациентов.

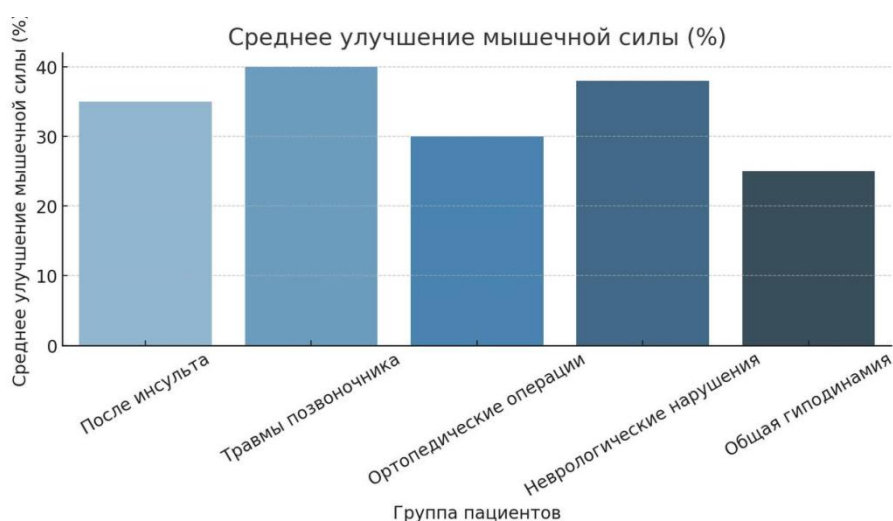


Рисунок 1 – Среднее улучшение мышечной силы, %

Регулярное применение нейромышечной электрической стимуляции позволяет не только предотвратить дегенеративные изменения в мышечных волокнах, но и ускорить процессы регенерации. В контексте ортопедической хирургии этот метод способствует сокращению сроков реабилитации, улучшению стабильности суставов и восстановлению двигательных функций. Одним из ключевых преимуществ НМЭС является его способность обеспечивать терапевтический эффект без активного участия пациента, что делает его особенно ценным на начальных этапах реабилитации, когда выполнение активных упражнений затруднено или невозможно. Во второй таблице представлена статистика эффективности данной технологии на различных стадиях восстановления.

Таблица 2

## Эффективность нейромышечной стимуляции по стадиям восстановления

Стадия восстановления	Продолжительность, нед.	Улучшение функции, %	Повторные обращения, %	Интенсивность, сеансов/нед.
Острая	4	20	15	5
Подострая	6	35	10	4
Поздняя	8	40	7	3
Поддерживающая	12	25	12	2

Наиболее выраженные положительные изменения наблюдаются на подострой и поздней стадиях восстановления, где функциональное улучшение достигает 35–40 %. Острая стадия характеризуется ограниченным прогрессом, что связано с общим состоянием пациента и допустимым уровнем нагрузки. Поддерживающая стадия позволяет сохранить достигнутый эффект при сниженной интенсивности процедур, подтверждая необходимость поэтапного включения метода в реабилитационные протоколы.

Интеграция НМЭС с другими реабилитационными подходами, такими как пассивные и активные упражнения, мануальная терапия, физиотерапия и кинезиотерапия, позволяет добиться максимальной эффективности восстановления. Но к тому же важно учитывать потенциальные недостатки каждого метода, которые могут оказать незначительное негативное воздействие на пациента. Подробный анализ этих недостатков представлен в таблице 3.

Таблица 3

## Риски при использовании нейромышечной стимуляции

Побочный эффект	Частота, %	Тяжесть, от 1 до 10	Устранение, дней
Раздражение кожи	8,5	3	2
Мышечная боль	12,0	4	3
Судороги	5,0	6	4
Головная боль	3,5	5	2
Обострение хронических заболеваний	2,0	7	6

Благодаря проведенному анализу, можем заключить, что в группу рисков входят мышечная боль и раздражение кожи, которые имеют кратковременную и легкую форму. Тем не менее серьезные осложнения встречаются, но довольно редко, общая частота которых находится в пределах допустимых величин, тем самым доказывая надежность и безопасность метода. При всем вышеперечисленном, нейромышечная стимуляция транслирует высокую результативность в рамках физической реабилитации.

При активном использовании данной технологии вероятность рецидивов держится на низком уровне, кроме того, количество пациентов, успешно завершивших курс, преодолевает 85 % от общего числа больных. Такой показатель свидетельствует не только о физиологическом воздействии, но и о высокой приверженности к лечению. Особую значимость метод приобретает в работе с пациентами после инсульта, травм позвоночника и обширных ортопедических операций. На подострых и поздних этапах восстановления достигается максимальный терапевтический эффект. Постепенное снижение интенсивности на поддерживающем этапе не снижает устойчивости результатов, а, наоборот, помогает сохранить достигнутый функциональный уровень.

Нейромышечная стимуляция может эффективно сочетаться с другими методами восстановления, включая кинезиотерапию, физиотерапию, массаж и эрготерапию, способствуя формированию индивидуальных реабилитационных маршрутов с учетом клинической картины и функционального состояния пациента. Статистически подтвержденные показатели результативности и высокий уровень удовлетворенности делают метод одним из приоритетных

направлений в современной восстановительной медицине. Таким образом, нейромышечная стимуляция становится неотъемлемым компонентом реабилитационного процесса, ориентированного на восстановление двигательной активности, улучшение нейромоторной координации и повышение качества жизни пациентов с различными нозологическими формами. Технология открывает возможности для масштабируемых, экономически эффективных и научно обоснованных реабилитационных решений.

### Библиографические ссылки

1. Душевина, Я. А. Здоровье сберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов / Я. А. Душевина, З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы XIV Международной научно-практической конференции, Красноярск, 14 июня 2024 года. – Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, 2024. – С. 77-81. – EDN ESQUWD.
2. Жарикова, К. К. Проблемы и перспективы развития физической культуры в вузах / К. К. Жарикова, М. Н. Комбалин // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 105-10. – С. 71-74. – DOI 10.18411/trnio-01-2024-493. – EDN UCOCXP.
3. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, Т. В. Ковалева, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 165-169. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p165-169. – EDN GAQBNL.
4. Кузнецова, З. В. Психолого-педагогические аспекты физической культуры в вузах / З. В. Кузнецова, С. А. Аветисян // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, Благовещенск, 29 марта 2023 года. Том 1. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 208-214. – DOI 10.22450/9785964205166\_1\_209. – EDN KQXSME.
5. Министерство здравоохранения Российской Федерации. Реабилитация и восстановительная медицина. URL: <https://minzdrav.gov.ru/> (дата обращения 17.05.2025)
6. Национальная база стандартов – ФГИС ФПМ (ГАРАНТ). Медицинские технологии, физиотерапия, электростимуляция: URL: <https://www.garant.ru/> (дата обращения 17.05.2025)
7. Федеральные клинические рекомендации по медицинской реабилитации. ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр реабилитации и курортологии». URL: <https://www.rehabcenters.ru/standards> (дата обращения 17.05.2025)

### References

1. Dushevina, Ja. A. Zdorov'e sberegajushhie tehnologii v processe fizicheskogo vospitaniya studentov / Ja. A. Dushevina, Z. V. Kuznecova, L. P. Fedosova // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaja rehabilitacija i rekreacija: problemy i perspektivy razvitiya : Materialy XIV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Krasnojarsk, 14 ijunja 2024 goda. – Krasnojarsk: Sibirskij gosudarstvennyj universitet nauki i tehnologij im. akad. M.F. Reshetneva, 2024. – S. 77-81. – EDN ESQUWD.
2. Zharikova, K. K. Problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoj kul'tury v vuzah / K. K. Zharikova, M. N. Kombalin // Tendencii razvitiya nauki i obrazovanija. – 2024. – № 105-10. – S. 71-74. – DOI 10.18411/trnio-01-2024-493. – EDN UCOCXP.
3. Kompleks ozdorovitel'nyh meroprijatij, napravlennyh na uluchshenie kachestva zhizni studentov, otnesennyh k special'noj medicinskoj gruppe / T. A. Il'nickaja, S. V. Sen', T. V. Kovaleva, Z. V. Kuznecova // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 4(194). – S. 165-169. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p165-169. – EDN GAQBNL.
4. Kuznecova, Z. V. Psihologo-pedagogicheskie aspekty fizicheskoj kul'tury v vuzah / Z. V. Kuznecova, S. A. Avetisjan // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii, posvjashhennoj pamjati otlichnika fizicheskoj kul'tury RF, vydajushhegosja trenera-prepodavatelja Very Ivanovny Pantjuh, Blagoveshhensk, 29 marta 2023 goda. Tom 1. – Blagoveshhensk: Dal'nevostochnyj gosudarstvennyj agrarnyj universitet, 2023. – S. 208-



214. – DOI 10.22450/9785964205166\_1\_209. – EDN KQXSME.

5. Ministerstvo zdravooohranenija Rossijskoj Federacii. Reabilitacija i vosstanovitel'naja medicina. URL: <https://minzdrav.gov.ru/> (data obrashhenija 17.05.2025)

6. Nacional'naja baza standartov – FGIS FRM (GARANT). Medicinskie tehnologii, fizioterapija, jelektrostimuljacija: URL: <https://www.garant.ru/> (data obrashhenija 17.05.2025)

7. Federal'nye klinicheskie rekomendacii po medicinskoj reabilitacii. FGBU «Nacional'nyj medicinskij issledovatel'skij centr reabilitacii i kurortologii». URL: <https://www.rehabcenters.ru/standards> (data obrashhenija 17.05.2025)

УДК: 615.8:797.2-053.2

## ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В РАМКАХ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ 3 ЛЕТ С ЧАСТЫМИ РЕСПИРАТОРНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Е.В. Милякова<sup>1</sup>, В.П. Дорган<sup>2</sup>

Институт физического воспитания и спорта, г. Кишинёв, Республики Молдова  
Молдова 2024, А. Дога 22

<sup>1</sup>E-mail: [mileakova@gmail.com](mailto:mileakova@gmail.com); <sup>2</sup>E-mail: [mileakova@gmail.com](mailto:mileakova@gmail.com)

**Аннотация.** В работе проанализированы возрастные особенности детей 3 лет, описаны современные системы физической культуры для детей 3 лет и определены особенности плавания для детей 3 лет с частыми респираторными заболеваниями.

**Ключевые слова:** особенности плавания, дети 3 лет, частые респираторные заболевания.

## FEATURES OF SWIMMING CLASSES IN THE FRAMEWORK OF REHABILITATION OF 3-YEAR-OLD CHILDREN WITH FREQUENT RESPIRATORY DISEASES

E.V. Mileakova<sup>1</sup>, V.P. Dorgan<sup>2</sup>

Institute of Physical Education and Sports, Chisinau, Republic of Moldova  
Moldova 2024, A. Doga 22

<sup>1</sup>E-mail: [mileakova@gmail.com](mailto:mileakova@gmail.com); <sup>2</sup>E-mail: [mileakova@gmail.com](mailto:mileakova@gmail.com)

**Abstract.** The paper analyzes age-related characteristics of 3-year-old children, describes modern physical education systems for 3-year-old children, and identifies swimming characteristics for 3-year-old children with frequent respiratory diseases.

**Keywords:** swimming characteristics, 3-year-old children, frequent respiratory diseases.

**Введение.** Респираторные заболевания (РЗ) у детей 3 лет протекают обычно как инфекции верхних дыхательных путей, как правило, вирусной природы. Известны более 200 вирусов, способных вызвать синдром инфекции верхних дыхательных путей. Заболевание характеризуется поражением экстраторакальных дыхательных путей с заложенностью носа, ринореей, чиханьем, болями в горле, лихорадкой разной степени выраженности [6].

Частота инфекций верхних дыхательных путей высока, особенно у детей 3 лет. Ребенок может переносить до 12 эпизодов таких инфекций в год. Пик заболеваемости приходится на осенне-зимний период.

Дети определенного возраста (обычно первых 5 лет жизни) в определенных условиях в некоторых коллективах просто обязаны болеть так называемыми простудными, вирусными заболеваниями. Это условие выработки иммунитета, адаптации к внешней среде. Максимальный подъем показателей заболеваемости отмечается в начале посещения ребенком детского сада или первых классов школы.

Таким образом, совершенно точно, что ребёнок будет болеть респираторными заболеваниями, осталось только найти правильное решение для снижения числа заболеваний, то есть для их профилактики, и облегчения их протекания.

Рассмотрение задач реабилитации в пульмонологии, даёт нам объяснение причины использования средств кинетотерапии.

Среди данных задач: достижение регресса обратимых и стабилизации необратимых изменений в легких, формирование компенсации и нормализация функции дыхания, общетонизирующее воздействие на дыхательную систему, профилактическое воздействие, патогенетическое (лечебное) воздействие и др.

На наш взгляд, реабилитационное плавание отвечает всем требованиям, которые предъявляются к восстанавливающим и профилактическим средствам, направленных на

укрепление респираторной системы.

В данной работе мы постараемся продолжить изучение детского плавания и выявить все доступные средства и методики, которые показаны для детей 3 лет с частыми респираторными заболеваниями.

**Цель исследования** – выявить особенности плавания для детей 3 лет с частыми респираторными заболеваниями (ЧРЗ).

**Задачи исследования:**

1. Выявить возрастные особенности детей 3 лет.
2. Описать современные системы физической культуры для детей 3 лет.
3. Определить особенности плавания для детей 3 лет с ЧРЗ.

**Организация исследования.** Исследование проходило в период с 1 октября 2024 года по 1 марта 2025 года на базе детского бассейна Lotus Water Rnergy, по адресу Садовяну 17 в городе Кишинёв.

Исследование осуществлялось в рамках констатирующего эксперимента.

В исследовании приняли участие 7 детей 3 лет, которые принадлежали основной группе здоровья (не имели противопоказаний по здоровью), не имели опыт занятий и относились к часто болеющим детям, так как имели более 12 эпизодов заболеваний ОРЗ.

Все дети занимались индивидуально 2 раза в неделю по 30 минут.

Технические условия проведения тестирования включали:

- высота воды в бассейне  $h=40$  см;
- температура воды  $34^{\circ}-35^{\circ}\text{C}$ ;
- температура воздуха в зоне бассейна  $27^{\circ}\text{C}$ .

Все экспериментальные действия происходили на базе бассейна Lotus Water Energy SRL, мун. Кишинёв, улица Садовяну 17.

**Методы исследования.** Для решения задач, поставленных в работе, использовался целый ряд теоретических методов-операций и методов-действий [7, 13, 14] и констатирующий педагогический эксперимент, в ходе которого применялись следующие эмпирические методы-операции:

1. Изучение литературы, документов и результатов деятельности.
2. Наблюдение.
3. Опрос.
4. Математико-статистические методы использовались в редакции В.А. Ашмарина, 1990 [7, 13].

**1. Изучение литературы, документов и результатов деятельности** заключалось в обработке доступной современной и классической литературы, в просмотре и анализе видеопроductии различных интернет-ресурсов и собственной оригинальной коллекции видеoinформации по данному вопросу, а также в анализе сведений, полученных от коллег по рассматриваемому виду плаванию.

**2. Наблюдение** производилось во время тренировок по плаванию с детьми.

**3. Также проводилось опосредованное наблюдение**, со слов родителей занимающихся детей, их наблюдения и мнений о происходящих изменениях в здоровье детей.

**4. Опрос** включал 4 анкеты для родителей занимающихся детей.

Вопрос в первой анкете:

- Сколько раз в год болеет Ваш ребёнок?

Вопрос во второй анкете:

- Какие результаты Вы ожидаете от занятий по плаванию?

Вопрос в третьей анкете:

- Ваш ребёнок стал реже болеть?

Вопрос в четвёртой анкете:

- Ваш ребёнок стал лучше себя чувствовать?

**Результаты исследования.** Анализ особенностей пазвития детей 3 лет показал, что существуют системные особенности в каждой области развития ребёнка:

- показатели роста и веса у мальчиков и девочек в границах возрастных периодов 3 лет

достоверно не различаются;

- значения ЧСС у мальчиков и девочек в границах возрастных периодов 3 лет достоверно не различаются;
- данные ЖЕЛ детей 3 лет практически отсутствуют;
- происходит окончательная дифференцировка бронхолёночной системы;
- существует склонность к различным респираторным заболеваниям;
- начиная с 3 лет выявляется возможность целенаправленного формирования движений в процессе обучения ребёнка;
- от 3-х лет снижается число упражнений, необходимых для формирования нового двигательного действия;
- происходит скачок роста в развитии памяти и наглядно-образного мышления;
- происходит скачок в развитии мотивационно-потребностной сферы;
- начинают выделяться особые характеристики в общении;
- происходит скачок в развитии самосознания и самооценки;
- происходит изменения в характеристиках основной деятельности, которые можно определить как сюжетно-ролевая игра с внешней ориентацией;
- для воспитания позитивной и результативной способности и отношения к обучению у детей 3 лет, важно в процессе обучения определять и достигать зону ближайшего развития [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Учитывая данные особенности в развитии детей 3 лет, мы можем определить свойства физической культуры, необходимые для них.

Все упражнения, которые использовались в системе занятий, соответствовали схеме дидактического применения, представленная далее на Рисунке 1.

Непременным условием правильно организованной работы с детьми является реализации тренером индивидуального подхода к ним, то прежде всего, предполагают учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка: его характера, привычек, предпочтений, вкуса и пр.

Индивидуальный подход подразумевает также личную адресованность общения взрослого к ребенку. Это имеет особое значение поскольку малыш способен воспринимать обращения взрослых преимущественно тогда, когда они адресованы к нему непосредственно.



**Рисунок 1. Схема дидактического применения упражнений**

Далее представлен Куррикулум системы индивидуальных занятий, которые применялись в рамках исследования (Таблица 1.).

**Таблица 1.**

Куррикулум рекреативного плавания для детей старшего дошкольного возраста

№ п.п	Умение	Организационные занятия	Меры безопасности
-------	--------	-------------------------	-------------------

№ п,п	Умение	Организационные занятия	Меры безопасности
1.	Ребёнок будет способен: Безбоязненно находиться и передвигаться в воде	- обследование дна и бортов бассейна; - изучение поверхности воды; - изучение игрушек и оборудования в бассейне; - ОРУ в воде.	Инструктор следит за техникой безопасности и выполнением правил игры
2.	Ребёнок будет способен: Свободно и доверительно общаться со сверстниками в группе	- игры и задания в группе в подготовительной и заключительной части занятия.	Инструктор способствует общению между детьми
3.	Ребёнок будет способен: Свободно владеть нудлом и/или плавательной доской	- ОРУ в воде с использованием нудлов и плавательных досок.	Упражнения выполняются в кругу, в строю, в шеренгах
4.	Ребёнок будет способен: Выполнять дыхательные упражнения на месте и в ходьбе (многократные серии вдох-выдох в воду)	- упр. «Кораблик» - подуть на мяч в воде с продвижением вперёд лицом; - то же, выдох в открытую воду бассейна на месте; - то же, в ходьбе вперёд лицом, руки на нудле.	Упражнения выполняются в кругу, в строю, в шеренгах Инструктор следит за соблюдением дистанции
5.	Ребёнок будет способен: Задерживать дыхание под водой на месте в кругу на выживание (до 20 с)	- стоя на месте в кругу, руки на нудле, опускание под воду рта и носа с пузырями 3 серии по 10 раз; - задержка дыхания под водой до 3 с, руки на - то же, до 5 с; - то же, до 10 с; - то же, до 20 с; - передача предметов под водой в кругу.	Инструктор ведёт счёт следит за самочувствием детей
6.	Ребёнок будет способен: Понять работу ног кролем	- работа ногами кролем на месте, руки на лестнице, голова над водой; - то же, в скольжении вперёд, руки на нудле до 100 м.	Инструктор следит за техникой выполнения
7.	Ребёнок будет способен: Выполнять плавание в «стрелочке» с задержанным дыханием 7 м на скорость	- удержание позы «стрелочка» над водой; - то же, под водой; - скольжение в «стрелочке», голова над водой; - плавание в «стрелочке» с остановками в кругу до 100 м; - то же, 7 м на скорость.	Инструктор следит за техникой безопасности  Инструктор следит за техникой выполнения  Инструктор следит за координацией дыхания
8.	Ребёнок будет способен: Выполнять плавание на груди под водой, руками брасом, ноги кролем», с задержкой дыхания 7 м на скорость	- брасс руками над водой под счёт 1-2-3; - то же, руками в воде; - то же, в воде в ходьбе с продвижением вперёд; - то же, с выдохом в воду; - плавание руками брасом, ноги кролем до - то же, самостоятельно до 7 м на	Упражнения выполняются в кругу, в строю, в шеренгах  Инструктор следит за соблюдением дистанции



№ п,п	Умение	Организационные занятия	Меры безопасности
		скорость.	
9.	Ребёнок будет способен: Выполнять плавание на груди с произвольным дыханием, руки на нудле, ноги кролем 7 м на скорость	- ходьба вперёд с выдохом под воду, руки нудле до 100 м; - плавание с произвольным дыханием, руки на нудле до 50 м; - то же, до 70 м; - то же, на скорость 7 м.	
10.	Ребёнок будет способен: Выполнять плавание на спине, руки за головой на нудле 7 м на скорость (с самостоятельным выходом в позиции старта и финиша на дне бассейна)	- упр. «Звезда» со страховкой под спину и голову; - то же, самостоятельно на месте до 10 с; - плавание на спине, с нудлом за головой и работой ног кролем 20 м (со страховкой); - то же, самостоятельно до 50 м.	Упражнение выполняется в заключительной части занятия Группа делится на группы Упражнение выполняется поочередно с подниманием камней со дна
11.	Ребёнок будет способен: Играть в группе с предметами под водой с продвижением и на скорость	- групповые задания, игры и эстафеты (приложение 10).	Инструктор следит за техникой безопасности и выполнением правил игры
12.	Ребёнок будет способен: Выполнять брасс в полной координации при произвольном дыхании до 7 м на скорость	- работа ногами брассом в скольжении с нудлом под поясом, голова над водой; - плавание с выдохом в воду брассом в скольжении, с нудлом под поясом; - то же, нудл в руках; - то же, с колобашками; - то же, с лопатками; - то же, 7 м на скорость.	Инструктор следит за техникой безопасности  Инструктор следит за техникой выполнения
13.	Ребёнок будет способен: Выполнять кроль в полной координации при произвольном дыхании 7 м	- работа руками кролем над водой; - то же, руками в воде; - плавание руки кролем на месте, с нудлом под поясом, дыхание произвольное; - то же, в скольжении до 7 м; - то же, с лопатками; - то же, с колобашками; - то же, 7 м на скорость.	Инструктор следит за координацией дыхания  Упражнения выполняются в кругу, в строю, в шеренгах
14.	Ребёнок будет способен: Выполнять плавание на спине в полной координации 7 м на скорость	- плавание на спине, с нудлом за головой и работой ног кролем 100 м; - то же, руки за головой 7 м; - то же, в полной координации 100 м; - то же, 7 м на скорость.	Инструктор следит за соблюдением дистанции
15.	Ребёнок будет способен: Выполнять старт и дальнейшее плавание по	- прыжки с лестницы (h=0,40 m); - то же и подводное плавание 7 м, без остановки после старта (любым	Инструктор следит за техникой безопасности

№ п,п	Умение	Организационные занятия	Меры безопасности
	дистанции брассом/кролем без остановки с произвольным дыханием 7 м	стилем); - то же, плавание по дистанции 7 м на скорость (любым стилем).	Инструктор следит за техникой выполнения
16.	Ребёнок будет способен: Свободно плавать под водой во время групповых игр	- групповые задания, игры и эстафеты под водой.	Инструктор следит за техникой безопасности и выполнением правил игры

Кроме физической активности, равномерного распределения нагрузки, плавание обладает преимуществами по сравнению с другой физической нагрузкой:

- это сенсорная стимуляция от соприкосновения поверхности тела и жидкой среды активизирует иммунную систему.

Исследования медицинской школы Гарвардского университета показали, что плавание увеличивает количество белых кровяных телец или лейкоцитов.

Лейкоциты - это важный компонент иммунной системы, который помогает организму бороться с инфекцией. Они производятся в костном мозге и циркулируют по всему телу через кровь и лимфу. Лейкоциты нужны для борьбы с бактериальной инфекцией.

Когда организм ребенка сталкивается со стрессором, организм производит больше лейкоцитов. И физическая нагрузка, и прохлада воды являются отличными контролируемыми стрессорами, которые не перегружают организм, и способствуют активации иммунитета.

Также, кроме лейкоцитов, при плавании повышается уровень других компонентов крови, включая тромбоциты и эритроциты.

Также плавание, за счет умеренного стресса от нагрузки и температурного воздействия высвобождает эндорфины, задача которых уменьшать болевые ощущения, улучшать самочувствие и стимулировать работу иммунной системы.

**Изучение литературы, документов и результатов деятельности,** заключающееся в обработке доступной современной и классической литературы, в просмотре и анализе видеопроодукции различных интернет-ресурсов и собственной оригинальной коллекции видеoinформации по данному вопросу, а также в анализе сведений, полученных от коллег по рассматриваемому виду плаванию, показало, что плавание действительно является действенным средством для повышения иммунитета и средством для снижения заболеваний [8, 9, 10, 11, 12].

**Наблюдение, которое** мы постоянно проводили за детьми, позволяют нам констатировать, что, если ребёнок занимается более 6 месяцев, он точно реже болеет или заболевания носят более лёгкую форму.

**Опосредованное наблюдение,** которое мы проводили со слов родителей занимающихся детей, также констатировали улучшения в здоровье.

**Опрос,** который **включал** 4 анкеты для родителей занимающихся детей, показал следующие результаты, по вопросу №1 «Сколько раз в год болеет Ваш ребёнок?» мы получили следующие ответы:

- «6»
- «9»
- «4»
- «11»
- «8»
- «Не уверена»
- «10»

По вопросу № 2 «Какие результаты Вы ожидаете от занятий по плаванию?», мы получили 7 ответов:

- «Научиться плавать»
- «Улучшиться здоровье»
- «Укрепиться здоровье»

- «Укрепиться мышечная система»
- «Не будет болеть»
- «Улучшиться самочувствие»
- «Будет реже болеть»

То есть, почти Все родители ожидали улучшения здоровья.

В конце исследования на вопрос №3 «Ваш ребёнок стал реже болеть?» мы получили следующие ответы:

- «Да»
- «Не уверенна»
- «Да»
- «Да»
- «Нет»
- «Не уверенна»
- «Да»

На вопрос №4 «Ваш ребёнок стал лучше себя чувствовать?» мы получили следующие ответы:

- «Да»
- «Не уверенна»
- «Да»
- «Да»
- «Да»
- «Да»
- «Да»

Таким образом, нами определено, что плавание влияет на здоровье детей, но полученных данных недостаточно для объективных выводов.

### **Выводы**

1. Возрастные особенности детей 3 лет включают: показатели роста и веса у мальчиков и девочек в границах возрастных периодов 3 лет достоверно не различаются; значения ЧСС у мальчиков и девочек в границах возрастных периодов 3 лет достоверно не различаются; данные ЖЕЛ детей 3 лет практически отсутствуют; происходит окончательная дифференцировка бронхолёчной системы; существует склонность к различным респираторным заболеваниям; начиная с 3 лет выявляется возможность целенаправленного формирования движений в процессе обучения ребёнка; от 3-х лет снижается число упражнений, необходимых для формирования нового двигательного действия; происходит скачок роста в развитии памяти и наглядно-образного мышления; происходит скачок в развитии мотивационно-потребностной сферы; начинают выделяться особые характеристики в общении; происходит скачок в развитии самосознания и самооценки; происходит изменения в характеристиках основной деятельности, которые можно определить как сюжетно-ролевая игра с внешней ориентацией; для воспитания позитивной и результативной способности и отношения к обучению у детей 3 лет, важно в процессе обучения определять и достигать зону ближайшего развития.

2. Современные системы физической культуры для детей 3 лет включают: занятия в форме урока, занятия в режиме дня детского сада - утренняя гимнастика, гигиеническая гимнастика после сна, подвижные игры, спортивные развлечения, физкультминутки, прогулки, дни здоровья, физкультурные праздники, самостоятельные занятия детей, фитнес, плавание.

3. Особенности плавания для детей 3 лет с ЧРЗ заключаются в том, что плавание должно обладать следующими характеристиками: нагрузку аэробного типа; по интенсивности нагрузка умеренная и субмаксимальная, при ЧСС=120-145 уд·мин<sup>-1</sup>; в системе занятий существуют основные стратегии, которые включают цель, принципы, основные средства, основные качества нагрузки, основные методы и последовательность в обучении плавательным умениям и навыкам.

### **Библиографические ссылки**

1. Амосов Н.М. Здоровье и счастье ребёнка. М.: Знание, 1979. 96 с.
2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975. 447 с.
3. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 224 с.

4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
5. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. К.: Олимп. л-ра, 2009. 528 с. ISBN:9667133982
6. Безруких, М.М., Сонькин, В.Д., Фарбер, Д.А. Возрастная физиология. М.: Академия, 2009. 414 с.
7. Безуглов, И.Г., Лебединский, В.В., Безуглов, А.И. Основы научного исследования. М.: Академический Проект, 2008. 194 с.
8. Милякова Е, Ващенко М., Дорган В. Профессиональные компетенции инструктора плавания детей раннего возраста. В: Austrian Journal of Humanities and Social Sciences. 2017, №3-4. P 23-31. ISSN 2310-5593
9. Милякова, Е., Ващенко, М. Детское плавание. Chişinău: Valinex, 2019. 58 p.
10. Милякова Е., Ващенко М., Дорган В. Диагностика специальных навыков в системе индивидуальной подготовки рекреативно-оздоровительного плавания. В: Теория и практика физической культуры и спорта. 2020, №6. С. 78-80. ISSN 2409-4234
11. Милякова, Е.В., Ващенко, М.А., Дорган, В.П. Стандарты обучения и развития детей 3-6 лет в системе рекреативно-оздоровительного плавания: мат. X междунар. науч.-практ. конф., Красноярск, 1 июня 2020. Красноярск: СибГУ им М.Ф.Решетнёва, 2020. С. 331-337. ISBN: 9785864338346
12. Милякова, Е.В., Ващенко, М.А., Карп, И.П., Дорган, В.П. Рекреативно-оздоровительное плавание как феномен в адаптации детей: мат. XI междунар. науч.-практ. конф. Красноярск, 1 июня 2021 г. Красноярск: СибГУ им М.Ф. Решетнёва, 2021. С. 331-337. ISBN: 9785864338780
13. Новиков, А.М., Новиков, Д.А. Методология. – М.: СИНТЕГ, 2007.–668 с.
14. Новиков, А.М., Новиков, Д. А. Методология научного исследования.-М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2010. – 280 с.

#### References

1. Amosov N.M. Zdorov'e i schast'e rebjonka. M.: Znanie, 1979. 96 s.
2. Anohin P.K. Ocherki po fiziologii funkcional'nyh sistem. M.: Medicina, 1975. 447 s.
3. Ashmarin V.A. Teorija i metodika pedagogicheskikh issledovanij v fizicheskom vospitanii. M.: Fizkul'tura i sport, 1978. 224 s.
4. Bal'sevich V.K. Fizicheskaja kul'tura dlja vseh i dlja kazhdogo. M.: Fizkul'tura i sport, 1988. 208 s.
5. Bar-Or O. Zdorov'e detej i dvigatel'naja aktivnost': ot fiziologicheskikh osnov do praktičeskogo primenenija. K.: Olimp. l-ra, 2009. 528 s. ISBN:9667133982
6. Bezrukih, M.M., Son'kin, V.D., Farber, D.A. Vozrastnaja fiziologija. M.: Akademija, 2009. 414 s.
7. Bezuglov I.G., Lebedinskij V.V., Bezuglov A.I. Osnovy nauchnogo issledovanija. M.: Akademicheskij Proekt, 2008. 194 s.
8. Miljakova E, Vashhenko M, Dorgan V. Professional'nye kompetencii instruktora plavanija detej rannego vozrasta. V: Austrian Journal of Humanities and Social Sciences. 2017, №3-4. P 23-31. ISSN 2310-5593
9. Miljakova E., Vashhenko M. Detskoe plavanie. Chişinău: Valinex, 2019. 58 p.
10. MILJaKOVA E., VASHhENKO M., DORGAN V. Diagnostika special'nyh navykov v sisteme individual'noj podgotovki rekreativno-ozdorovitel'nogo plavanija. V: Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta. 2020, №6. S. 78-80. ISSN 2409-4234
11. Miljakova E.V., Vashhenko M.A., DORGAN V.P. Standarty obuchenija i razvitija detej 3-6 let v sisteme rekreativno-ozdorovitel'nogo plavanija: mat. X mezhdunar. nauch.-prakt. konf., Krasnojarsk, 1 ijunya 2020. Krasnojarsk: SibGU im M.F.Reshetnjova, 2020. S. 331-337. ISBN: 9785864338346
12. Miljakova E.V., Vashhenko M.A., KARP I.P., DORGAN V.P. Rekreativno-ozdorovitel'noe plavanie kak fenomen v adaptacii detej: mat. XI mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Krasnojarsk, 1 ijunya 2021 g. Krasnojarsk: SibGU im M.F. Reshetnjova, 2021. S. 331-337. ISBN: 9785864338780
13. Novikov A.M., Novikov D.A. Metodologija. – M.: SINTEG, 2007.–668 s.
14. Novikov A.M., Novikov D. A. Metodologija nauchnogo issledovanija.-M.: Knizhnyj dom «LIBROKOM», 2010. – 280 s.

УДК: 615.8:797.2-053.2

## ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ С ГИПЕРТОНУСОМ

Е.В. Милякова<sup>1</sup>, Г. Манаф<sup>2</sup>, В.П. Дорган<sup>3</sup>

Институт физического воспитания и спорта, г. Кишинёв, Республики Молдова  
Молдова 2024, А. Дога 22

<sup>1</sup>E-mail: [mileakova@gmail.com](mailto:mileakova@gmail.com); <sup>2</sup>E-mail: [mileakova@gmail.com](mailto:mileakova@gmail.com); <sup>3</sup>E-mail: [dorganv@gmail.com](mailto:dorganv@gmail.com)

**Аннотация.** В работе проанализированы возрастные особенности детей грудного возраста, описаны современные системы физической культуры для детей грудного возраста и определены особенности плавания для детей грудного возраста с гипертонусом.

**Ключевые слова:** особенности плавания, дети грудного возраста, гипертонус.

## FEATURES OF SWIMMING CLASSES FOR INFANTS WITH HYPERTONUS

E.V. Mileakova<sup>1</sup>, G. Manaf<sup>2</sup>, V.P. Dorgan<sup>3</sup>

Institute of Physical Education and Sports, Chisinau, Republic of Moldova  
Moldova 2024, A. Doga 22

<sup>1</sup>E-mail: [mileakova@gmail.com](mailto:mileakova@gmail.com); <sup>2</sup>E-mail: [mileakova@gmail.com](mailto:mileakova@gmail.com); <sup>3</sup>E-mail: [dorganv@gmail.com](mailto:dorganv@gmail.com)

**Abstract.** The paper analyzes age-related characteristics of infants, describes modern systems of physical education for infants, and defines swimming characteristics for infants with hypertonia.

**Keywords:** swimming characteristics, infants, hypertonicity.

**Введение.** Актуальность. Рождение ребенка счастье для всей семьи. И, конечно же, все члены семьи желают, чтобы новорожденный рос здоровым, физически крепким, чтобы почаще улыбался, пореже капризничал и не болел.

Исполнение всех этих желаний родителей во многом зависит от них самих. От того, насколько правильными будут воспитание и уход за малышом, соблюдение гигиенических требований, настолько будет происходить содействие его всестороннему развитию.

Первый год жизни самый уязвимый в отношении различных угроз, так как организм младенца еще не приспособлен к жизнедеятельности.

Эти отрицательные факторы и вызванные ими болезни порой затормаживают нормальный ход физического развития ребенка, затягивают период адаптации его к наземным условиям жизни.

Гипертонус у грудничков встречается у 90% малышей в первые месяцы жизни, однако со временем он проходит самостоятельно. Ребенок растет и адаптируется жить новой среде, а его мускулатура расслабляется, что приводит к появлению произвольных движений. Но у некоторых новорожденных тонус может сохраняться, что свидетельствует о нарушении и необходимости соответствующей коррекции.

Главное значение плавания для таких грудных детей заключается в ускоренном развитии моторных функций ребенка, в том, что с помощью регулярных занятий плаванием происходит развитие и расслабление мускулатуры малыша.

Важно еще и то, что регулярные занятия плаванием укрепляют весь опорно-двигательный аппарат.

**Цель исследования.** Анализ и выявление особенностей плавания для грудных детей с гипертонусом.

**Задачи исследования.**

1. Выявить возрастные особенности детей грудного возраста.
2. Описать современные системы физической культуры для детей грудного возраста.
3. Определить особенности плавания для детей грудного возраста с гипертонусом.

**Методы исследования.** Для решения задач, поставленных в работе, использовался целый ряд



теоретических методов-операций и методов-действий [7, 8] и формирующий педагогический эксперимент, в ходе которого применялись следующие эмпирические методы-операции:

1. Изучение литературы, документов и результатов деятельности;
2. Наблюдение;

Изучение литературы, документов и результатов деятельности заключалось в обработке доступной современной и классической литературы, в просмотре и анализе видеопроодукции различных интернет-ресурсов и собственной оригинальной коллекции видеoinформации по данному вопросу, а также в анализе сведений, полученных от коллег по рассматриваемому виду плаванию.

Наблюдение производилось во время занятий по плаванию с детьми грудного возраста. Также проводилось опосредованное наблюдение, со слов родителей занимающихся детей, их наблюдения и мнений о происходящих изменениях в самочувствии детей.

**Организация исследования.** Исследование проводилось с сентября 2024 года по апрель 2025 года в бассейне на базе детского бассейна Lotus Water Energy, по адресу Студенческая 9/23 в городе Кишинёв.

Исследование осуществлялось в рамках констатирующего эксперимента.

В исследовании приняли участие 5 детей грудного возраста, которые принадлежали основной группе здоровья (не имели противопоказаний по здоровью), не имели опыт занятий и относились к детям с гипертонусом.

Все дети занимались индивидуально 2 раза в неделю по 30 минут.

Технические условия проведения тестирования включали:

- высота воды в бассейне  $h=80$  см;
- температура воды  $34^{\circ}-35^{\circ}\text{C}$ ;
- температура воздуха в зоне бассейна  $27^{\circ}\text{C}$ .

Все экспериментальные действия происходили на базе бассейна Lotus Water Energy SRL, мун. Кишинёв, улица Садовьян 17.

**Результаты исследования.** *Опираясь на данные возрастной периодизации населения [1, 2] в данном исследовании, употребляя термин «дети грудного возраста», мы будем рассматривать детей в возрасте от 10 дней до одного года.*

*Под термином «гипертонус» мы будем понимать симметричный тонус, который проявляется сжиманием кулачков или пальцев на обеих конечностях. Патология может охватывать всю мышечную систему или локализоваться в области рук или ног.*

Подводя итог анализа стадии развития ребенка от 10 дней до одного года, можно сказать, что с самого начала есть две взаимосвязанные линии человеческого развития: линия развития ориентации в смыслах человеческой деятельности и линия развития ориентации в способах человеческой деятельности. Освоение одной открывает новые возможности для развития другой. Существует явная, магистральная, для каждого возраста своя линия развития. Однако основные новообразования, приводящие к слоому старой социальной ситуации развития, формируются по другой линии, которая не является направляющей в данный период, они возникают как бы подспудно. Но эта ориентация станет определяющей развитие в следующий возрастной период. Основная задача воспитания ребенка в этот период (период младенчества) - максимально расширять и развивать широкую ориентацию ребенка в окружающей действительности. Как подчеркивает Д. Б. Эльконин, «всякое раннее создание готовой функциональной системы занимает кусок в ЦНС и потом его нужно перестраивать. Важно, чтобы функциональные системы строились на обогащенной ориентировочной основе» [9].

Итак, что же главное в развитии ребенка раннего возраста? Все основные новообразования связаны с развитием основного типа деятельности: развитие восприятия, интеллекта, речи.

Для центральной нервной системы детей раннего возраста характерна пониженная возбудимость, легкая истощаемость коры головного мозга; при действии безусловных раздражителей у них происходит генерализация нервных процессов. Возникновение и упрочения первых условных рефлексов с различных экстероцепторов происходит в различные сроки с определенной последовательностью. Наиболее рано у детей вырабатываются вестибулярные и слуховые условные рефлексы, координация между слухом и зрением устанавливается очень рано.

Грудной ребенок реагирует на звуки приблизительно с такой же скоростью, как и взрослый. К двум – трем месяцам у ребенка появляются особые формы реагирования на взрослых. Младенец выделяет взрослого как необходимого посредника при контакте с окружающим миром, как источник удовлетворения потребностей. Постепенно на появления взрослого у ребенка вырабатывается специфическая эмоционально – двигательная реакция, которую называют комплексом оживления.

Комплекс оживления выражается бурным движением ручек и ножек. Ребенок сосредотачивает взгляд на лице склонившегося над ним человека, улыбается ему. Появление комплекса оживления приятно считать концом периода новорожденности и началом младенчества.

Несколько позднее у детей вырабатываются – зрительные, кожно – тактильные и проприоцептивные, вкусовые, обонятельные и ряд других условных рефлексов.

Основная задача физкультурно-оздоровительных занятий для детей грудного возраста – обеспечение оптимального режима физической активности для достижения положительного эмоционального состояния, нормального физического, нервно-психического развития и укрепления здоровья.

Средства физкультурно-оздоровительных занятий для детей грудного возраста [1]:

- рациональный режим дня;
- закаливание;
- массаж;
- гимнастика;
- плавание.

Каждое занятие по плаванию должно создавать у ребенка только положительные эмоции: радость, удовольствие, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде. Во время каждого занятия нужно проявлять большую осторожность, чтобы не вызвать у ребенка страх, переутомление, неприязнь и недоверие к воде. Однажды допущенная ошибка может на всю жизнь отбить у ребенка желание научиться плавать.

Гипертонус в грудном возрасте после 6 месяцев без адекватного реагирования усугубляется: поначалу у грудничков наблюдаются нарушения двигательной активности, затем проявляются проблемы с мелкой и крупной моторикой, координацией движений, речевыми функциями. Возможны нарушения походки и осанки, задержки развития.

Все это свидетельствует о том, что повышение физиологического тонуса грудничков требует особого контроля со стороны родителей. Вовремя обнаруженные нарушения и их этиологические факторы, а также последующая корректная терапия – залог хорошего здоровья и нормального развития малыша.

Патологически высокий тонус мышц мешает гармоничному развитию ребенка, задерживает темпы двигательного развития (грудничок начинает поздно переворачиваться, ходить, сидеть). Нарушается формирование костно-мышечного аппарата, что в будущем портит походку и вызывает другие патологические изменения. Гипертонус также может говорить о наличии серьезных неврологических патологий, которые очень важно обнаружить и устранить на ранних стадиях.

Плавание содержит все возможности для корректирующей терапии [3, 4, 5, 6].

*Первая из особенностей плавания детей грудного возраста с гипертонусом заключается в обязательном погружении в воду всего тела ребёнка.*

*На этом основаны рекомендации начинать занятия как можно раньше, сейчас же после заживления пупка, т.е. спустя 14-15 дней после рождения, когда еще совсем свежи у ребенка приобретенные до появления на свет ощущения и не угасли врожденные рефлексy.*

Также, известно, что погруженное в воду человеческое тело, по закону Архимеда, теряет в своем весе столько, сколько весит вытесненная им вода, то есть, погруженный в воду ребенок испытывает легкость, раскованность в суставах и мышцах, ему легче выполнять движения, глубокие дыхания.

Вот почему в число основных методических требований к обучению плаванию ребенка входит контроль за тем, чтобы рекомендованные плавательные упражнения выполнялись при максимально возможном погружении в воду головы (за исключением лица), плеч, груди, живота, рук и ног. Чем лучше будет выполняться это требование, тем легче и быстрее он научится плавать,

тем эффективнее будут влиять на его организм выполняемые в воде упражнения.

*Второй особенностью является то, что в силу наличия у ребенка некоторых врожденных рефлексов, среди которых следует выделить дыхательный и толчковый рефлексы, важно чтобы ребёнок производил ныряния.*

Первый рефлекс из них заключается в том, что еще до появления на свет ребенок приобретает способность инстинктивно задерживать дыхание, когда его рот и нос погружаются в воду. Это позволяет родителям не бояться погружений под воду своего малыша, с которыми неизбежно связано обучение плаванию, и включать в его программу ныряние, облегчающее и стимулирующее появление у ребенка активных движений ногами и руками.

Толчковый рефлекс характеризуется тем, что при принудительном сгибании ног ребенка он реагирует на это немедленным их разгибанием. Наличие этого рефлекса определяет несколько целесообразных требований к методике обучения плаванию: необходимость раннего и первоочередного совершенствования движений ногами (а затем уже переход к движениям руками); развитие в первую очередь той формы движения ногами (сгибание в коленных и тазобедренных суставах), которая проявилась в этом рефлексе.

*Третья особенность включает обязательную и систематичную активную, пассивную и активно-пассивную работу ногами ребёнка.*

Оно проявляется во время упражнений с проводкой и скольжением малыша по поверхности воды, иногда уже в конце первого месяца жизни, а чаще на протяжении второго месяца от рождения.

Некоторые швейцарские и немецкие ученые тщательно изучили и проанализировали эти движения.

Х. Бауэрмайстер рассказывал на Дублинском конгрессе Медицинского комитета ФИНА, что во время экспериментального обучения плаванию детей мюнхенские ученые насчитали около десятка индивидуальных разновидностей техники плавания младенцев [Фирсов]. Но общей чертой для всех являлись попеременные (реже, одновременные) движения руками и ногами, выполняемые только под водой.

Они установили, что продвижение вперед осуществляется главным образом за счет захлестывающих движений в конце гребков кистью и стопой.

За 1 минуту руки успевают сделать 16-20 гребковых движений, а ноги 32-38.

Первые «шаги» в плавании малыши выполняют в положении на спине. Когда они могут уже самостоятельно держаться на воде, то предпочитают плыть лежа на груди или на боку [Фирсов].

*Четвёртая особенность заключается в обязательном соблюдении определённых технических условий тренировок:*

- высота воды в бассейне  $h=80$  см;
- температура воды  $34^{\circ}-35^{\circ}\text{C}$ ;
- температура воздуха в зоне бассейна  $27^{\circ}\text{C}$ .

Таким образом, нами выявлены 4 особенности проведения занятий по плаванию для детей грудного возраста с гипертонусом.

Данные особенности определённым образом формируют систему занятий, которая включает 4 периода тренировок. Эта периодизация делает удобным и доступным понимание своих обязанностей тренером, даёт понимание родителям смысла происходящего на тренировках и актуализирует необходимые мероприятия в перспективе занятий.

Далее представляем примерное содержание тренировок по плаванию для грудных детей с гипертонусом в рамках разработанной периодизации (Таблицы 1-4).

Таблица 1

**Примерное содержание занятия по плаванию для детей грудного возраста с гипертонусом в первом периоде**

Часть занятия	Содержание занятия I Периода
Подготовительная 5 мин	Динамическая гимнастика на пеленальном столе, включает в себя общее поглаживание тела, а также проверка врожденных рефлексов ребенка, которые необходимы для положительного обучения плаванию.

Основная 20 мин	1. Закрепление «чувство воды»: постепенное погружение в воду в вертикальном положении: 2-3 раза, медленно. 2. Проводки на груди 5- 6 раз, на спине 5- 6 раз, на боку 3-4 раза в пассивной поддержке. 3. Упражнения в пассивной поддержке с использованием одного пальца инструктора, 5 мин
Заключительная 5 мин	Подготовка организма к закаливанию, путем длительного нахождения в воде, а также к окончанию занятия: проводить ребенка через «холодное пятно».

Таблица 2

**Примерное содержание занятия по плаванию для детей грудного возраста с гипертонусом во втором периоде**

Часть занятия	Содержание занятия II Периода
Подготовительная 5 мин	1. Динамическая гимнастика на фитболе. Разогрев тела, суставов верхних и нижних конечностей. 2. Выполнения пассивных упражнений на подражание элементов из техники плавания.
Основная 20 мин	1. Продолжение закрепления чувство воды с помощью упражнений «проводок» 6- 8 раз, в положение на груди , на спине, проводки «восьмеркой» 5 – 6 раз, покачивание в воде с частичным проникиванием. 2- 3 раза 2. Упражнения с отрыванием палец от головы ребенка частично или с полным отрывание рук на 2 3 сек. 6-8 раз. 3. Дальнейшее обучение к нырку. Упражнение включает в себя поливание воды на голову ребенка при определенной голосовой команде, 3- 4раза.
Заключительная 5 мин	Дальнейшее закаливания организма ребенка. Занятие необходимо заканчивать «холодным пятном» в ванной.

Таблица 3

**Примерное содержание занятия по плаванию для детей грудного возраста с гипертонусом в третьем периоде**

Часть занятия	Содержание занятия II Периода
Подготовительная 5 мин	1. Массаж тела. 2. Динамическая гимнастика с введением плавательных упражнений.
Основная 20 мин	1. Разминание в воде. Упражнение выполняется в пассивной поддержке по 2 мин на каждую конечность. Раскручивание выполняется вперед и назад. 2. Упражнение в пассивной поддержке на спине с частичным отпусканием пальцев от головы на 10 сек, 10 раз. 3. Введение доп. оборудования, на груди на нудлах, 5 -6 раз. 4. Ныряние под воду , с отпусканием рук от тела ребенка, 5 – 6 раз.
Заключительная 5 мин	Подготовка организма к закаливанию, путем длительного нахождения в воде, а также к окончанию занятия проводить ребенка через «холодное пятно».

Таблица 4

**Примерное содержание занятия по плаванию для детей грудного возраста с гипертонусом в четвертом периоде**

Часть занятия	Содержание занятия II Периода
Подготовительная 5 мин	1. Массаж тела. 2. Динамическая гимнастика с введением плавательных упражнений.
Основная 20 мин	1. Дальнейшее совершенствование самостоятельного плавания на спине 2 - 3 мин. 2. Самостоятельного плавания на груди с погружением под воду по команде инструктора., при проникивании инструктор отпускает тело ребенка 5- 6 раз 3. Продвижение на груди под водой на 5-6 секунд., 3- 4раза. 4. Самостоятельное плавание на груди на нудлах. С собиранием ярких предметов или игрушек с поверхности воды. 5. Обучение прыгать из положения сидя с бортика, по команде инструктора. 3- 5 раз.
Заключительная 5 мин	1. Ныряние за игрушками на дно бассейна. 2. Закаливание. Обливание холодной водой.

### Выводы:

1. Возрастные особенности детей грудного возраста включают:
  - для детей раннего возраста характерна пониженная возбудимость;
  - легкая истощаемость коры головного мозга;
  - при действии безусловных раздражителей у них происходит генерализация нервных процессов;
  - возникновение и упрочения первых условных рефлексов с различных экстероцепторов происходит в различные сроки с определенной последовательностью;
  - вырабатываются вестибулярные и слуховые условные рефлексы и устанавливается координация между слухом и зрением;
  - грудной ребенок реагирует на звуки приблизительно с такой же скоростью, как и взрослый;
  - ребёнок выделяет взрослого как необходимого посредника при контакте с окружающим миром и как источник удовлетворения потребностей;
  - у ребенка вырабатывается специфическая эмоционально – двигательная реакция, которую называют комплексом оживления.
2. Описание современных системы физической культуры для детей грудного возраста включает:
  - рациональный режим дня;
  - закаливание;
  - массаж;
  - гимнастика;
  - плавание.
3. Особенности плавания для детей грудного возраста с гипертонусом включают:
  - обязательное погружение в воду всего тела ребёнка;
  - ребёнок должен производить ныряния;
  - обязательную и систематичную активную, пассивную и активно-пассивную работу ногами ребёнка;
  - соблюдение технических условий тренировок:
    - а) высота воды в бассейне  $h=80$  см;
    - б) температура воды  $34^{\circ}-35^{\circ}\text{C}$ .

### Библиографические ссылки

1. КРУЦЕВИЧ, Т.Ю. Двигательная активность и здоровье детей, подростков // Теория и методика физического воспитания /Под общ. Ред. Т.Ю. Крुцевич – М.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2.- С.8-15.
2. КРУЦЕВИЧ, Т.Ю., ВОРОБЬЁВ, М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. К.: Полиграф-Экспресс, 2005. 195 с.3
3. МИЛЯКОВА, Е., ВАЩЕНКО, М. Детское плавание. Chişinău: Valinex, 2019. 58 p
4. МИЛЯКОВА Е., ВАЩЕНКО М., ДОРГАН В. Диагностика специальных навыков в системе индивидуальной подготовки рекреативно-оздоровительного плавания. В: Теория и практика физической культуры и спорта. 2020, №6. С. 78-80. ISSN 2409-4234
5. МИЛЯКОВА, Е.В., ВАЩЕНКО, М.А., ДОРГАН, В.П. Стандарты обучения и развития детей 3-6 лет в системе рекреативно-оздоровительного плавания: мат. X междунар. Науч.-практ. Конф., Красноярск, 1 июня 2020. Красноярск: сибгу им М.Ф.Решетнёва, 2020. С. 331-337. ISBN: 9785864338346
6. МИЛЯКОВА, Е.В., ВАЩЕНКО, М.А., КАРП, И.П., ДОРГАН, В.П. Рекреативно-оздоровительное плавание как феномен в адаптации детей: мат. XI междунар. Науч.-практ. Конф. Красноярск, 1 июня 2021 г. Красноярск: сибгу им М.Ф. Решетнёва, 2021. С. 331-337. ISBN: 9785864338780
7. НОВИКОВ, А.М., НОВИКОВ, Д.А. Методология. – М.: СИНТЕГ, 2007.–668 с.
8. НОВИКОВ, А.М., НОВИКОВ, Д. А. Методология научного исследования.-М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2010. – 280 с.
9. ЭЛЬКОНИН, Д.Б. Психология игры. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. 360 с. ISBN: 5691002562

### Referens

1. KRUCEVICH, T.Ju. Dvigatel'naja aktivnost' i zdorov'e detej, podrostkov // Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija /Pod obshh. red. T.Ju. Krucevich – М.: Olimpijskaja literatura, 2003. – Т. 2.- S.8-15.
2. KRUCEVICH, T.Ju., VOROB'JoV, M.I. Kontrol' v fizicheskom vospitanii detej, podrostkov i junoshej. K.: Poligraf-Jekspress, 2005. 195 s.3
3. MILJaKOVA, E., VAShhENKO, M. Detskoe plavanie. Chişinău: Valinex, 2019. 58 p
4. MILJaKOVA E., VAShhENKO M., DORGAN V. Diagnostika special'nyh navykov v sisteme individual'noj podgotovki rekreativno-ozdorovitel'nogo plavaniija. V: Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta.



2020, №6. S. 78-80. ISSN 2409-4234

5. MILJaKOVA, E.V., VASHhENKO, M.A., DORGAN, V.P. Standarty obuchenija i razvitija detej 3-6 let v sisteme rekreativno-ozdorovitel'nogo plavanija: mat. X mezhdunar. nauch.-prakt. konf., Krasnojarsk, 1 ijunya 2020. Krasnojarsk: SibGU im M.F.Reshetnjova, 2020. S. 331-337. ISBN: 9785864338346

6. MILJaKOVA, E.V., VASHhENKO, M.A., KARP, I.P., DORGAN, V.P. Rekreativno-ozdorovitel'noe plavanie kak fenomen v adaptacii detej: mat. XI mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Krasnojarsk, 1 ijunya 2021 g. Krasnojarsk: SibGU im M.F. Reshetnjova, 2021. S. 331-337. ISBN: 9785864338780

7. NOVIKOV, A.M., NOVIKOV, D.A. Metodologija. – M.: SINTEG, 2007.–668 s.

8. NOVIKOV, A.M., NOVIKOV, D. A. Metodologija nauchnogo issledovanija.-M.: Knizhnyj dom «LIBROKOM», 2010. – 280 s.

9. JeL"KONIN, D.B. Psihologija igry. M.: Gumanit. izd. centr VLADOS, 1999. 360 s. ISBN: 5691002562

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

Нугуманова К.К., Ишмухаметова Н.Ф.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Казанский государственный архитектурно-строительный университет»

420043, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Зеленая, 1

E-mail: [nugkam402@mail.ru](mailto:nugkam402@mail.ru)

**Аннотация:** в статье рассматриваются ключевые аспекты физической реабилитации и рекреации как важнейших компонентов современной системы здравоохранения. Обсуждаются цели и задачи физической реабилитации, направленной на восстановление функциональных возможностей организма после травм, заболеваний и операций, а также роль рекреации в обеспечении общего физического и психоэмоционального благополучия.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, рекреация, восстановление здоровья, психоэмоциональное благополучие, физическая активность, реабилитационные программы, профилактика заболеваний.

## PHYSICAL REHABILITATION AND RECREATION

Nugumanova K.K., Ishmukhametova N.F.

Kazan State University of Architecture and Engineering

1 Zelenaya str., Kazan, 420043, Republic of Tatarstan

E-mail: [nugkam402@mail.ru](mailto:nugkam402@mail.ru)

**Abstract:** The article examines the key aspects of physical rehabilitation and recreation as the most important components of the modern healthcare system. The goals and objectives of physical rehabilitation aimed at restoring the body's functional capabilities after injuries, diseases and operations, as well as the role of recreation in ensuring overall physical and psycho-emotional well-being, are discussed.

**Keywords:** physical rehabilitation, recreation, restoration of health, psycho-emotional well-being, physical activity, rehabilitation programs, disease prevention.

Введение. Актуальность проблемы физической реабилитации и рекреации в современном обществе становится все более важной, учитывая растущие нагрузки на организм, увеличение числа травм и хронических заболеваний, а также старение населения. Физическая реабилитация предоставляет возможность восстановить и улучшить физические функции организма, в то время как рекреация способствует общему оздоровлению, улучшению психоэмоционального состояния и социальной адаптации. Современные подходы к физической реабилитации интегрируют методы восстановления, физической активности и психоэмоционального комфортного состояния, создавая таким образом комплексный подход к здоровью.

### 1. Понятие физической реабилитации

Физическая реабилитация — это комплекс мероприятий, направленных на восстановление физической активности и функций организма после травм, заболеваний или хирургических вмешательств. Основные этапы физической реабилитации включают:

- Оценка состояния пациента: на этапе диагностики определяется уровень физической активности, подвижности и силы пациента. Используются различные тесты и шкалы для оценки функциональных возможностей.

- Индивидуальный реабилитационный план: создание плана, учитывающего конкретные нужды пациента и его цели, играет ключевую роль в успешности реабилитации.

- Физические терапевтические процедуры: к ним относятся лечебная физкультура, массаж, механотерапия, гидротерапия и другие методы. Эти процедуры помогают сбалансировать нагрузку на организм и ускорить процесс восстановления.

- Обучение техникам самопомощи: Подготовка пациента к самостоятельному выполнению действий, таких как использование вспомогательных средств, адаптация движений в повседневной жизни.

## 2. Понятие рекреации

Рекреация охватывает все виды деятельности, направленные на восстановление сил, улучшение психоэмоционального состояния и общее оздоровление. Основные аспекты рекреации включают:

- Физическая активность: Регулярные занятия спортом, прогулки, танцы, йога. Эти виды деятельности способствуют укреплению здоровья и повышению уровня энергии.

- Психоэмоциональная составляющая: Рекреационные занятия позволяют снизить уровень стресса и улучшить настроение. Хобби, творчество, отдых на природе играют важную роль в эмоциональном благополучии.

- Социальные активности: Общение с другими людьми и участие в групповых мероприятиях укрепляют социальные связи, повышают уровень удовлетворенности жизнью и способствуют социальной интеграции.

- Профилактика заболеваний: Поддержание активного образа жизни значительно снижает риск возникновения хронических заболеваний, укрепляет иммунную систему и улучшает общее состояние здоровья.

## 3. Взаимосвязь физической реабилитации и рекреации

Физическая реабилитация и рекреация взаимодополняют друг друга. Включение элементов реабилитации в рекреационные виды деятельности повышает уровень физической активности и способствует социальному взаимодействию. Например, занятия спортом для людей с ограниченными возможностями здоровья могут не только восстановить физическую форму, но и укрепить уверенность в себе, а также улучшить взаимодействие с окружающими.

## 4. Роль специалистов в реабилитации и рекреации

Специалисты в области физической реабилитации и рекреации играют ключевую роль в помощи пациентам:

- Физиотерапевты разрабатывают индивидуальные программы реабилитации и осуществляют наблюдение за процессом восстановления.

- Спортивные тренеры обучают пациентов правильным техникам выполнения физических упражнений, что снижает риск травм.

- Психологи и социальные работники обеспечивают поддержку в управлении стрессом, укреплении психоэмоционального здоровья и помощи в социальной адаптации.

Заключение Физическая реабилитация и рекреация являются важными компонентами системы здравоохранения, способствующими улучшению качества жизни и восстановлению здоровья. Комплексный подход к реабилитации и рекреации, основанный на индивидуальных потребностях пациента, позволяет максимально эффективно достигать поставленных целей. Взаимодействие различных специалистов в этих областях способствует более качественному и всестороннему восстановлению здоровья.

## Библиографические ссылки

1. Кузнецова, Т. А. (2020). Физическая реабилитация: теория и практика. Москва: Издательство Медицина.

2. Петров, И. И. (2019). Рекреация как способ предотвращения заболеваний. Вестник спортивной науки, 12(3), 45-52.

## Reference

1. Kuznetsova, T. A. (2020). Physical rehabilitation: theory and practice. Moscow: Publishing House Medicine.

2. Petrov, I. I. (2019). Recreation as a way to prevent diseases. Bulletin of Sports Science, 12(3), 45-52.

УДК 796.4

## ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

О.С. Нудга, И.В. Яткин

Кубанский государственный аграрный университет им И.Т.  
Трубилина, г. Краснодар, 350044, Российская Федерация, г. Краснодар, ул. Калинина, 13  
E-mail: [olesya\\_nudga@mail.ru](mailto:olesya_nudga@mail.ru); E-mail: [yatkin.i@edu.kubsau.ru](mailto:yatkin.i@edu.kubsau.ru)

*Статья посвящена актуальным вопросам профилактики и реабилитации спортивных травм. Исследованы факторы риска, разработаны эффективные меры предотвращения повреждений и методики восстановления после травм. Отмечается необходимость комплексного подхода, регулярного медицинского контроля и соблюдения техники безопасности для понижения травматизации и сохранения здоровья при занятиях спортом. Сделан вывод на основе исследования.*

**Ключевые слова:** травма, спорт, профилактика, реабилитация, физическое восстановление, безопасность, исследования, медицина.

## PREVENTION AND REHABILITATION OF SPORTS INJURIES

O.S. Nudga, I.V. Yatkin

Kuban State Agrarian University named after I.T.  
Trubilina, Krasnodar, 350044, Russian Federation, Krasnodar, st. Kalinina, 13  
E-mail: [olesya\\_nudga@mail.ru](mailto:olesya_nudga@mail.ru); E-mail: [yatkin.i@edu.kubsau.ru](mailto:yatkin.i@edu.kubsau.ru)

*The article is devoted to current issues of prevention and rehabilitation of sports injuries. Risk factors are studied, effective measures for preventing injuries and methods of recovery after injuries are developed. The need for a comprehensive approach, regular medical monitoring and compliance with safety precautions to reduce injuries and maintain health during sports is noted. A conclusion is made based on the study.*

**Keywords:** trauma, sport, prevention, rehabilitation, physical recovery, safety, research, medicine.

Введение. Профилактика и реабилитация при получении спортивных травм является наиболее актуальным вопросом из-за роста популярности спорта, а также массового увлечения физической активностью. Травмы сильно понижают эффективность тренировочного процесса или вовсе приводят к перерывам в занятиях спортом. Современные исследования направлены на изучение факторов риска развития травм, разработку эффективных мер предупреждения и создание оптимальных подходов к восстановлению функций поврежденных органов и тканей. Особое внимание стоит уделить способам преждевременного выявления патологий, применению современных технологий диагностики и лечения, а также разработки особых специализированных комплексов тренировок для увеличения скорости реабилитации.

Актуальность. Спортивные травмы очень распространены и являются сильной проблемой среди профессиональных атлетов и любителей активного образа жизни. Высокая интенсивность тренировок, участие в соревнованиях и специфические особенности отдельных видов спорта увеличивают риск травматизации. Последствия серьезных травм негативно отражаются на здоровье, карьере и качестве жизни спортсменов. Соответственно профилактика и реабилитация в нужное время являются самыми главными сферами нынешней спортивной медицины, помогающими снизить количество травм, приводящих к ускорению восстановительного срока и возвращению спортсменов к активной деятельности.

Цель данной работы заключается в изучении современных подходов к профилактике и реабилитации спортивных травм, выявлении ключевых факторов риска, разработке рекомендаций

по предупреждению повреждений и оптимизации восстановительных мероприятий. Важнейшей задачей является повышение эффективности медицинских и профилактических мероприятий для понижения количества травм.

Исследование, осуществлялось на основе набора данных о спортсменах различных возрастных категорий, а также уровней подготовленности, которые ранее занимались такими видами спорта, как: легкая атлетика, футбол, плавание, гимнастика и другие. Были проанализированы данные о частоте и причинах травм, анамнез заболеваний, физическая подготовка участников и продолжительность занятий спортом. Дополнительно были использованы анкеты, содержащие вопросы о самочувствии, наличии болевых ощущений и факторах риска [1].

Для оценки состояния здоровья использовались стандартные диагностические методики: клинический осмотр, инструментальные обследования (УЗИ, МРТ), лабораторные анализы крови и мочи. Для анализа полученных данных применялись статистические методы обработки информации, корреляционный анализ, факторный анализ. Эффективность профилактической программы оценивалась путем сравнения показателей заболеваемости и частоты травм до и после внедрения разработанных рекомендаций.

Основные результаты исследования включают следующие положения:

1. Установлено, что основными факторами риска развития спортивных травм являются недостаточная разминка перед занятиями, высокая нагрузка, несоблюдение техники безопасности, использование неподходящей экипировки и индивидуальные анатомические особенности [2].

2. Разработаны рекомендации по организации профилактических мероприятий, включающие регулярную физическую подготовку, правильную технику выполнения упражнений, адекватную нагрузку и контроль функционального состояния организма.

3. Оценка эффективности предложенных мер показала значительное снижение частоты спортивных травм среди исследуемой группы спортсменов. Уменьшилась длительность восстановительного периода после повреждения, улучшились показатели общей физической формы и выносливости.

Выводы:

1. Спортивные травмы представляют серьезную проблему, отрицательно сказывающуюся на здоровье и работоспособности спортсменов.

2. Проведенное исследование подтвердило важность разработки индивидуальных программ профилактики, учитывающих вид спорта, уровень подготовки и личные характеристики каждого участника [3].

3. Применение комплексных профилактических мероприятий позволяет существенно снизить частоту травм и ускорить процесс восстановления после повреждений.

4. Регулярное медицинское обследование, грамотная организация тренировочного процесса и соблюдение правил безопасности способствуют повышению эффективности занятий спортом и сохранению здоровья спортсменов.

### Библиографические ссылки

1. Крджонян, К. С. Влияние семьи и университета на эмоциональный интеллект студента / К. С. Крджонян, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Педагогика, психология, общество: от теории к практике : материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 22 декабря 2022 года / БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2022. – С. 337-338. – EDN HDXDDA.

2. Федотова, Г. В. Социально-биологические основы физической культуры / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 974-980. – EDN KFWWII.

3. Федосова, Л. П. Современные тенденции развития отечественного спорта / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, Д. О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы :



Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, Благовещенск, 29 марта 2023 года. Том 2. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 339-345. – DOI 10.22450/9785964205180\_2\_339. – EDN DGDZIH.

### References

1. Krdzhonjan, K. S. Vlijanie sem'i i universiteta na jemocional'nyj intellekt studenta / K. S. Krdzhonjan, G. V. Fedotova, L. P. Fedosova // *Pedagogika, psihologija, obshhestvo: ot teorii k praktike : materialy V Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem*, Cheboksary, 22 dekabrja 2022 goda / BU ChR DPO «Chuvashskij respublikanskij institut obrazovanija» Ministerstva obrazovanija i molodezhnoj politiki Chuvashskoj Respubliki. – Cheboksary: Obshhestvo s ogranichennoj otvetstvennost'ju «Izdatel'skij dom «Sreda», 2022. – S. 337-338. – EDN HDXDDA.
2. Fedotova, G. V. Social'no-biologicheskie osnovy fizicheskoj kul'tury / G. V. Fedotova, L. P. Fedosova // *Fizicheskaja kul'tura i sport v vysshih uchebnyh zavedenijah: aktual'nye voprosy teorii i praktiki : sbornik statej po materialam nacional'noj nauchno-prakticheskoj konferencii, posvjashhennoj 70-letiju obrazovanija kafedry fizicheskogo vospitanija Kubanskogo GAU*, Krasnodar, 28–29 oktjabrja 2020 goda. – Krasnodar: Kubanskij gosudarstvennyj agrarnyj universitet imeni I.T. Trubilina, 2020. – S. 974-980. – EDN KFWWII.
3. Fedosova, L. P. Sovremennye tendencii razvitija otechestvennogo sporta / L. P. Fedosova, G. V. Fedotova, D. O. Volkov // *Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : Materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii, posvjashhennoj pamjati otlichnika fizicheskoj kul'tury RF, vydajushhegosja trenera-prepodavatelja Very Ivanovny Pantjuh*, Blagoveshhensk, 29 marta 2023 goda. Том 2. – Blagoveshhensk: Dal'nevostochnyj gosudarstvennyj agrarnyj universitet, 2023. – S. 339-345. – DOI 10.22450/9785964205180\_2\_339. – EDN DGDZIH.

УДК 796.323.2

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФУНКЦИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ

Э.Р. Поташова<sup>1</sup>, О.В. Ланская<sup>2</sup>

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Российская Федерация, 182105, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, 4

<sup>1</sup>E-mail: [evelina.potashova@mail.ru](mailto:evelina.potashova@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [lanskaya2012@yandex.ru](mailto:lanskaya2012@yandex.ru)

*В статье рассмотрена проблема нарушения функции дыхательной системы у детей среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости. Рассматриваются упражнения из системы «Пилатес» и дыхательной гимнастики по методу Бутейко с целью развития функции дыхательной системы детей с данной нозологией. Проводится оценка эффективности разработанной методики для улучшения дыхательной функции у школьников 13-15 лет, применяемой во внеурочное время.*

**Ключевые слова:** *школьники с умственной отсталостью, методика улучшения функции дыхательной системы.*

## THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL REHABILITATION TOOLS TO IMPROVE THE FUNCTIONS OF THE RESPIRATORY SYSTEM IN SCHOOLCHILDREN AGED 13-15 WITH MILD MENTAL RETARDATION

E.R. Potashova<sup>1</sup>, O.V. Lanskaya<sup>2</sup>

Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sports

Russian Federation, 182105, Velikie Luki, Jubilee Square, 4

<sup>1</sup>E-mail: [evelina.potashova@mail.ru](mailto:evelina.potashova@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [lanskaya2012@yandex.ru](mailto:lanskaya2012@yandex.ru)

*The article discusses the problem of impaired respiratory system function in children of secondary school age with mild mental retardation. Exercises from the Pilates system and respiratory gymnastics according to the Buteyko method are considered in order to develop the function of the respiratory system of children with this nosology. The effectiveness of the developed technique for improving respiratory function in schoolchildren aged 13-15 years, used during extracurricular activities, is being evaluated.*

**Keywords:** *schoolchildren with mental retardation, methods of improving the function of the respiratory system.*

**Актуальность.** Дети с умственной отсталостью (УО) часто демонстрируют сниженную физическую активность, что негативно влияет на развитие дыхательной системы. Слабые дыхательные мышцы, низкая выносливость увеличивают риск развития дыхательных нарушений. Существующие программы и методики физической реабилитации (ФР) зачастую не адаптированы к особенностям детей с легкой степенью УО. Требуется специальные разработки, учитывающие их когнитивные и психомоторные особенности, которые легко понять и выполнять, интересные для детей и эффективные с точки зрения достижения поставленных целей [1].

Цель работы состояла в оценке эффективности разработанной методики ФР, используемой во время внеурочных занятий и с применением дыхательной гимнастики и физкультурно-оздоровительной системы «Пилатес» для улучшения функциональных возможностей дыхательной системы у школьников 13-15 лет с легкой степенью УО.

**Организация и методы исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе ФГБОУ «Центр специального образования №3» д. Шахниха (Псковская область), в течение двух месяцев. В эксперименте приняли участие 24 мальчика 13-15 лет с легкой степенью УО. Обучающиеся были разделены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 12

человек в каждой.

В ходе исследования в КГ занятия во внеурочное время проводились по плану учителя адаптивной физической культуры включающего в себя коррекционно-развивающие подвижные игры в упрощенных условиях (баскетбол, волейбол, футбол), способствующие формированию аппарата дыхания, укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию физических качеств, повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Применялись физические упражнения (зависели от целей и задач занятия) в сочетании с дыхательными упражнениями статического и динамического характера по методике Л.Б. Фоминой [2].

В ЭГ занятия включали в себя коррекционно-развивающие подвижные игры в упрощенных условиях, но с добавлением дыхательных упражнений, упражнений, способствующих укреплению дыхательной мускулатуры и физкультурно-оздоровительной системы «Пилатес» по разработанной нами методике с учетом рекомендаций **Е.В. Литвинова** и К.П. Бутейко [3, 4] и направленной на улучшение функций дыхательной системы у школьников 13-15 лет с легкой степенью УО.

Внеурочные занятия в КГ и ЭГ проводились 3 раза в неделю. Продолжительность составляла 40 минут. Занятия состояли из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Контрольные испытания проводились до и после педагогического эксперимента. Осуществлялось измерение показателей длины и массы тела, индекса массы тела (ИМТ), окружности грудной клетки (ОГК), жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Для оценки развития физиологического дыхания использовались следующие показатели: проба Розенталя, проба Штанге, проба Генчи, а также были изучены особенности дифференцировки носового и ротового дыхания.

**Результаты исследования и их обсуждение.** До начала педагогического эксперимента предварительно изучались показатели физического развития (рост, вес, ЖЕЛ, ИМТ) и функционального состояния дыхательной системы у школьников 13-15 лет с легкой степенью УО для отбора их в КГ и ЭГ, которые сравнивались с показателями относительно здоровых школьников.

Далее было проведено тестирование детей обеих групп, где мы получили данные, свидетельствующие об отставании в физическом развитии мальчиков 13-15 лет с легкой степенью УО от относительно здоровых сверстников. Анализ данных, представленных в таблице 1, показал, что до эксперимента параметры физического развития школьников КГ и ЭГ не имели различий между собой ( $p > 0,05$ ). Следовательно, выбранные для исследования группы были относительно однородными.

Сопоставление изучаемых показателей у школьников ЭГ и КГ с соответствующими нормативными величинами у здоровых сверстников (табл. 1) свидетельствует о том, что на начало педагогического эксперимента у школьников 13-15 лет с легкой степенью УО весо-ростовые показатели были несколько ниже нормативных, а показатели ИМТ, ОГК и ЖЕЛ соответствовали низкому уровню развития функционального состояния дыхательной системы у школьников среднего школьного возраста без отклонений в состоянии здоровья.

Таблица 1

Показатели физического развития мальчиков 13-15 лет с легкой степенью УО до начала эксперимента и относительно здоровых сверстников,  $M \pm m$

Тесты	Здоровые дети (норма) [5]	ЭГ	КГ	$P_{\text{ЭГ-КГ}}$
Рост, см	156-169	$155,35 \pm 1,15$	$155,10 \pm 1,09$	$P > 0,05$
Вес, кг	39-53	$38,35 \pm 0,6$	$38,30 \pm 0,7$	$P > 0,05$
ИМТ, кг/м	19-20	$19,78 \pm 0,54$	$19,10 \pm 0,8$	$P > 0,05$
ОГК, вдох, см	85-90	$84,30 \pm 1,44$	$84,20 \pm 1,37$	$P > 0,05$
ОГК, выдох, см	79-80	$78,25 \pm 1,68$	$78,15 \pm 1,54$	$P > 0,05$
ОГК, пауза, см	80-82	$79,30 \pm 1,80$	$79,20 \pm 1,65$	$P > 0,05$
ЖЕЛ, мл	2600-3600	$2459,00 \pm 63,57$	$2448,00 \pm 52,03$	$P > 0,05$

Для построения коррекционной работы до начала педагогического эксперимента у школьников 13-15 лет с легкой степенью УО были проведены исследования показателей исходного

уровня развития физиологического дыхания для дальнейшего сопоставления их с таковыми у здоровых сверстников, указанных в литературе. Для оценки развития физиологического дыхания использовались показатели: пробы Розенталя, Штанге и Генчи, а также особенности дифференцировки носового и ротового дыхания. Специфика последнего теста заключалась в выявлении особенностей речевого дыхания, в частности, способности своевременно производить короткий, достаточно глубокий вдох и рационально расходовать воздух при выдохе. Таким образом, полученные данные позволили нам выявить, что у школьников 13-15 лет с легкой степенью УО показатели функционального состояния дыхательной системы ниже, чем у здоровых сверстников (табл. 2).

Таблица 2

Показатели функционального состояния дыхательной системы у мальчиков 13-15 лет с легкой степенью УО до начала эксперимента и относительно здоровых сверстников,  $M \pm m$

Тесты	Здоровые дети (норма) [5]	ЭГ	КГ	$P_{\text{ЭГ-КГ}}$
Проба Розенталя, с	Величина ЖЕЛ возрастает (на 300 мл3) на пятом измерении	1 раз 2437,00±42,37	1 раз 2428,00±33,02	$P > 0,05$
		5 раз 2346,00±31,27	5 раз 2335,00±22,12	
Проба Штанге, с	40-60	31,20±1,55	30,55±1,87	$P > 0,05$
Проба Генчи, с	20-30	19,87±1,44	18,92±1,22	$P > 0,05$
Особенность дифференцировки носового и ротового дыхания (баллы)	3	1,43±0,22	1,38±0,29	$P > 0,05$

Из данных, представленных в таблице 2, видно, что у школьников 13-15 лет с легкой степенью УО наибольшее отставание от относительно здоровых сверстников наблюдается в таких показателях функционирования дыхательной системы, как дифференцировка носового и ротового дыхания. Однако, достоверных различий между исходными показателями детей КГ и ЭГ не выявлено ( $p > 0,05$ ).

В конце педагогического эксперимента мы провели повторное тестирование соматометрических и физиометрических показателей у школьников КГ и ЭГ. Полученные результаты по сравнению с исходными величинами улучшились и приблизились к положенной норме, что присуще для относительно здоровых сверстников. При исследовании показателей ОГК (вдох, выдох, пауза) и ЖЕЛ ( $p < 0,05$ ) более заметные изменения наблюдались у школьников ЭГ по сравнению со школьниками КГ. Вместе с тем, при сравнении двух групп после проведенного эксперимента выявлены достоверные различия в показателях ЖЕЛ и ОГК ( $p < 0,05$ ) (табл. 3).

Таблица 3

Сравнительный анализ показателей физического развития школьников 13-15 лет с легкой степенью умственной отсталости в ходе педагогического эксперимента,  $M \pm m$

Показатели	ЭГ		КГ		Р ЭГ-КГ после
	До	После	До	После	
Рост, см	155,35±1,15	155,56±1,25	155,10±1,09	155,32±1,19	p>0,05
	p>0,05		p>0,05		
Вес, кг	38,35±0,6	38,47±0,13	38,30±0,7	38,45±0,9	p>0,05
	p>0,05		p>0,05		
ИМТ, кг/м	19,78±0,54	19,88±0,63	19,10±0,8	19,34±0,11	p>0,05
	p>0,05		p>0,05		
ОГК вдох, см	84,30±1,44	86,15±1,12	84,20±1,37	85,10±1,44	p<0,05
	p<0,05		p>0,05		
ОГК выдох, см	78,25±1,68	79,33±1,10	78,15±1,54	79,01±1,88	p<0,05
	p<0,05		p<0,05		
ОГК пауза, см	79,30±1,80	81,23±1,62	79,20±1,65	79,66±1,75	p<0,05
	p<0,05		p>0,05		
ЖЕЛ, мл	2459,00±63,57	2634,00±55,3	2458,00±52,03	2567,00±31,6	p<0,05
	p<0,05		p>0,05		

Также из таблицы 3 видно, что по сравнению с исходными величинами, полученными до эксперимента, в КГ и ЭГ к моменту окончания педагогического эксперимента не произошло каких-либо существенных изменений в показателях длины и массы тела школьников 13-15 лет с легкой степенью УО. Следует отметить, что к окончанию педагогического эксперимента весо-ростовые показатели у школьников КГ и ЭГ оставались ниже положенной нормы (табл. 1, 3). При изучении показателей, характеризующих состояние дыхательной системы, было установлено, что в начале эксперимента школьники 13-15 лет с легкой степенью УО имеют более низкие результаты по сравнению со здоровыми сверстниками. После проведения педагогического эксперимента мы зафиксировали значительные изменения во всех показателях, отражающих развитие физиологического дыхания у детей обеих групп, а именно в пробах Розенталя, Штанге и Генчи ( $p < 0,05$ ). В ЭГ эти показатели были более выражены, чем в КГ, в результате выявлены достоверные различия между двумя группами (табл. 4).

Таблица 4

Сравнительный анализ показателей функционального состояния дыхательной системы школьников 13-15 лет с легкой степенью УО в ходе педагогического эксперимента,  $M \pm m$

Показатели	ЭГ		КГ		Р ЭГ-КГ после
	До	После	До	После	
Проба Розенталя, с	1 раз 2437,00±42,37	1 раз 2522,00±17,14	1 раз 2428,00±33,02	1 раз 2456,00±12,03	p<0,05
	5 раз 2346,00±31,27	5 раз 2633,00±27,24	5 раз 2335,00±22,12	5 раз 2536,00±22,13	
	p<0,05		p<0,05		
Проба Штанге, с	31,20±1,55	41,30±2,53	30,55±1,87	37,33±1,89	p<0,05
	p<0,01		p<0,05		
Проба Генчи, с	19,87±1,44	23,13±1,95	18,92±1,22	20,50±1,31	p<0,05
	p<0,01		p<0,05		
Особенность дифференци- ровки носового и ротового дыхания (в баллах)	1,43±0,22	2,05 ±0,35	1,38±0,29	1,82±0,38	p<0,05
	p<0,01		p<0,05		

**Заключение.** В результате исследования выявлена эффективность разработанной методики для улучшения дыхательной системы у школьников 13-15 лет с легкой степенью УО с применением упражнений из системы «Пилатес» и дыхательной гимнастики по методу Бутейко в сочетании с коррекционно-развивающими подвижными играми, применяемыми в ФГБОУ «Центр специального образования № 3» д. Шахниха на внеурочных занятиях.

#### Библиографические ссылки

1. Федуллова Д.В., Бердюгин К.А. Физическое развитие детей с умственной отсталостью. – Екатеринбург, 2022. – 48 с.
2. Фомина Л.Б. Дыхательные упражнения как вид физической активности: методические рекомендации - Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2023. – 59 с.
3. Методика работы физкультурного комплекса пилатес: методические рекомендации для студентов очной и заочной формы обучения и преподавателей кафедры физического воспитания и спорта / ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет»; сост. Е.В. Литвинов, А.П. Костюков. - Воронеж, 2017. - 23 с.
4. Бутейко К.П. Дыхание по Бутейко. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 224 с.
5. Чёрная Е.И. Основы сценической речи. Фонационное дыхание и голос: Учебное пособие. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Издательство: «Лань»; Издательство: «Планета музыки», 2016. - 176 с.

#### References

1. Fedulova D.V., Berdyugin K.A. Physical development of children with mental retardation. - Yekaterinburg, 2022. - 48 p.



2. Fomina L.B. Breathing exercises as a type of physical activity: methodological recommendations - Chelyabinsk: Publishing House of the South Ural State University of Humanities. University, 2023. - 59 p.
3. The methodology of the Pilates physical education complex: methodological recommendations for full-time and part-time students and teachers of the Department of Physical Education and Sports / Voronezh State Technical University; comp. E.V. Litvinov, A.P. Kostyukov. Voronezh, 2017. - 23 p.
4. Buteyko K.P. Breathing according to Buteyko. – Moscow: AST Publishing House, 2017. - 224 p.
5. Chernaya E.I. Fundamentals of stage speech. Phonation breathing and voice: A textbook. - 2nd ed., revised. - St. Petersburg: Publishing House: "Lan"; Publisher: «Planet of Music», 2016. - 176 p.

УДК 613.71

## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОЗДНЕЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ОПЕРАТИВНОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА НА ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Т.В. Серова<sup>1</sup>, Д.К. Александрова<sup>2</sup>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова" Министерства здравоохранения Российской Федерации, 195067, г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, 47  
<sup>1</sup>E-mail: [dance-mania@mail.ru](mailto:dance-mania@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: tava345@mail.ru

*Рассмотрен процесс реабилитации пациентов после операции на поясничном отделе позвоночника. Оперативное вмешательство требует своевременной и полной реабилитации, включающей специальные комплексы упражнений и различные методы закрепления результатов лечения. Грамотная организация этого периода значительно повышает эффективность восстановления организма пациента.*

**Ключевые слова:** пациенты, поясничный отдел позвоночника, оперативное вмешательство, реабилитация, комплекс физических упражнений, восстановительный процесс.

## RESULTS OF THE USE OF PHYSICAL EXERCISES IN THE PROCESS OF LATE REHABILITATION OF PATIENTS AFTER SURGERY ON THE LUMBAR SPINE

T.V. Serova<sup>1</sup>, D.K. Alexandrova<sup>2</sup>

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "North-West State Medical University named after I. I. Mechnikov" of the Ministry of Health of the Russian Federation, 195067, St. Petersburg, Piskarevsky Prospect, 47  
<sup>1</sup>E-mail: [dance-mania@mail.ru](mailto:dance-mania@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: tava345@mail.ru

*Considered the process of rehabilitation of patients after surgery on the lumbar spine. Surgical intervention requires timely and complete rehabilitation, the inclusion of special sets of exercises and various methods of ensuring treatment results. Competent organization of this period significantly increases the efficiency of recovery of the patient's body.*

**Keywords:** patients, lumbar spine, surgical intervention, rehabilitation, set of physical exercises, recovery process.

На сегодняшний день заболевания позвоночника являются одними из самых распространенных патологий опорно-двигательного аппарата. Исход лечения зависит не только от оперативного вмешательства, но от восстановительных мероприятий - реабилитационной терапии как в раннем, так и позднем послеоперационных периодах [1,2].

**Цель.** Исследовать влияние специально подобранного комплекса физических упражнений на состояние пациентов (болевого синдром) после операции на поясничном отделе позвоночника на этапе поздней реабилитации.

**Материалы и методы.** Обзор специальной литературы, анкетный опрос.

**Организация исследования.** В анкетном опросе принимали участие 28 пациентов (41-70 лет) НХО 1,2 РНХИ им. А.Л. Поленова. Начальным этапом исследования стал отбор пациентов среди больных нейрохирургического профиля, которые находились на этапе позднего реабилитационного периода (после операции прошло более 3 месяцев). Использовалась корреляция между пациентами с оперативными вмешательствами по поводу грыжи

межпозвоночного диска, стеноза позвоночного канала и больных с перелома позвонка с целью охватить больший диапазон патологий. В процессе реабилитации в условиях стационара пациенты получали физиотерапевтическое лечение, коррекцию соматического и психологического статуса. С ними проводились занятия, на которых инструктор готовил их к выполнению специальных упражнений для успешной реабилитации после операции и к возможности выполнять упражнения самостоятельно после выписки из стационара. При выписке каждому пациенту давались рекомендации по регулярному выполнению упражнений, кратности и продолжительности нагрузки. В рекомендации также были включены варианты биомеханики, которые могут понадобиться пациенту. В частности, особенности подъема со стула, кровати, подъема тяжестей, ходьбы, вождения автомобиля, а также интимной жизни больного.

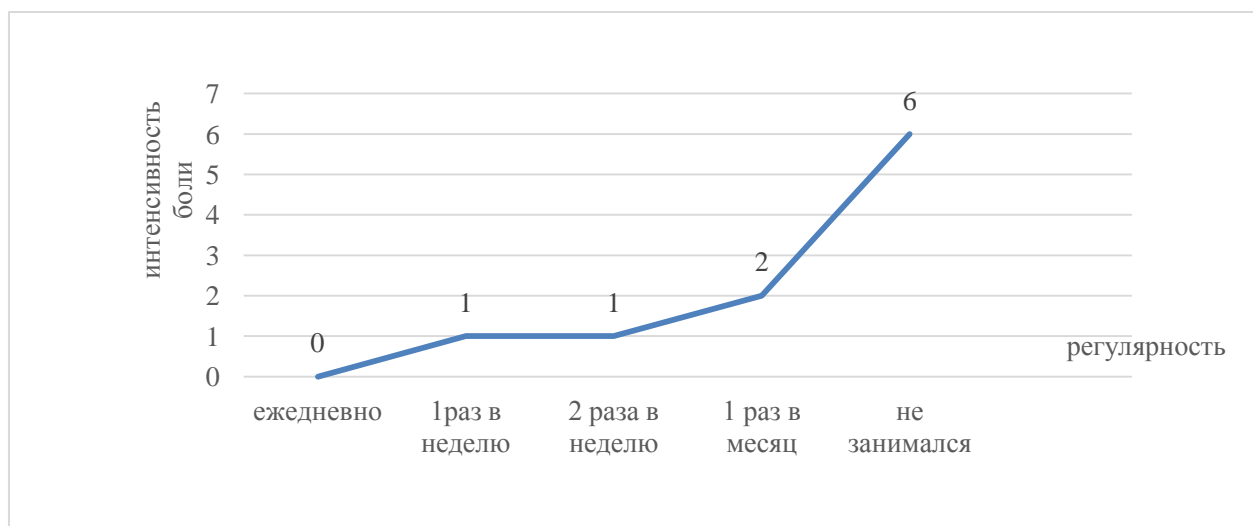
Следует отметить, что комплекс физических упражнений подбирался специально для пациентов с оперативным вмешательством на поясничный отдел позвоночного столба и не является универсальным для других патологий опорно-двигательного аппарата.

Анкета была разослана пациентам в электронном виде, обсуждена по телефону, а также некоторые пациенты проходили анкетирование очно после посещения амбулаторного приема. Основной акцент делался на оценке снижения или увеличения болевого синдрома в результате выполнения упражнений комплекса, общего самочувствия исследуемых, на оценке влияния выполняемых упражнений на скорость реабилитации. В анкету также были включены вопросы о появлении боли во время обыденной физической активности, что позволило пациенту самому оценить причинно-следственные связи между его деятельностью и появлением болевого синдрома, вопросы о возможных проблемах с самообслуживанием, передвижением, подниманием предметов, вес которых разрешен по их медицинским показаниям.

**• Результаты исследования показали, что:**

- 16 респондентов (57%) выбрали вариант эффективности физических упражнений для снижения боли в долгосрочном периоде;
- 22 респондента (78%) подтвердили эффективность комплекса упражнений для снижения болевого синдрома в краткосрочном периоде «здесь и сейчас»;
- У 19 (68%) пациентов отсутствовал болевой синдром, у 9 (32%) отмечалась легкая боль или боль умеренной тяжести;
- 19 респондентов (68%), чей ответ вошел в категорию «отсутствует болевой синдром» выбрали следующие варианты ответа о регулярности выполнения упражнений: «выполняю каждый день», «выполняю каждую неделю», «старюсь выполнять два раза в месяц»;
- 6 (66%) из 9 пациентов, которые ощущали «болевой синдром легкой или умеренной тяжести», отмечали снижение боли в первые три часа после выполнения комплекса упражнений;
- 3 (33%) из 9 респондентов, чувствовавшие боль, как в покое, так и при физической нагрузке, выбрали ответы: «выполняю по требованию, если чувствую напряжение» или «не выполняю», используя при этом местные НПВС в виде кремов или мазей.
- 7 (77%) из 9 пациентов связывали боль с длительной физической нагрузкой. Такие пациенты работали водителями, кассирами, или их работа была связана с длительным стоянием на ногах и т.п. Также усиление болевого синдрома отмечено после физической нагрузки с использованием дополнительных предметов, особенно в разгар дачного сезона.
- Максимальная интенсивность боли по ВАШ соответствовала 6 баллам.

На рисунке1 представлена связь между регулярностью выполнения специальных упражнений и интенсивностью боли. Согласно «Визуально-аналоговой шкале» (ВАШ): 0- отсутствие боли, (1-3)-легкая боль, (3-5) - умеренная непостоянная боль, (5-7) - умеренная постоянная боль, (7-9)- сильная боль, 10 – невыносимая боль [3].



**Рисунок 1.** Зависимость интенсивности боли пациентов (по ВАШ) от регулярности выполнения упражнений на этапе поздней реабилитации.

В результате исследования выявлено, что 78% опрошенных выбрали вариант выполнения комплекса, как способ снижения боли. Большинство респондентов (68%), выполняющих упражнения чаще двух раз в месяц, указали на отсутствие болевого синдрома. 11% пациентов - не рассматривали физические упражнения, как способ восстановления и снижения боли, предпочитая использовать НПВС средства.

Согласно полученным данным, большинство пациентов, выполняющих комплекс упражнений, через полгода возвращались к привычной для них нагрузке (за исключением подъема тяжестей и т.п.). Однако те пациенты, которые проводили это время без занятий, восстанавливались значительно дольше, что подтвердил анализ данных, полученных в результате проведенного анкетного опроса и устного опроса врачей нейрохирургического профиля, которые проводили амбулаторный прием прооперированных ранее пациентов.

**Выводы.** Анкетный опрос показал, что большинство пациентов отмечали отсутствие болевого синдрома или его снижение (68 и 32% соответственно) при регулярном выполнении комплекса упражнений, полученного при выписке из стационара.

Таким образом, использование специального комплекса упражнений в процессе поздней реабилитации после оперативного вмешательства на позвоночник позволяет пациентам уменьшить нагрузку на поясничный отдел позвоночника, снизить боль, которая может возникнуть при длительной или неадекватной физической нагрузке и обеспечить улучшение качества своей жизни.

#### Библиографические ссылки:

1. Ермолаева Е.А. Средства физической культуры в процессе реабилитации после удаления грыжи поясничного отдела позвоночника. Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, Самара, 2024. - С. 387-388.
2. Караваева И.Г. Реабилитация и ЛФК после хирургического вмешательства. Международный журнал гуманитарных и естественных наук, Новосибирск, 3-2 (54) 2021. - С.200-202.
3. Визуальная аналоговая шкала боли (ВАШ). URL: <https://cmrvsm.ru/wp-content/uploads/2023/12/Vizualnaya-analogovaya-shkala-boli-VASH.pdf> (дата обращения 05.05.2025).

#### References

1. Ermolaeva E.A. Sredstva fizicheskoy kul'tury v processe reabilitacii posle udalenija gryzhi pojasnichnogo otdela pozvonochnika. Samarskij nacional'nyj issledovatel'skij universitet imeni akademika S.P. Koroleva, Samara, 2024. - S. 387-388.
2. Karavaeva I.G. Reabilitacija i LFK posle hirurgicheskogo vmeshatel'stva. Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennyh nauk, Novosibirsk, 3-2 (54) 2021. - S.200-202.
3. Vizual'naja analogovaja shkala boli (VASH). URL: <https://cmrvsm.ru/wp-content/uploads/2023/12/Vizualnaya-analogovaya-shkala-boli-VASH.pdf> (data obrashhenija 05.05.2025).

УДК 796.015.2:378

## ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ВУЗАХ: КАК ИНТЕГРИРОВАТЬ СТУДЕНТОВ С ОВЗ В ЗАНЯТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Р.И. Соленова<sup>1</sup>, И.В. Кальдон<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Краснодарский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации  
Российская Федерация, 350015, г. Краснодар, ул. Митрофана Седина, 168/1

<sup>2</sup>Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

<sup>1</sup>E-mail: reginasolenova@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: kaldonilia@gmail.com

*Статья посвящена вопросам адаптации студентов вузов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в занятия адаптивной физической культурой (АФК). Рассматриваются теоретические основы АФК, её роль в социальной интеграции и физической реабилитации обучающихся. Выделяются основные проблемы, такие как недоступность инфраструктуры, отсутствие подготовленных кадров и методических разработок. На основе изучения успешного российского и зарубежного опыта предлагаются рекомендации по созданию условий для занятий АФК.*

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, студенты с ОВЗ, инклюзивный спорт, физическая реабилитация, социальная интеграция, особенности здоровья.

## INCLUSIVE EDUCATION IN UNIVERSITIES: HOW TO INTEGRATE STUDENTS WITH DISABILITIES INTO ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION CLASSES

R.I. Solenova<sup>1</sup>, I.V. Caldon<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Krasnodar Cooperative Institute (branch) of the Russian University of Cooperation  
168/1, st. Mitrofana Sedina, Krasnodar, 350015, Russian Federation

<sup>2</sup>Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin  
13, Kalinina St., Krasnodar, 350044, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: reginasolenova@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: kaldonilia@gmail.com

*The article is devoted to the issues of adaptation of university students with disabilities to adaptive physical education (APE). The theoretical foundations of APE, its role in social integration and physical rehabilitation of students are considered. The main problems are highlighted, such as the inaccessibility of infrastructure, the lack of trained personnel and methodological developments. Based on the study of successful Russian and foreign experience, recommendations are offered for creating conditions for APE classes.*

**Keywords:** adaptive physical education, students with disabilities, inclusive sports, physical rehabilitation, social integration, health characteristics.

**Введение.** В современном обществе вопросы физической активности и здорового образа жизни приобретают особую значимость, особенно для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Адаптивная физическая культура (АФК) становится важным инструментом не только для улучшения физического состояния, но и для социальной интеграции студентов с ОВЗ в общеобразовательный процесс высших учебных заведений [1].

В условиях стремления к созданию инклюзивной образовательной среды вузы сталкиваются с необходимостью обеспечить равные возможности для всех категорий обучающихся, включая организацию занятий физической культурой. Однако доступность и эффективность АФК для студентов с ОВЗ остаются недостаточными из-за отсутствия специализированной инфраструктуры,



адаптированных программ и подготовленных преподавателей [2]. Это приводит к тому, что многие студенты с ОВЗ не участвуют в спортивно-оздоровительных мероприятиях или участвуют формально, без учета своих потребностей. Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки подходов к организации полноценных занятий адаптивной физической культурой в вузах, которые позволят не только улучшить физическое состояние студентов с ОВЗ, но и повысить их социальную включенность и качество жизни.

Несмотря на принятие нормативных актов и усилия по внедрению инклюзивного образования, в сфере адаптивной физической культуры сохраняются серьезные проблемы: недоступность спортивных объектов для маломобильных групп; отсутствие четко выстроенных программ АФК, учитывающих различные типы нарушений здоровья; низкий уровень подготовки преподавателей физической культуры к работе с людьми с ОВЗ; социальная изоляция студентов с ОВЗ в контексте массовых спортивных мероприятий. Эти проблемы требуют комплексного подхода и поиска решений, направленных на создание условий, при которых все студенты смогут принимать участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях наравне с другими обучающимися.

Целью настоящего исследования является анализ текущего состояния адаптивной физической культуры в вузах и разработка рекомендаций по её совершенствованию для студентов с ОВЗ.

**Основное содержание работы.** Исследование основано на анализе научной литературы, нормативных документов и международного опыта в области адаптивной физической культуры, а также на сравнительном анализе успешных практик внедрения АФК в зарубежных и российских вузах. Такой подход позволяет получить объективную картину текущего состояния адаптивной физической культуры и предложить конкретные меры для её улучшения.

Адаптивная физическая культура представляет собой специально организованную физическую активность, направленную на улучшение здоровья, развития двигательных навыков и социальной интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья [3]. В отличие от традиционной физической культуры, АФК учитывает особенности состояния здоровья, физических и психических возможностей обучающихся, предлагая индивидуальный подход к каждому участнику. Целью АФК является не только физическое развитие, но и психологическая реабилитация, повышение самооценки, формирование навыков самостоятельности и включение в социум. Для студентов с ОВЗ занятия адаптивной физической культурой становятся важным элементом их образовательного процесса, способствующим успешной адаптации в университете и обществе.

Основные принципы АФК включают: индивидуализацию нагрузок и методик с учетом особенностей здоровья; доступность и безопасность занятий; социальную направленность, способствующую интеграции в коллектив; непрерывность и систематичность тренировок для достижения устойчивых результатов [2]. Эти принципы лежат в основе разработки программ адаптивной физической культуры для студентов с ОВЗ, что делает её неотъемлемой частью инклюзивного образования.

Развитие адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях регулируется как международными, так и национальными нормативными документами. На международном уровне ключевым документом является Конвенция ООН о правах инвалидов (2006), которая декларирует право лиц с инвалидностью на участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях наравне с другими гражданами. На национальном уровне основополагающим актом является Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (2012), который гарантирует право на образование для всех категорий граждан, включая лиц с ОВЗ. Согласно этому закону, образовательные организации обязаны создавать условия для занятий физической культурой с учетом особых потребностей обучающихся.

Дополнительно важную роль играют такие документы, как: государственная программа РФ «Доступная среда», направленная на создание универсальной безбарьерной среды, включая спортивные объекты; СанПиН 2.4.3648-20, регламентирующий требования к организации физической культуры для лиц с ОВЗ; федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС), которые предписывают вузам учитывать особые образовательные потребности студентов

с ОВЗ, включая занятия физической культурой. Эти документы формируют правовую основу для внедрения адаптивной физической культуры в вузах, однако их реализация во многом зависит от готовности образовательных организаций к созданию соответствующих условий.

Анализ зарубежного опыта показывает, что многие страны успешно внедряют адаптивную физическую культуру в высшие учебные заведения. В американских вузах действуют программы инклюзивного спорта, где студенты с ОВЗ занимаются вместе с другими обучающимися. Особое внимание уделяется использованию адаптированного оборудования, например, колясок для баскетбола или специальных тренажеров. Также широко распространены студенческие лиги адаптивного спорта, которые способствуют социализации участников. Университеты Канады активно внедряют технологии, поддерживающие физическую активность людей с ОВЗ. Например, используются приложения для мониторинга физической нагрузки и онлайн-платформы для дистанционных тренировок. В Германии и Швеции адаптивная физическая культура в вузах интегрирована в общую систему здравоохранения. Студентам с ОВЗ предоставляются персональные программы тренировок, разработанные совместно с врачами и тренерами.

Изучение международного опыта позволяет выделить общие принципы успеха: приверженность руководства университетов идеям инклюзии; наличие четких программ и финансирования для поддержки АФК; использование современных технологий и оборудования; активное вовлечение студентов с ОВЗ в массовые спортивные мероприятия. Эти принципы могут быть адаптированы и применены в российских вузах для повышения эффективности адаптивной физической культуры.

В российских вузах адаптивная физическая культура (АФК) находится на этапе становления, сталкиваясь с рядом ограничений. Большинство спортивных объектов не приспособлены для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ): отсутствуют пандусы, тактильные указатели, специализированное оборудование для маломобильных групп. Программы занятий часто носят формальный характер и не учитывают индивидуальные особенности обучающихся. Тренеры и преподаватели физической культуры, как правило, не имеют достаточной подготовки для работы с людьми с ОВЗ, что снижает эффективность занятий. Социальная интеграция также остается проблемой: студенты с ОВЗ редко участвуют в массовых спортивных мероприятиях, что ограничивает их взаимодействие с другими обучающимися [4].

Основные проблемы внедрения адаптивной физической культуры в вузах можно разделить на несколько категорий. Физические барьеры включают недоступность спортивных площадок и оборудования для маломобильных групп. Организационные трудности связаны с отсутствием четких программ и координирующих служб для реализации АФК. Психологические барьеры проявляются в стереотипах среди преподавателей и студентов о том, что люди с ОВЗ не могут участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Методические сложности заключаются в недостатке адаптированных методик и технологий для проведения занятий. Для успешной интеграции студентов с ОВЗ необходимо комплексное решение этих проблем через модернизацию инфраструктуры, повышение квалификации преподавателей и создание толерантной среды.

Для успешной интеграции студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в занятия адаптивной физической культурой (АФК) необходимо внедрение комплексных мер, направленных на устранение существующих барьеров. Прежде всего, требуется развитие спортивной инфраструктуры. Вузы должны обеспечить доступность спортивных объектов для маломобильных групп: установить пандусы, тактильные указатели, специальные лифты и оборудовать залы тренажерами, подходящими для людей с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата. Особое внимание следует уделить созданию безопасных условий для занятий, например, разметке пространства для незрячих или использование мягких покрытий для предотвращения травм.

Вторым шагом должно стать обучение преподавателей и тренеров. Необходимо разработать программы повышения квалификации, включающие методики работы с людьми с ОВЗ, основы адаптивной физической культуры и психологические аспекты взаимодействия. Это позволит преподавателям эффективно подстраивать нагрузки и методы обучения под особенности каждого студента.

Третьим направлением является создание специальных служб поддержки. В каждом вузе

целесообразно организовать центр АФК, который будет координировать работу с обучающимися с ОВЗ: составлять индивидуальные программы тренировок, оказывать консультационную помощь и способствовать их вовлечению в массовые спортивные мероприятия. Такие службы также могут помогать в организации дистанционных форм занятий, если физическое присутствие невозможно.

Четвертым шагом станет внедрение современных технологий. Использование приложений для мониторинга физической активности, онлайн-платформ для дистанционных тренировок и интерактивных программ обучения позволит сделать АФК более доступной и удобной для студентов с ОВЗ. Например, можно использовать технологии виртуальной реальности для имитации спортивных сценариев или разрабатывать видеоуроки с адаптированными упражнениями.

Наконец, важно формирование толерантной среды. Для этого необходимо проводить просветительские мероприятия, такие как мастер-классы, совместные тренировки и спортивные фестивали, где студенты с ОВЗ смогут взаимодействовать с другими обучающимися. Это не только повысит уровень социализации, но и сформирует культуру взаимоуважения и равноправия в студенческом сообществе.

Таким образом, внедрение этих рекомендаций позволит создать условия, при которых адаптивная физическая культура станет доступной и эффективной для всех студентов, независимо от их особенностей здоровья.

Один из ярких примеров успешной организации адаптивной физической культуры (АФК) демонстрирует Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова (МГУ). Вуз активно внедряет программы АФК, направленные на социальную интеграцию студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). На территории университета созданы доступные спортивные площадки, оборудованные специализированными тренажерами для маломобильных групп и тактильными указателями для незрячих. Преподаватели физической культуры проходят обучение методикам работы с людьми с ОВЗ, что позволяет проводить занятия с учетом их индивидуальных потребностей. Особое внимание уделяется массовым мероприятиям: студенты с ОВЗ активно участвуют в спортивных фестивалях, где они могут продемонстрировать свои достижения и почувствовать себя частью коллектива.

За рубежом выделяется опыт Университета штата Мичиган (США), который является лидером в области инклюзивного спорта. Вуз предлагает широкий спектр программ адаптивной физической культуры, включая командные виды спорта, такие как баскетбол или волейбол в инвалидных колясках, а также индивидуальные дисциплины, например, плавание и легкую атлетику. Для поддержки студентов с ОВЗ университет использует современные технологии, такие как приложения для мониторинга физической активности и онлайн-платформы для дистанционных тренировок. Кроме того, действует программа «Peer Partners», где студенты без ОВЗ помогают своим сверстникам с ограниченными возможностями здоровья освоиться в спортивной среде. Такой подход не только повышает уровень физической активности, но и способствует формированию толерантного сообщества.

Эти примеры показывают, что создание условий для занятий адаптивной физической культурой возможно при наличии системного подхода, включающего развитие инфраструктуры, подготовку кадров и использование современных технологий.

**Заключение.** Анализ состояния адаптивной физической культуры (АФК) в вузах показывает, что её внедрение сталкивается с рядом барьеров, таких как недоступность инфраструктуры, отсутствие подготовленных кадров и неразвитость методик. Однако успешные примеры из российских и зарубежных университетов демонстрируют, что создание инклюзивной среды для занятий АФК возможно при комплексном подходе. Для этого необходимо модернизировать спортивные объекты, обучать преподавателей, внедрять современные технологии и формировать толерантное отношение в студенческой среде.

Развитие адаптивной физической культуры играет ключевую роль не только в улучшении физического здоровья студентов с ОВЗ, но и в их социальной интеграции. Перспективы исследования включают разработку новых методик тренировок, использование цифровых технологий и оценку долгосрочных эффектов АФК на качество жизни обучающихся.

### **Библиографические ссылки**

1. Душевина Я. А. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов / Я. А. Душевина, З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы XIV Международной научно-практической конференции. Красноярск: СибГУ, 2024. – С. 77-81.
2. Душевина Я. А. Особенности организации физической рекреации студентов / Я. А. Душевина, З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы XIV Международной научно-практической конференции. Красноярск: СибГУ, 2024. – С. 324-328.
3. Ильницкая Т. А. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, Т. В. Ковалева, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. – № 4(194). – С. 165-169.
4. Кемечев Р. Р. Реабилитация студентов после стрессовых ситуаций средствами физической культуры / Р. Р. Кемечев, З. В. Кузнецова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы XIV Международной научно-практической конференции. Красноярск: СибГУ, 2024. – С. 345-348.

### **References**

1. Dushevina Ya. A. Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v processe fizicheskogo vospitaniya studentov / Ya. A. Dushevina, Z. V. Kuznecova, L. P. Fedosova // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya reabilitaciya i rekreaciya: problemy i perspektivy razvitiya : Materialy XIV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Krasnoyarsk: SibGU, 2024. – P. 77-81.
2. Dushevina Ya. A. Osobennosti organizacii fizicheskoy rekreacii studentov / Ya. A. Dushevina, Z. V. Kuznecova, L. P. Fedosova // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya reabilitaciya i rekreaciya: problemy i perspektivy razvitiya : Materialy XIV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Krasnoyarsk: SibGU, 2024. – P. 324-328.
3. Il'nickaya T. A. Kompleks ozdorovitel'nyh meropriyatij, napravlennyh na uluchshenie kachestva zhizni studentov, otnesennyh k special'noj medicinskoj gruppe / T. A. Il'nickaya, S. V. Sen', T. V. Kovaleva, Z. V. Kuznecova // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 4(194). – P. 165-169.
4. Kemechev R. R. Reabilitaciya studentov posle stressovyh situacij sredstvami fizicheskoy kul'tury / R. R. Kemechev, Z. V. Kuznecova // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya reabilitaciya i rekreaciya: problemy i perspektivy razvitiya : Materialy XIV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Krasnoyarsk: SibGU, 2024. – P. 345-348.



## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ГРУППАХ СМЕШАННОГО СОСТАВА

Р.И. Соленова<sup>1</sup>, Е.А. Подун<sup>2</sup>, И.В. Кальдон<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Краснодарский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации  
Российская Федерация, 350015, г. Краснодар, ул. Митрофана Седина, 168/1

<sup>2</sup>Институт развития образования Краснодарского края

Российская Федерация, 350080, г. Краснодар, ул. Сормовская, 167

<sup>3</sup>Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина

Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

<sup>1</sup>E-mail: reginasolenova@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: elena.podun@yandex.ru

<sup>3</sup>E-mail: kaldonilia@gmail.com

*В статье рассматривается методика проведения занятий адаптивной физической культурой (АФК) в группах смешанного состава, включающих людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В ходе работы была разработана структура занятий, учитывающая индивидуальные особенности участников, и предложены практические рекомендации по их организации. Экспериментальное исследование показало значительное улучшение физических показателей, а также рост уровня коммуникабельности и снижение тревожности. Участники высоко оценили комфорт и эффективность занятий.*

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, группы смешанного состава, инклюзивные занятия, методика проведения занятий, физическая подготовка, ограниченные возможности здоровья, дифференцированный подход.

## METHODOLOGY FOR CONDUCTING ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN MIXED GROUPS

R.I. Solenova<sup>1</sup>, E.A. Podun<sup>2</sup>, I.V. Caldon<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Krasnodar Cooperative Institute (branch) of the Russian University of Cooperation  
168/1, st. Mitrofana Sedina, Krasnodar, 350015, Russian Federation

<sup>2</sup>Institute for Educational Development of the Krasnodar Territory

167, st. Sormovskaya, Krasnodar, 350080, Russian Federation

<sup>3</sup>Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin

13, Kalinina St., Krasnodar, 350044, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: reginasolenova@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: elena.podun@yandex.ru

<sup>3</sup>E-mail: kaldonilia@gmail.com

*The article discusses the methodology of conducting adaptive physical education (APE) classes in mixed groups, including people with disabilities. In the course of the work, a structure of classes was developed that takes into account the individual characteristics of the participants, and practical recommendations for their organization were proposed. An experimental study showed a significant improvement in physical performance, as well as an increase in the level of sociability and a decrease in anxiety. Participants highly rated the comfort and effectiveness of the classes.*

**Keywords:** adaptive physical education, mixed groups, inclusive classes, methods of conducting classes, physical training, disabilities, differentiated approach.

**Введение.** Современное общество стремится к созданию условий, обеспечивающих равные возможности для всех людей, независимо от их физических или психологических особенностей [1]. Одним из ключевых направлений в этой области является адаптивная физическая культура



(АФК), которая направлена на улучшение качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и способствует их социальной интеграции [2]. Однако практика показывает, что ограничение занятий только группами с ОВЗ может приводить к изоляции этих людей от общества.

Группы смешанного состава, включающие как людей с ОВЗ, так и без них, становятся важным инструментом для реализации принципов инклюзии. Совместные занятия позволяют участникам не только развивать физические способности, но и формировать навыки взаимодействия, взаимопомощи и толерантности. Тем не менее, организация таких занятий сопряжена с рядом сложностей: необходимостью учета разнообразных потребностей участников, подбором адекватной нагрузки, созданием комфортной психологической атмосферы [3].

Исследование методики проведения занятий АФК в группах смешанного состава является актуальным, так как позволяет выработать эффективные подходы к организации инклюзивных тренировок, способствующих гармоничному развитию всех участников.

Целью данного исследования является разработка и обоснование методики проведения занятий адаптивной физической культурой в группах смешанного состава, направленной на повышение физической подготовки, социализации и эмоционального благополучия участников.

Изучим некоторые особенности групп смешанного состава. Такие группы включают участников с разными уровнями физических возможностей: люди с ОВЗ (например, нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха) и без ограничений здоровья. Во время занятий АФК должны учитываться их психофизические особенности (скорость выполнения упражнений, координация, выносливость), а также социальные аспекты (коммуникабельность, готовность к взаимодействию). Основные сложности могут быть связаны с необходимостью подбора универсальных упражнений, обеспечения безопасности и создания комфортной атмосферы для всех участников.

Современные методики АФК основаны на принципах инклюзии, дифференциации и адаптации. В них используются командные игры, совместные упражнения и творческие задания, которые позволяют вовлечь всех участников независимо от их возможностей. Акцент делается на развитии не только физических навыков, но и коммуникативных качеств, что способствует успешной социализации [4].

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленной цели использовались следующие методы:

1. Теоретический анализ литературы: изучение научных работ, методических пособий и нормативных документов по адаптивной физической культуре и инклюзивному образованию.
2. Наблюдение: фиксация динамики физической активности и эмоционального состояния участников в процессе занятий.
3. Анкетирование и интервью: сбор мнений участников и их родителей о комфорте, эффективности и значимости занятий.
4. Экспериментальная проверка: внедрение разработанной методики в практику и оценка её результативности.

В рамках данного исследования была разработана методика эффективного смешанного обучения. Она основана на учете индивидуальных особенностей участников, обеспечении равных возможностей и создании комфортной атмосферы. В ходе её реализации использовались адаптированные для всех участников упражнения и оборудование (мячи, эспандеры), творческие элементы для повышения вовлеченности, а также дифференцированный подход к нагрузкам. Занятия включали три части: подготовительная – разминка и настрой на работу; основная – выполнение упражнений, командные задания, игры; заключительная – расслабление и рефлексия. На занятиях нагрузка планировалась с учетом возможностей участников, обеспечивалась мотивация и безопасность обучающихся, а также возможность получения обратной связи для корректировки занятий [5].

Применение методики смешанного обучения проводилось с группой смешанного состава из 20 человек (10 участников с ОВЗ и 10 без ограничений здоровья). Занятия проходили 3 раза в неделю в течение 3 месяцев. Программа включала упражнения на развитие координации, силы, гибкости и командные игры.

**Результаты и их обсуждение.** В ходе экспериментального исследования были получены

следующие результаты, подтверждающие эффективность разработанной методики проведения занятий адаптивной физической культурой в группах смешанного состава:

1. Физическая подготовка участников:

– Уровень выносливости увеличился у всех участников на 27,3%, что было зафиксировано по результатам тестирования на беговой дорожке и выполнении циклических упражнений.

– Координация движений улучшилась в среднем на 18,7%, что особенно заметно у участников с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

– Показатели гибкости выросли на 14,9%, что было оценено с помощью тестов на растяжку и выполнение упражнений на подвижность суставов.

2. Социальная адаптация и эмоциональное состояние:

– Уровень коммуникабельности участников с ОВЗ повысился на 22,4%, что отразилось в их большей готовности к взаимодействию с другими участниками группы.

– Тревожность снизилась на 16,8%, что было выявлено с помощью психологических тестов до и после эксперимента.

– Участники без ОВЗ отметили повышение уровня толерантности и эмпатии на 19,5%, что подтверждает положительное влияние совместных занятий на межличностные отношения.

3. Мотивация и удовлетворенность занятиями:

– 87,5% участников отметили высокую мотивацию продолжать занятия АФК после завершения эксперимента.

– Удовлетворенность организацией тренировок составила 91,3%, что подчеркивает успешность созданной атмосферы и структуры занятий.

4. Общее самочувствие и качество жизни:

– Участники с ОВЗ отметили улучшение общего самочувствия на 25,6%, что связано с регулярной физической активностью и снижением стресса.

– Участники без ОВЗ также отметили улучшение качества жизни на 17,2%, что объясняется как физическими, так и психологическими изменениями.

Полученные данные демонстрируют высокую эффективность предложенной методики: физические показатели участников значительно улучшились, а уровень социальной адаптации и эмоционального благополучия возрос. Однако анализ выявил необходимость дальнейшей адаптации упражнений для людей с тяжелыми нарушениями здоровья (например, с глубокими нарушениями зрения или слуха), что требует более индивидуального подхода. Таким образом, методика может быть рекомендована для широкого внедрения при условии учета специфики каждой группы участников.

**Заключение.** В ходе исследования была разработана и апробирована методика проведения занятий адаптивной физической культурой в группах смешанного состава. Полученные результаты подтвердили её эффективность: физическая подготовка участников улучшилась на 14,9–27,3%, уровень социальной адаптации и эмоционального благополучия значительно вырос. Совместные занятия способствовали формированию толерантности, взаимопомощи и мотивации к регулярным тренировкам.

Методика может быть рекомендована для использования в образовательных и спортивных учреждениях, однако требует дальнейшего совершенствования для работы с участниками с тяжелыми нарушениями здоровья. Перспективы исследования связаны с расширением возрастного диапазона участников и внедрением дополнительных форматов занятий.

### Библиографические ссылки

1. Побегайло Е. П. Физическая культура и спорт в современных условиях / Е. П. Побегайло, З. В. Кузнецова // Туризм в современном мире: проблемы и перспективы : Сборник статей по материалам XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Тула: ТулГУ, 2024. – С. 143-145.

2. Ильницкая Т. А. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, Т. В. Ковалева, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. – № 4(194). – С. 165-169.

3. Клименко А. А. Построение процесса обучения двигательным действиям на основе теории деятельности / А. А. Клименко, З. В. Кузнецова, А. В. Служителев // XLVI международные

научные чтения (памяти Ф.А. Блинова) : сборник статей Международной научно-практической конференции. Москва: ООО «Европейский фонд инновационного развития», 2019. – С. 125-127.

4. Кемечев Р. Р. Реабилитация студентов после стрессовых ситуаций средствами физической культуры / Р. Р. Кемечев, З. В. Кузнецова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы XIV Международной научно-практической конференции. Красноярск: СибГУ, 2024. – С. 345-348.

5. Кузнецова З. В. Инновационные подходы преподавания физической культуры и спорта в вузах / З. В. Кузнецова, А. А. Желтов, Д. О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 183-189.

### References

1. Pobegajlo E. P. Fizicheskaya kul'tura i sport v sovremennyh usloviyah / E. P. Pobegajlo, Z. V. Kuznecova // Turizm v sovremennom mire: problemy i perspektivy : Sbornik statej po materialam HI Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. Tula: TulGU, 2024. – P. 143-145.

2. Il'nickaya T. A. Kompleks ozdorovitel'nyh meropriyatij, napravlennyh na uluchshenie kachestva zhizni studentov, otnesennyh k special'noj medicinskoj gruppe / T. A. Il'nickaya, S. V. Sen', T. V. Kovaleva, Z. V. Kuznecova // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2021. – № 4(194). – P. 165-169.

3. Klimenko A. A. Postroenie processa obucheniya dvigatel'nyh dejstviyam na osnove teorii deyatel'nosti / A. A. Klimenko, Z. V. Kuznecova, A. V. Sluzhitelev // XLVI mezhdunarodnye nauchnye chteniya (pamyati F.A. Blinova) : sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Moskva: ООО «Evropejskij fond innovacionnogo razvitiya», 2019. – P. 125-127.

4. Kemechev R. R. Reabilitaciya studentov posle stressovyh situacij sredstvami fizicheskoy kul'tury / R. R. Kemechev, Z. V. Kuznecova // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya reabilitaciya i rekreaciya: problemy i perspektivy razvitiya : Materialy XIV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Krasnoyarsk: SibGU, 2024. – P. 345-348.

5. Kuznecova Z. V. Innovacionnye podhody prepodavaniya fizicheskoy kul'tury i sporta v vuzah / Z. V. Kuznecova, A. A. Zheltov, D. O. Volkov // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : Materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatelya Very Ivanovny Pantyuh. Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – P. 183-189.

УДК 796

## ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И РЕКРЕАЦИИ

А.А. Ташиян, Е.А. Морозова

Федеральное государственное казённое образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»  
Российская Федерация, 344000, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83  
E-mail: [liza.veta.mor.ozo.va@icloud.com](mailto:liza.veta.mor.ozo.va@icloud.com)

*В настоящее время всё большую популярность набирает активный образ жизни, идущий совместно с процессом укрепления общего уровня основных показателей здоровья, общей физической подготовки, а также стремлением вести здоровый образ жизни. Однако несмотря на это повсеместно прослеживается негативное влияние природных, социально-бытовых, экономических и других факторов. Это обусловлено тем, что на пути к совершенствованию и облегчению жизни человечество значительно умалает долю внимания к собственному здоровью, тем самым уменьшая продолжительность собственной жизни. Данная статья предусматривает предоставление значительного количества информации вопросу реабилитации и рекреации здоровья, путём разработки, рассмотрению и использованию различных техник и методик по восстановлению и обеспечению общего уровня стабильного здоровья и повышению физических показателей. Соблюдение методов сохранения, укрепления и восстановления собственного и общественного здоровья является непосредственной ответственностью каждого гражданина по отдельности, а также государства в целом. Физическая реабилитация и рекреация является верной тенденцией к созданию, поддержанию, развитию здорового и полноценного трудового потенциала населения страны.*

**Ключевые слова:** реабилитация, рекреация, техники и методики поддержания здорового образа жизни, физическая подготовка, физические нагрузки.

## KEY ISSUES OF PHYSICAL REHABILITATION AND RECREATION

A.A. Tashiyani, E.A. Morozova

Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation  
Russian Federation, 344000, Rostov-on-Don, Eremenko St., 83  
E-mail: [liza.veta.mor.ozo.va@icloud.com](mailto:liza.veta.mor.ozo.va@icloud.com)

*Currently, an active lifestyle is becoming increasingly popular, going along with the process of strengthening the general level of basic health indicators, general physical fitness, as well as the desire to lead a healthy lifestyle. However, despite this, the negative impact of natural, social, economic and other factors is observed everywhere. This is due to the fact that on the path to improving and making life easier, humanity significantly reduces the share of attention to its own health, thereby reducing the duration of its own life. This article provides a significant amount of information on the issue of rehabilitation and recreation of health, through the development, consideration and use of various techniques and methods for the restoration and provision of a general level of stable health and the improvement of physical performance. Compliance with methods of preserving, strengthening and restoring one's own and public health is the direct responsibility of each individual citizen, as well as the state as a whole. Physical rehabilitation and recreation is a true tendency to create, maintain and develop a healthy and full-fledged labor potential of the country's population.*

**Keywords:** rehabilitation, recreation, techniques and methods for maintaining a healthy lifestyle, physical training, physical exercise.

Физическая реабилитация и рекреация имеют достаточно важную роль в процессе развития



современного общества. Для точности исследования введём данные понятия.

Физическая реабилитация— это процесс восстановления организма после получения каких-либо травм, выраженный в использовании комплекса мер по восстановлению организма и направленный на возвращение в нормальное состояние подвижности и гибкости тела.

Физическая рекреация— есть процесс применения любых из родов физических активностей, направленный на развитие организма и укрепление общего уровня физического здоровья.

Физическая культура является основным мостиком, который соединяет в единое целое социальное и биологическое в человеке. Являясь одной из базовых социальных ценностей, физическая культура может характеризоваться как процесс особой деятельности человека и ее результат, определяющий степень развития не только личности, но и общества в целом [1].

Физическая рекреация, по мнению М.С. Данилейко, представляет собой осознанную, направляемую волевыми усилиями двигательную активность, направленную на преобразование природной, общественной и своей физической, психической, социальной сущности. Объектом физической рекреации является конкретный индивид, а предметом - его психофизическое состояние и все то, что определяет его социальное существование. Физическая рекреация включает в себя несколько составляющих ее групп действий: двигательной, интеллектуальной, сенсорной и эмоционально-волевой. Мотив дает ориентир деятельности индивида и заставляет его поступать определенным образом. Направленность личности становится результатом имеющихся устойчиво доминирующих мотивов [2].

К примеру, люди участвуют в образовательной деятельности, которая может скомпрометировать состояния напряжения, психические перегрузки. Помимо этого, дети подвержены воздействию физических нагрузок с целью снятия психических, т.е. заниматься двигательной активностью с целью уменьшения психического напряжения. В данном аспекте целесообразнее говорить не о психических нагрузках, а о психических состояниях, изменяющихся в позитивном смысле в ходе осуществления физической деятельности.

Существует огромное количество видов физических реабилитаций, которые положительно влияют на динамику восстановления после получения травм. Таковыми можно привести в пример мануальные терапии, физические нагрузки, остеопатии, массажи, ЛФК, механотерапия, физиотерапевтические процедуры, трудотерапии и тому подобное.

Одним из главных преимуществ физической реабилитации является возможность пациентов вернуться к нормальной жизни после травмы, болезни или операции. Также помогает пациентам восстановить подвижность, силу и гибкость тела, что может значительно улучшить их физическое, а также психологическое состояние.

Главная цель физической реабилитации - восстановление полноценной жизнедеятельности человека. После травм или операций, когда больные ограничены в движении, такие методы помогают им вернуть свою подвижность, укрепить мышцы и восстановить координацию движений. [3].

Также следует упомянуть и некоторые формы физической рекреации, равно таким же счётом играющей важную роль в восстановлении организма, это может быть гимнастика, шейпинг, аэробика, туризм, занятия в спортивных секциях.

Важно понимать, что рекреационная деятельность осуществляется в не рабочее время. В среднем, если у человека 8-часовой рабочий день, что составляет 33,3% от общего количества часов в сутках, столько же часов в сутки человеку необходимо спать, чтобы процессы восстановления проходили максимально эффективно, итого 66,6% общего суточного времени занято. Остаются 33,3% свободного времени (равные тем же 8 часам), которые необходимо рационально распределить, так чтобы успеть выполнить бытовые домашние обязанности и заняться рекреационной деятельностью. [2].

Подводя итог данной научной статьи необходимо учитывать всю важность и актуальность данной проблемы, ведь современный мир окружает нас повсеместными опасностями, от которых, к сожалению, никто не застрахован. И именно процесс восстановления организма путём использования техник и методик физической реабилитации и рекреации способствует скорейшему выздоровлению организма с минимизацией смертельных исходов, а также ухудшения общего уровня физического здоровья.



### **Биографические ссылки**

1. Данилейко, М.С. Адаптация детей к школьным условиям средствами физической рекреации: Дис. ... канд. пех. наук /Максим Сергеевич Данилейко. - Санкт-Петербург, 2008. - 153с.
2. . Мукина, Е.Ю. Формирование культуры здоровья у детей с особыми образовательными потребностями / Е.Ю. Мукина, С.Д. Антонюк, В.Н. Яковлев и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 4. - С. 42-44.
3. Матвеев, А.П. О некоторых особенностях взаимосвязи показателей физической подготовленности и психического развития младших школьников /А.П.Матвеев: сб. ученых трудов РГАФК. - М., 1999. - С. 196-199.

### **References**

1. Danileiko, M.S. Adaptation of children to school conditions by means of physical recreation: Dis. ... Candidate Psychology / Maxim S. Danileiko. - St. Petersburg, 2008. - 153 p.
2. Matveev, A.P. Some features of the association between physical fitness and mental development of young schoolchildren /A.P. Matveev Collection of scientific works RGAFK. - M., 1999 - P. 196-199.
3. Mukinje, E. Y. Building a culture of health in children with special educational needs / E.Y. Mukinje, S.D. Antoniuc, V.N. Yakovlev et al. // Physical Education: education, education and training. - 2006. - № 4. - P. 42-44.

УДК 797.14; 796/799; 378.

## ПОЗВОНОЧНИК СПОРТСМЕНА: ДИАГНОСТИКА ВОЗМОЖНЫХ ОТКЛОНЕНИЙ В ЗДОРОВЬЕ

К.Г. Томилин

Сочинский государственный университет, Российская Федерация, 354003, г. Сочи,  
ул. Пластунская, 94, СГУ, к. 411/1.

[tomilin-47@bk.ru](mailto:tomilin-47@bk.ru)

*В сборной команде страны по парусному спорту, на основе использования ГРВ-методики, отмечены серьезные отклонения в здоровье высококвалифицированных гонщиков, вызванные недоработками (во время учебно-тренировочной работы) по обеспечению гибкости позвоночника. В рамках занятий по биомеханике спорта в Сочинском государственном университете внедрено практическое занятие для самостоятельной диагностики студентами имеющихся отклонений позвоночника от нормы. А также простейшие методики регистрации основных показателей общей гибкости спортсмена.*

**Ключевые слова:** ГРВ-методика, позвоночник спортсменов, отклонения в здоровье, занятие по «биомеханике спорта».

## ATHLETE'S SPINE: DIAGNOSTICS OF POSSIBLE HEALTH DEVIATIONS

K.G. Tomilin

Sochi State University, Russian Federation, 354003, Sochi,  
Plastunskaya St., 94, SSU, office 411/1.

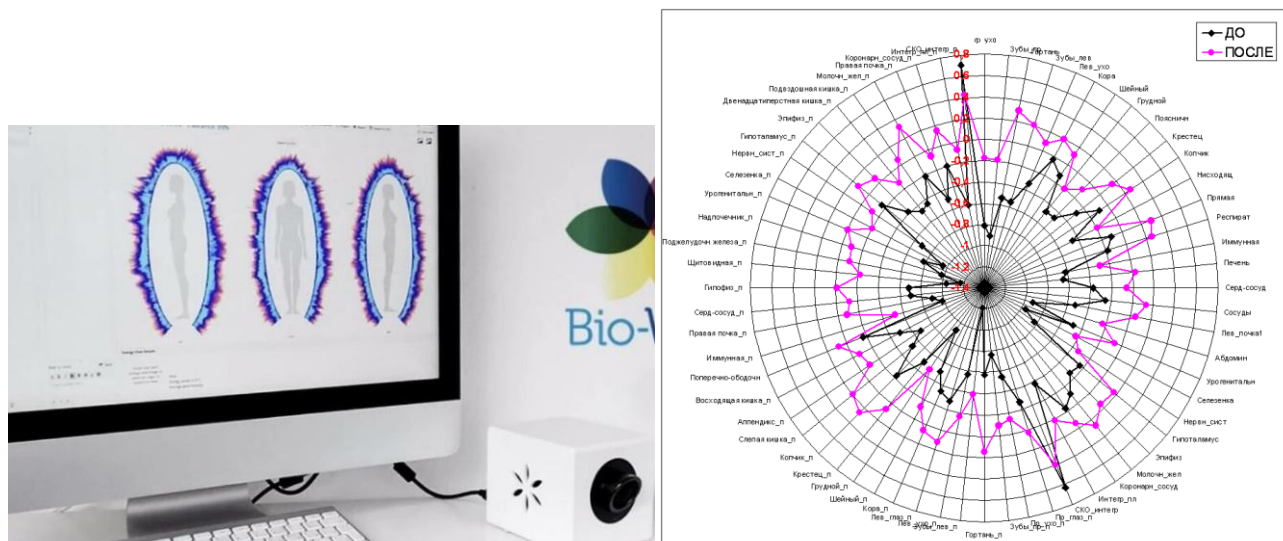
[tomilin-47@bk.ru](mailto:tomilin-47@bk.ru)

*In the national sailing team, based on the use of the GDV method, serious deviations in the health of highly qualified racers were noted, caused by shortcomings (during educational and training work) in ensuring the flexibility of the spine. As part of classes in the biomechanics of sports at Sochi State University, a practical lesson for self-diagnosis by students of existing deviations of the spine from the norm was introduced. As well as the simplest methods for recording the main indicators of the general flexibility of an athlete.*

**Keywords:** GDV method, athletes' spine, deviations in health, lesson in «biomechanics of sports».

**Введение.** Тело человека окружает облако низкотемпературной плазмы, что люди знали с незапамятных времен. У египтян это излучение, исходящее от человека, называлось «Ка», у славян – «Ра», в Индии – «Праной». Инструментальное изучение этого явления связано с «Кирлиан-свечением», под действием высокочастотного напряжения [1, 2]. К.Г. Коротков – доктор технических наук, профессор СПбНИУ ИТМО, усовершенствовал «эффект Кирлиана», основал фирмы по промышленному выпуску приборов газоразрядной визуализации (ГРВ) (рисунок 1).

Метод К.Г. Короткова позволяет фотографировать изменения свечения пальцев человека, и по их интенсивности и структуре энергетических потоков вскрывать дисбалансы в энергетике спортсмена, измерять уровень здоровья и индекс стресса, а также диагностировать негативные изменения задолго до их проявления [1, 2].



**Рисунок 1 – Внешний вид приборов ГРВ-диагностики и итогов представления показателей человека «до» и «после» оздоровительных воздействий**

Отдельные авторы рассматривают потоки энергии, окружающие тело человека, как неспецифическую защиту организма от вирусов и бактерий. Следовательно, снижение их размеров являлось сигналом к снижению защитных свойств организма.

ГРВ-диагностика определяет проблемы, относящие к первому «этажу» здоровья [6, 7]. И для коррекции формы и увеличение размеров ГРВ-площади специалисты рекомендуют осуществлять специальные упражнения из хатха-йоги [3] и цигуна (которыми занималась бронзовая медалистка Олимпийских игр Лариса Москаленко, чемпионка страны Елена Жукова и многие другие ведущие яхтсмены).

**Цель исследования** – обследование состояние позвоночника спортсменов и здоровья ведущих яхтсменов-гонщиков страны с помощью ГРВ-диагностики.

**Описания методики обследования.** Обследована группа ведущих яхтсменов сборной команды России (20 мужчин и 8 женщин), среди которых, были призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, неоднократные чемпионы страны). С помощью аппарата Короткова фотографировалось свечение каждого пальца рук, по методу Кирлиана (под воздействием тока высокой частоты и напряжения). Осуществлялась обработка фотографий, с помощью секторной диагностики; высчитывалась площадь газоразрядного свечения, определялись параметры БЭО-грамм. Дополнительно, в рамках текущего обследования яхтсменов, фиксировался МПК мл/мин/кг, успешность выполнения нормативов ОФП, которые сопоставлялись с результатами углубленного медицинского обследования.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Обследование яхтсменов проходило на учебно-тренировочном сборе, при низком уровне тревожности обследованных спортсменов (от 0,6 до 4 баллов по К.Г. Короткову: «низкий» – «нормальный» уровень). БЭО-граммы гонщиков отнесены к типам Iб, Ic, IIa. При анализе уровня агрессивности негативных признаков БЭО-грамм различных отделов позвоночника мужчин, (четвертый, системно-функциональный «этаж нашего здоровья») [6, 7], выявлено, что значительные патологические отклонения (таблица 1) группировались в областях 2L – «копчик» ( $5,00 \pm 1,34$ ) и 2R – «крестец» ( $4,55 \pm 0,99$ ). И никак не были обусловлены длительной профессиональной деятельностью в парусном спорте: 36-летний ветеран, занимающийся более 24 лет парусным спортом, имел меньше проблем со своим позвоночником, по сравнению со своими более молодыми конкурентами.

Таблица 1

**Величина негативных признаков БЭО-грамм, по различным отделам позвоночника  
(яхтсмены-мужчины, n=20)**

Сектор	Условные баллы		
	( $\bar{X} \pm \sigma$ )	Скос	Экспесс
Шейный отдел (2R)	2,75±0,97	0,569	0,177
Грудной отдел (3R)	3,00±0,56	0,000	0,807
Поясничный отдел (2L)	3,80±1,32	0,407	0,219
Крестец (2R)	4,55±0,99	0,375	0,722
Копчик (2L)	5,00±1,34	0,293	-0,065

Проведенный корреляционный анализ выявил взаимосвязь между патологическими признаками «копчика» и «крестца» ( $r=0,779$ ), с «поясничным» ( $r=0,506$ ), «грудным» ( $r=0,716$ ) и «шейным» отделами позвоночника ( $r=0,618$ ); всё при  $p<0,05-0,01$ . Указывающим на проблемы с недостатком гибкости яхтсменов по всем отделам своего позвоночника.

Негативные признаки по «крестцу» коррелировали с неблагоприятными признаками по следующим секторам: «респираторной системой», «циркуляции крови», «лимфой», «поджелудочной железой», «почками», «надпочечниками» и «мочеполовой системой». Дополнительно: «гипофизом», «эпифизом» «гипоталамусом» и «нервной системой» (что нуждается в дополнительных углубленных научных исследованиях) ( $r=0,457-0,708$ ;  $p<0,05-0,01$ ). Негативные признаки по «грудному отделу позвоночника» коррелировали с неблагоприятными признаками в следующих секторах: «состоянием зубов спортсменов», «горлу», «гландам», «щитовидной железе», «сердцу», «циркуляцией крови», «лимфы», «поджелудочной железе», «селезенке», «почкам», «надпочечникам», «печени», «состоянием мочеполовой и респираторной систем», «различными отделами тонкого и толстого кишечника», «гипоталамусом», «гипофизом», «нервной системой» ( $r=0,441-0,715$ ;  $p<0,1-0,01$ ).

Учитывая важность здорового позвоночника, необходимо в программы учебных занятий по «Биомеханике спорта» или «Основам научно-методической деятельности в ФКиС» внедрить несложные методики оценки имеющихся отклонений его от нормы (S – образной формы), увязывая в выводах студенческой работы, дефекты позвоночника с имеющимися, или возможными отклонениями в здоровье [4]. А также несложные методики регистрации основных показателей общей гибкости спортсмена (таблица 2) [1, 2].

На занятиях по «Биомеханике спорта» Сочинского государственного университета студенты самостоятельно вытаскивали и раскладывали кушетку для массажа. Делились по двое, и по очереди укладывались на нее, чтобы партнер пальпаторно мог протестировать позвоночник. Определяя на ощупь отклонения от ровной S – образной формы, и диктуя номера подозрительных позвонков испытуемому, который на бланке делал пометки.

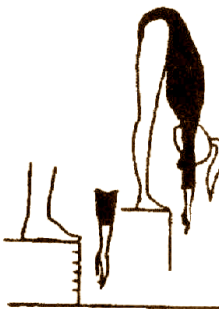
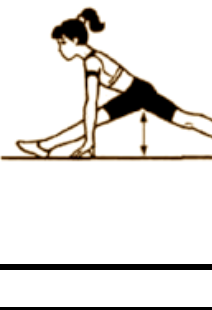

В конце занятия в нижней части бланка каждый студент делает выводы о причинах своих отклонений в здоровье и рекомендации по их устранению.

**Резюме.** На основании проведенных исследований зарегистрированы серьезные отклонения в здоровье яхтсменов, связанные с недоработками (при обеспечении учебно-тренировочной работы) по обеспечению гибкости позвоночника. Для студентов институтов физической культуры предложено практическое занятие по биомеханике спорта, для самостоятельной диагностики студентами имеющихся отклонений позвоночника от нормы (S – образной формы), увязывая в выводах студенческой работы, дефекты позвоночника с имеющимися, или возможными отклонениями в здоровье. А также простейшие методики регистрации основных показателей общей гибкости спортсмена.

## Бланк к технологическому практикуму по биомеханике «Тестирование гибкости» [5]

Партнеру протестировать каждый позвонок лежащего студента, выделяя отклонения от ровной S – образной формы. Сделать прогноз по возможным заболеваниям (по причине проблем с позвоночником).

Определить гибкость (в см)

шейный отдел позвоночника	C1	№ позвонка	Органы и части тела, функция которых зависит от правильного положения позвонка	Симптомы и патологическое состояние, возникающие при неправильном положении позвонка	
	C2				
	C3				
	C4				
	C5				
	C6				
	C7				
	D1				
	D2				
	D3				
	D4				
	D5				
Грудной отдел позвоночника	D6				
	D7				
	D8				
	D9				
	D10				
	D11				
	D12				
	L1				
	L2				
	L3				
	L4				
	L5				
поясничный отдел позвоночника	Крестец				
	Копчик				

## Выводы:

---



---



---



---



---



---



---



---

## Библиографические ссылки

1. Коротков К. Г., Короткова А. К. Инновационные технологии в спорте: исследование психофизиологического состояния спортсменов методом газоразрядной визуализации. М.:



Советский спорт, 2008. – 278 с.

2. Коротков К. Г. Принципы анализа в ГРВ биоэлектрографии. СПб.: Изд-во «Реноме». – 2007. – 286 с.

3. Кретьова О. Б. Маврина Е. А., Мужаровская М. Н. Развитие гибкости позвоночника с помощью статических упражнений из йоги // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: Материалы X Юбилейной международной научно-практической конференции, г. Красноярск, 1 июня 2020 г. Красноярск: СГУНТ им. М.Ф. Решетнева, 2020. – С 73–75.

4. Остеопатия в разделах. Часть 2. Пальпаторная анатомия. Методики остеопатической диагностики и коррекции дисфункций позвоночника, крестца, таза, верхней и нижней конечности: Руководство для врачей. – Изд. 2-е, допол., исправ. / Под ред. И. А. Егоровой, А. Е. Червотока. Санкт-Петербург: Изд. дом СПбМАПО, 2017. – 224 с.

5. Томилин К. Г. Биомеханика спорта: Учебное пособие. Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2023. – 170 с.

6. Томилин К. Г. К вопросу о понятии «здоровье человека»: проблемы, поиски, решения // Адаптивная физическая культура. – 2005. – №3. – С. 17–19.

7. Томилин К. Г. Формирование и сохранение здоровья яхтсменов-гонщиков различного возраста и квалификации // Педагогика безопасности: наука и образование [Электронный ресурс]. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Екатеринбург, 30 ноября 2018 г. Екатеринбург: УралГПИУ, 2018. – С. 174–178.

### References

1. Korotkov K. G., Korotkova A. K. Innovatsionnyye tekhnologii v sporte: issledovaniye psikhofiziologicheskogo sostoyaniya sportsmenov metodom gazorazryadnoy vizualizatsii. M.: Sovetskiy sport, 2008. – 278 P.

2. Korotkov K. G. Printsipy analiza v GRV bioelektrografii. SPb.: Izd-vo «Renome». – 2007. – 286 P.

3. Kretova O. B. Mavrina Ye. A., Muzharovskaya M. N. Razvitiye gibkosti tela s pomoshch'yu staticheskikh uprazhneniy iz yogi // Fizicheskoye vospitaniye, sport, Fizicheskaya reabilitatsiya i otdykh: problemy i perspektivy: Materialy X Yubileynoy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, g. Moskva, Rossiya. Krasnoyarsk, 1 iyunya 2020 g. Krasnoyarsk: SGUNT im. M.F. Reshetneva, 2020. – P. 73–75.

4. Osteopatiya v razdelakh Chast' 2. Pal'patornaya anatomiya. Metodiki osteopaticheskoy diagnostiki i korrektsii disfunktsiy pozvonochnika, kresttsa, taza, verkhney i nizhney konechnosti: Rukovodstvo dlya vrachey. – Izd. 2-ye, dopol., isprav. / Pod red. I. A. Yegorovoy, A. Ye. Chervotoka. Sankt-Peterburg: Izd. dom SPbMAPO, 2017. – 224 P.

5. Tomilin K. G. Biomekhanika sporta: Uchebnoye posobiye. Sochi: RITS FGBOU VO «SGU», 2023. – 170 P.

6. Tomilin K. G. K voprosu o ponimani «zdorov'ya cheloveka»: problemy, poiski, resheniya // Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura. – 2005. – №3. – P. 17–19.

7. Tomilin K. G. Formirovaniye i sokhraneniye zdorov'ya yakhtsменов-gonshchikov posledovatel'nogo vozrasta i kvalifikatsii // Pedagogika bezopasnosti: nauka i obrazovaniye [Elektronnyy resurs]. Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, g. Yekaterinburg, 30 noyabrya 2018 g. Yekaterinburg: UralGPU, 2018. – P. 174–178.

УДК 796.011.1

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

И.Г. Харчева<sup>1</sup>, В.А. Азарова<sup>2</sup>,

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Западный государственный медицинский университет имени  
И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41  
<sup>1</sup>E-mail: [irina4476@mail.ru](mailto:irina4476@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [azarova1993@icloud.com](mailto:azarova1993@icloud.com)

*Эмоциональное выгорание среди студентов – это актуальная проблема, вызванная высокими учебными нагрузками и стрессом. В статье определены ключевые причины возникновения синдрома эмоционального выгорания среди студентов медицинских вузов, изучено влияние различных видов физической активности на психическое здоровье студентов, разработаны рекомендации по профилактике выгорания с использованием регулярных занятий физической культурой.*

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, физическая культура, студенты, стресс, профилактика, психоэмоциональное состояние.

## PHYSICAL CULTURE AND PREVENTION OF BURNOUT SYNDROME IN MEDICAL STUDENTS

I.G. Kharcheva<sup>1</sup>, V.A. Azarova<sup>2</sup>

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov  
41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation  
<sup>1</sup>E-mail: [irina4476@mail.ru](mailto:irina4476@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [azarova1993@icloud.com](mailto:azarova1993@icloud.com)

*Emotional burnout among students is a pressing issue caused by high academic workloads and stress. The article identifies key causes of emotional burnout syndrome among medical students, studies the impact of various types of physical activity on students' mental health, and develops recommendations for burnout prevention using regular physical exercise.*

**Keywords:** emotional burnout, physical education, students, stress, prevention, psycho-emotional state.

**Введение.** Синдром эмоционального выгорания становится все более распространенной проблемой среди студентов высших учебных заведений. Современные студенты сталкиваются с высокими учебными нагрузками, строгими временными рамками и постоянной необходимостью поддерживать высокий уровень успеваемости. По данным исследования, до 60% студентов в той или иной степени сталкиваются с симптомами выгорания в процессе обучения, что приводит к снижению мотивации, ухудшению психоэмоционального состояния и, как следствие, академической успеваемости [1].

Особенно остро проблема выгорания стоит среди студентов медицинских вузов, так как они сталкиваются с повышенными требованиями, связанными не только с интенсивной учебной программой, но и с необходимостью освоения большого объема теоретических знаний и практических навыков. Отсутствие сбалансированного режима дня, недостаток физической активности и отдыха усиливают негативные последствия стресса, что может привести к развитию серьезных психосоматических заболеваний [2].

На основании данной проблемы можно сформулировать гипотезу: регулярные занятия физической культурой, включающие аэробные нагрузки, медитативные практики и командные

виды спорта, могут значительно снизить уровень стресса у студентов и предотвратить развитие синдрома эмоционального выгорания. Это достигается за счет улучшения физического и психоэмоционального состояния, повышения уровня выработки эндорфинов и улучшения когнитивных функций.

В условиях повышенных требований к образованию важно разрабатывать эффективные методы профилактики эмоционального выгорания. Одним из таких методов является физическая культура, которая способна не только укрепить физическое здоровье, но и снизить уровень стресса, улучшить когнитивные функции и психоэмоциональное состояние студентов.

Цель исследования: определить роль физической культуры в профилактике и снижении уровня эмоционального выгорания у студентов медицинских вузов. Для достижения этой цели необходимо выполнить следующие задачи: определить ключевые причины возникновения синдрома эмоционального выгорания среди студентов медицинских вузов; изучить влияние различных видов физической активности на психическое здоровье студентов; разработать рекомендации по профилактике выгорания с использованием регулярных занятий физической культурой.

**Основное содержание работы.** Исследование проводилось в СЗГМУ им. И.И. Мечникова среди студентов различных курсов и факультетов. В исследовании приняли участие 100 студентов 1-4 курсов в возрасте от 18 до 24 лет. Основными методами исследования стали анкетирование и оценка уровня стресса и выгорания с использованием шкал Perceived Stress Scale (PSS-14) и Maslach Burnout Inventory (MBI). Также анализировалась успеваемость студентов до и после включения регулярной физической активности в их распорядок дня.

Студенты были разделены на две группы: одна группа регулярно занималась спортом (аэробные упражнения, йога, командные виды спорта), другая не уделяла физической активности внимания. Используемые методики позволили оценить влияние физической активности на психоэмоциональное состояние студентов.

Результаты исследования показали, что физическая культура оказывает значительное влияние на снижение уровня стресса и предотвращение выгорания у студентов. У тех, кто занимался физической активностью не менее трех раз в неделю, уровень стресса по шкале PSS был на 25% ниже, чем у тех, кто не занимался физической культурой. Особенно полезными оказались аэробные упражнения, которые помогли снизить уровень тревожности и улучшить концентрацию.

Студенты, занимавшиеся йогой и пилатесом, также продемонстрировали снижение уровня эмоционального истощения на 35% по сравнению с контрольной группой. Что свидетельствует о том, что сочетание физических нагрузок с медитативными практиками способствует более глубокому расслаблению и снижению тревожности.

Командные виды спорта способствовали не только физической активности, но и социальной интеграции студентов, что также снизило уровень стресса. Студенты, принимавшие участие в командных играх, отмечали улучшение настроения и повышение мотивации к учебе. Результаты оценки уровня стресса и эмоционального выгорания у студентов в зависимости от физической активности приведены в таблице 1.

Таблица 1

**Результаты оценки уровня стресса и эмоционального выгорания у студентов в зависимости от физической активности**

Виды физической активности	Средний уровень стресса (PSS-14)	Уровень эмоционального истощения (MBI-ES)
Аэробные упражнения	4.5	40%
Йога и пилатес	3.8	35%
Командные виды спорта	4.2	38%
Отсутствие физической активности	6.1	70%

Полученные результаты подтверждают эффективность регулярной физической активности в снижении эмоционального выгорания. Регулярные занятия физической культурой приводят к снижению уровня эмоционального истощения и улучшению когнитивных функций у студентов.

Дополнительно выяснилось, что физическая активность способствует не только снижению психоэмоционального истощения, но и повышению общей физической выносливости студентов, что, в свою очередь, увеличивает их способность справляться с учебными нагрузками. По данным исследования, регулярные занятия спортом не только снижают риск развития депрессивных состояний, но и улучшают общее самочувствие. Таким образом, физическая активность может рассматриваться как важный компонент комплексной стратегии профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Данные исследования показали, что эмоциональное выгорание является большой проблемой среди студентов, особенно медицинских вузов, и требует постоянного контроля и профилактики. Это необходимо, так как высокий уровень стресса и эмоциональное истощение негативно сказывается на успеваемости студентов и их состоянии здоровья, как физического, так и психологического.

Занятия физической активностью такой как аэробные нагрузки, йога, пилатес, командные виды спорта эффективно снижают уровень стресса и помогают предостеречь студентов от синдрома эмоционального выгорания.

Предпочтительной кратностью занятием спортом является не менее трех раз в неделю, студенты следующие этому демонстрируют более низкий уровень эмоционального истощения, а также более высокие показатели успеваемости и качества жизни.

**Заключение.** Полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что физическая культура оказывает значительное влияние на снижение уровня эмоционального выгорания и стресса у студентов. Необходимы дальнейшие исследования, чтобы более детально изучить механизмы влияния различных видов физической активности на психоэмоциональное состояние и разработать более персонализированные рекомендации для профилактики выгорания среди студентов различных специальностей.

Таким образом, физическая культура является важным элементом профилактики эмоционального выгорания среди студентов. Её активное использование может значительно улучшить общее состояние здоровья и психоэмоциональное благополучие студентов.

### Библиографические ссылки

3. Эмоциональное выгорание у студентов высших образовательных учреждений Следственного комитета Российской Федерации / Ю. Н. Лосев, Ю. В. Яковлев, А. Е. Батулин [и др.] // Безопасный спорт-2020 : материалы VII международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 28–29 мая 2020 года. – Санкт-Петербург: Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, 2020. – С. 123-128.

4. Влияние физической нагрузки на уровень стресса студентов медицинского университета / Д. А. Каменский, Д. А. Щербатюк, Ю. Н. Лосев, А. Е. Курицына // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта : межвузовский сборник научно-методических работ / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2020. – С. 141-143.

### References

3. Jemocional'noe vygoranie u studentov vysshih obrazovatel'nyh uchrezhdenij Sledstvennogo komiteta Rossijskoj Federacii / Ju. N. Losev, Ju. V. Jakovlev, A. E. Baturin [i dr.] // Bezopasnyj sport-2020 : materialy VII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Sankt-Peterburg, 28–29 maja 2020 goda. – Sankt-Peterburg: Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni I.I. Mechnikova, 2020. – P. 123-128.

4. Vlijanie fizicheskoj nagruzki na uroven' stressa studentov medicinskogo universiteta / D. A. Kamenskij, D. A. Shherbatjuk, Ju. N. Losev, A. E. Kuricyna // Aktual'nye problemy professional'no-prikladnoj fizicheskoj kul'tury i sporta : mezhvuzovskij sbornik nauchno-metodicheskikh rabot / Sankt-Peterburgskij politehnicheskij universitet Petra Velikogo. – Sankt-Peterburg : Politeh-Press, 2020. – P. 141-143.

УДК 796/799

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЧЕРЕЗ СПОРТ: ВЛИЯНИЕ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Б.И. Эмирусайинов<sup>1</sup>, А.А. Салимова<sup>2</sup>, Н.В. Меркулова<sup>3</sup>

Казанский государственный аграрный университет  
Российская Федерация, 420029, г. Казань, Сибирский тракт, 35  
<sup>1</sup>E-mail: [Bekir2906@mail.ru](mailto:Bekir2906@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [angelinasalimova27@gmail.com](mailto:angelinasalimova27@gmail.com)  
<sup>3</sup>E-mail: [curdchan@gmail.com](mailto:curdchan@gmail.com)

*Психологическая реабилитация — это важный аспект поддержки людей, столкнувшихся с психологическими трудностями. Спорт, как средство психологической реабилитации, приобретает все большую популярность благодаря положительному влиянию на качество жизни. В данной статье мы рассмотрим, как занятия спортом способны укреплять психическое здоровье и улучшать общее качество жизни.*

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, психологическая реабилитация.

## PSYCHOLOGICAL REHABILITATION THROUGH SPORT: IMPACT ON QUALITY OF LIFE

B.I. Emirusainov<sup>1</sup>, A.A. Salimova<sup>2</sup>, N.V. Merkulova<sup>3</sup>

Kazan State Agrarian University  
35 Sibirskiy trakt, Kazan, 420029, Russian Federation  
<sup>1</sup>E-mail: [Bekir2906@mail.ru](mailto:Bekir2906@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [angelinasalimova27@gmail.com](mailto:angelinasalimova27@gmail.com)  
<sup>3</sup>E-mail: [curdchan@gmail.com](mailto:curdchan@gmail.com)

*Psychological rehabilitation is an important aspect of supporting people who face psychological difficulties. Sport, as a means of psychological rehabilitation, is becoming increasingly popular due to its positive impact on the quality of life. In this article, we will look at how exercising can strengthen mental health and improve the overall quality of life.*

**Keywords:** physical education, sports, psychological rehabilitation.

Психологическая реабилитация включает в себя комплекс мероприятий, направленных на восстановление психического здоровья и адаптацию индивидов в обществе. Первый шаг к выздоровлению — осознание проблемы и принятие необходимого решения о ее преодолении. Спорт, как инструмент, играет ключевую роль в данном процессе. Физическая активность помогает не только улучшить физическое состояние, но и существенно влияет на эмоциональное и психологическое состояние человека.

Перспективами положительного влияния физической культуры, можно считать актуальность этой сферы деятельности. Каждый год, согласно социологическим опросам, интерес к спорту среди граждан увеличивается. Как только возрастает актуальность, появляются возможности для развития, внедрения новых технологий, проведения и разработки новых мероприятий. Популяризация спорта — является одной из преимущественных перспектив в сфере влияния физической культуры [3].

Спорт способствует выработке эндорфинов — «гормонов счастья», которые помогают снизить уровень стресса и улучшить общее настроение. Это особенно важно для людей, прошедших через трудные жизненные ситуации, например, утрату, травму или длительные периоды стресса. Занятия спортом помогают выплеснуть накопленные эмоции. Физическая активность способствует выбросу адреналина, который помогает снять напряжение и улучшить

общее самочувствие. В процессе тренировки многие люди ощущают положительное изменение настроения, а также освобождение от негативных мыслей.



Но физическая активность – это тоже некий стресс для организма человека, стоит понимать, что это относится к физиологии, а не психологии. Поэтому во время тренировок психологический стресс вытесняется физическим, организм переключается на происходящие процессы в данный момент. Поэтому очень важно проводить занятия физической культуры в учебных заведениях (школах, ВУЗах...), чтобы помочь отвлечься от учебных нагрузок и 126 стресса, эмоционально отдохнуть [1].

Кроме того, физическая нагрузка активизирует процессы, способствующие улучшению качества сна. Достаточное количество сна важно для восстановления психического здоровья, так как невыспавшийся человек чаще испытывает стресс и раздражительность. Регулярные занятия спортом значительно укрепляют уверенность в собственных силах. Успехи в тренировках, будь то увеличение выносливости, улучшение физической формы или достижение спортивных целей, способствуют повышению самооценки. Человек начинает верить в свои возможности и перестает бояться неудач, что также положительно сказывается на его психоэмоциональном состоянии. Спорт, особенно командные виды, формирует чувство единства и принадлежности к группе. Это важно для людей, испытывающих одиночество и социальную изоляцию, так как общение с другими также играет значимую роль в повышении эмоционального комфорта.

В исследованиях, посвященных влиянию физической активности на эмоциональное состояние, было показано, что занятия спортом могут снижать уровень тревожности и депрессии. Например, физическая активность повышает уровень серотонина и дофамина — нейромедиаторов, отвечающих за настроение. Это способствует снижению симптомов депрессии и тревожности [4].

Значения физического и психологического восстановления равны, так как первое без второго невозможно. Даже при полном физическом восстановлении, если психологическая реабилитация не завершена, спортсмену тяжело будет вернуться к прежнему уровню физической подготовки.

Исследование устойчивости и надежности деятельности спортсмена в разнообразных условиях, с которыми приходится сталкиваться, включая изучение индивидуальных путей реагирования спортсмена на психическое напряжение. Особенности адаптации к большим физическим нагрузкам и социальным условиям выступают наиболее ярко при возникновении особо сложных, особо напряженных и неожиданно появляющихся новых условий. Понимание причин и следствия функциональных изменений в связи с процессом адаптации сейчас немыслимо без исследований закономерностей психологического стресса, характеризующегося приспособительным напряжением всех систем организма [2].

Регулярные тренировки помогают формировать стабильный эмоциональный фон, что делает человека более устойчивым к стрессам и проблемам, которые могут возникнуть в повседневной жизни. Занятия спортом учат людей справляться с неудачами, научившись относиться к ним как к нормальной части жизни. Спорт, особенно командный, способствует установлению социальных связей и рассеиванию чувства изоляции. Участие в тренировках и соревнованиях позволяет не только взаимодействовать с другими, но и выстраивать доверительные отношения. Объединение с единомышленниками помогает справиться с чувством одиночества, которое может возникать у людей, переживающих трудности. Психологи утверждают, что наличие поддержки со стороны группы усиливает эффект реабилитации. Друзья и знакомые могут поддержать и подбодрить в трудных ситуациях, что значительно облегчает процесс восстановления.

Занятия спортом помогают развивать коммуникационные навыки. Люди, которые активно участвуют в спортивных занятиях, становятся более открытыми и общительными. Командные игры, тренировки и совместные занятия способствуют обмену опытом и эмоциональным состоянием. Это способствует развитию навыков взаимодействия, что крайне важно для социальной адаптации. Спортивные мероприятия часто включают в себя элементы конкуренции, которые учат участников справляться с игрой, как с победами, так и с поражениями. Этот опыт можно перенести на другие жизненные ситуации, включая профессиональную деятельность и личные отношения.

Физическая активность способна уменьшать уровень стресса благодаря комплексным физиологическим механизмам. При занятиях спортом учащается сердцебиение и дыхание, что приводит к более активной циркуляции крови. Это способствует лучшему насыщению органов и тканей кислородом, а также улучшению обмена веществ. Нагрузка также способствует

выделению эндорфинов, о которых уже упоминалось. Эти вещества обладают анальгезирующим действием и способны уменьшать чувство боли и дискомфорта. Со временем такие физиологические изменения формируют привычку к активным занятиям, что также интегрируется в повседневную жизнь.

Регулярные тренировки формируют не только физическую, но и психическую устойчивость. Чем больше человек привыкает к физическим нагрузкам, тем легче ему становится справляться со стрессами и напряжением в жизни. Процесс тренировки требует дисциплины и постоянства, что в свою очередь формирует стойкость и готовность к преодолению трудностей.

Спортивные занятия формируют у человека установки на позитивное восприятие неудач и проблем. Спорт, благодаря своей непредсказуемости, помогает научиться принимать неудачи как часть процесса. Это приучает человека быть более гибким и адаптироваться к изменяющимся условиям.

Участие в спортивных активностях не только помогает достичь психологической стабильности, но и значительно улучшает общее физическое состояние. Увеличение физической активности приводит к укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ и нормализации веса. Улучшение физической формы важно для поддержания не только здоровья, но и лучших эмоциональных состояний. Физическая подготовка надежно связывается с профилактикой различных заболеваний, что в свою очередь улучшает качество жизни. Например, регулярные физические нагрузки могут значительно снизить риск различных заболеваний, связанных с образом жизни, таких как диабет, гипертония и сердечно-сосудистые заболевания.

Занятия спортом становятся частью стиля жизни. Развитие новых привычек и рутины в одном аспекте жизни часто начинает оказывать влияние на другие. Например, люди, активно занимающиеся спортом, обычно начинают больше заботиться о своем питании, режиме сна и качестве отдыха. Все это совместно влияет на общее психоэмоциональное состояние.

Спорт формирует у людей стремление заботиться о собственном здоровье. Это, в свою очередь, способствует более информированному и взвешенному отношению к другим аспектам жизни. Люди начинают лучше справляться со стрессом, они становятся более устойчивыми к жизненным вызовам.

Психологическая реабилитация через спорт — это мощный инструмент, способствующий улучшению качества жизни. Занятия спортом положительно влияют на эмоциональное состояние, помогают преодолеть трудности и формируют устойчивость. Социальные аспекты спорта способствуют развитию коммуникационных навыков и формированию социальных связей.

Регулярные тренировки не только укрепляют физическую форму, но и способствуют формированию здоровых привычек и позитивного мышления. Это все, в свою очередь, влияет на более качественное восприятие жизни. Переход на путь психологической реабилитации через спорт может стать значимым шагом для людей, желающих улучшить свое состояние и качество жизни.

### **Библиографические ссылки**

1. Ишмухаметова Н. Ф., Ильин С. Н. Влияние спорта на психологическое состояние человека //Инновационные результаты исследований в сфере естественных, технических и гуманитарных наук: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 ноября. – 2021. – №. 2021. – С. 124.
2. Миндубаева Ф. А. и др. Влияние физической культуры и спорта на личностные особенности студентов //Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – №. 4-2. – С. 244-248.
3. Проскурина Е. Ф. Влияние физической культуры на человека //ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ Учредители: ИП Иванов Владислав Вячеславович. – С. 88-90.
4. Сытник Г. В., Пазылова Е. В., Шуляк О. В. Особенности физической и психологической реабилитации спортсменов после спортивных травм //Физическая культура студентов. – 2022. – №. 71. – С. 336-343.

### References

1. Ishmuhametova N. F., Il'in S. N. Vlijanie sporta na psihologicheskoe sostojanie cheloveka //Innovacionnye rezul'taty issledovanij v sfere estestvennyh, tehniceskikh i gumanitarnyh nauk: sbornik nauchnyh trudov po materialam Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii 12 nojabrja. – 2021. – №. 2021. – S. 124.
2. Mindubaeva F. A. i dr. Vlijanie fizicheskoj kul'tury i sporta na lichnostnye osobennosti studentov //Mezhdunarodnyj zhurnal jeksperimental'nogo obrazovanija. – 2016. – №. 4-2. – S. 244-248.
3. Proskurina E. F. Vlijanie fizicheskoj kul'tury na cheloveka //TENDENCII RAZVITII NAUK I OBRAZOVANIIa Uchrediteli: IP Ivanov Vladislav Vjacheslavovich. – S. 88-90.
4. Sytnik G. V., Pazylova E. V., Shuljak O. V. Osobennosti fizicheskoj i psihologicheskoj rehabilitacii sportsmenov posle sportivnyh travm //Fizicheskaja kul'tura studentov. – 2022. – №. 71. – S. 336-343.

# АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

---

УДК 796.011.1

## РАЗВИТИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИИ: ИСТОРИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

Т.Г.Адушева, Б.Б.Иброхимов

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: [skorp422@mail.ru](mailto:skorp422@mail.ru); E-mail: [bakhtovarjon001@gmail.com](mailto:bakhtovarjon001@gmail.com)

*Легкая атлетика является одним из наиболее массовых и зрелищных видов спорта в России. В статье рассматриваются ключевые этапы развития дисциплины, начиная с дореволюционного периода и заканчивая современными достижениями российских спортсменов. Особое внимание уделено организационной структуре, инфраструктурным изменениям, а также проблемам и перспективам развития легкой атлетики в условиях международных санкций.*

**Ключевые слова:** легкая атлетика, Россия, история спорта, ВФЛА, Олимпийские игры, спортивная подготовка.

## DEVELOPMENT OF ATHLETICS IN RUSSIA: HISTORICAL STAGES AND CURRENT TRENDS

T.G. Adusheva, B.B. Ibrohimov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: [skorp422@mail.ru](mailto:skorp422@mail.ru); E-mail: [bakhtovarjon001@gmail.com](mailto:bakhtovarjon001@gmail.com)

*Athletics remains one of the most popular and spectacular sports in Russia. This article examines the key developmental stages of the discipline, tracing its evolution from the pre-revolutionary era to contemporary achievements of Russian athletes. Particular attention is given to organizational structures, infrastructure transformations, as well as current challenges and future prospects for athletics development under international sanctions.*

**Keywords:** athletics, Russia, sports history, Russian Athletics Federation (RusAF), Olympic Games, sports training

Легкая атлетика занимает особое место в российском спортивном пространстве, являясь не только одним из самых массовых и зрелищных, но и наиболее титулованных видов спорта. История ее развития в нашей стране отражает ключевые социально-политические трансформации последних полутора столетий, демонстрируя удивительную способность этого вида спорта адаптироваться к изменяющимся условиям.

Зарождение легкой атлетики в России относится к концу XIX века, когда в 1888 году в Санкт-Петербурге прошли первые официальные соревнования. Однако до революции 1917 года этот вид спорта оставался уделом энтузиастов и не получал системной государственной поддержки [1]. Ситуация кардинально изменилась с приходом советской власти, провозгласившей всеобщую

физкультуризацию населения. Уже в 1920-х годах началось создание спортивных обществ и строительство первых специализированных сооружений, а в 1934 году был учрежден Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту, взявший на себя функции централизованного управления.

Золотой век советской легкой атлетики пришелся на 1950-1980-е годы, когда страна регулярно занимала ведущие позиции в мировом рейтинге. Созданная система подготовки, включавшая сеть из более чем 500 детско-юношеских спортивных школ и специализированных училищ олимпийского резерва, научно обоснованные методики тренировок и материальную поддержку спортсменов, позволила воспитать целую плеяду чемпионов. Достаточно вспомнить таких легенд, как Валерий Брумель, установивший в 1963 году мировой рекорд в прыжках в высоту (2,28 м), или Сергея Бубку, 35 раз улучшавшего рекорд мира в прыжках с шестом.

Распад СССР в 1991 году поставил под угрозу существование всей системы спортивной подготовки. Однако уже к началу 2000-х годов благодаря усилиям энтузиастов и постепенному увеличению государственного финансирования российская легкая атлетика начала возвращать утраченные позиции. Ярким свидетельством этого возрождения стало проведение в 2013 году чемпионата мира в Москве, признанного одним из самых организованных в истории.

Современный этап развития дисциплины характеризуется рядом значительных изменений. Происходит постепенная модернизация инфраструктуры: за последнее десятилетие построены и реконструированы десятки современных легкоатлетических комплексов, соответствующих международным стандартам. Внедряются инновационные технологии подготовки, включая компьютерное моделирование тренировочных процессов и биомеханический анализ техники. Расширяется календарь соревнований за счет новых коммерческих стартов и региональных турниров.

Однако современный этап омрачен допинговым скандалом 2015 года, приведшим к отстранению Всероссийской федерации легкой атлетики. Несмотря на это, российские спортсмены продолжают показывать выдающиеся результаты, выступая под нейтральным флагом. Например, Мария Ласицкене (Кучина) трижды становилась чемпионкой мира в прыжках в высоту в этот сложный для отечественного спорта период, а молодой прыгун в высоту Данил Лысенко установил в 2023 году мировой рекорд среди юниоров [2].

Сегодня перед российской легкой атлетикой стоят серьезные вызовы:

- Неравномерное распределение спортивной инфраструктуры по регионам;
- Дефицит квалифицированных тренерских кадров;
- Конкуренция с более коммерчески успешными видами спорта;
- Последствия международных санкций в спортивной сфере.

Важным шагом в решении этих проблем стало принятие в 2022 году. Стратегии развития легкой атлетики до 2030 года, которая предусматривает:

1. Строительство 100 новых легкоатлетических манежей;
2. Внедрение единой системы мониторинга подготовки спортсменов;
3. Развитие массовых стартов для любителей;
4. Усиление антидопинговой работы.

Таблица 1

Ключевые показатели развития легкой атлетики в России по десятилетиям

Период	Количество ДЮСШ	Число занимающихся (тыс.)	Крупные международные победы	Инфраструктурные изменения
1950-1960	120	35	5 золотых медалей на ОИ	Построено 25 стадионов
1970-1980	350	120	12 золотых медалей на ОИ	50 специализированных манежей
1990-2000	280	90	8 золотых медалей на ЧМ	Реконструкция 15 объектов



Период	Количество ДЮСШ	Число занимающихся (тыс.)	Крупные международные победы	Инфраструктурные изменения
2010-2020	450	180	15 медалей ЧМ (нейтр. статус)	30 новых спорткомплексов
2020-2023	520	210	7 медалей ЧЕ среди юниоров	Введено 12 современных центров

Современный этап развития легкой атлетики, как показывают данные таблицы, характеризуется значительным ростом количества занимающихся (210 тыс. человек в 2023 году против 35 тыс. в 1950-х) и расширением сети спортивных учреждений. Однако если в советский период (1970-1980) на каждую ДЮСШ приходилось около 340 спортсменов, то сегодня этот показатель составляет около 400, что свидетельствует о необходимости дальнейшего развития инфраструктуры.

Особые надежды связываются с действующей системой подготовки спортивного резерва, где сегодня тренируются около 150 тысяч юных спортсменов. Ежегодно проводимая Всероссийская спартакиада среди спортивных школ позволяет выявлять наиболее перспективных атлетов [3].

В контексте современных вызовов российская легкая атлетика демонстрирует устойчивую динамику развития, основанную на комплексном подходе к модернизации отрасли. Особое внимание уделяется цифровизации тренировочного процесса: внедряются системы искусственного интеллекта для анализа техники спортсменов, разрабатываются индивидуальные программы подготовки с использованием big data, создаются виртуальные тренажеры для отработки сложных элементов.

Значительным прорывом последних лет стало развитие паралимпийской легкой атлетики. Российские спортсмены с ограниченными возможностями здоровья показывают выдающиеся результаты на международной арене, что свидетельствует о создании эффективной системы инклюзивного спорта. Специализированные центры подготовки паралимпийцев оснащаются уникальным оборудованием, позволяющим максимально раскрыть потенциал каждого атлета.

Важным направлением развития становится популяризация массового спорта. Ежегодно в России проводится более 500 любительских стартов различного уровня, от городских соревнований до всероссийских фестивалей. Особой популярностью пользуются ночные забеги, семейные эстафеты и корпоративные спартакиады. Эта тенденция способствует формированию устойчивой спортивной культуры среди населения.

В области научного обеспечения спорта достигнуты значительные успехи:

- Разработаны уникальные методики восстановления после травм;
- Созданы специализированные питательные комплексы для легкоатлетов;
- Внедрены системы мониторинга физического состояния в реальном времени;
- Развивается направление спортивной генетики.

Особое значение приобретает международное сотрудничество в новых форматах. Российские специалисты активно участвуют в разработке международных стандартов спортивного оборудования, организуют онлайн-семинары для иностранных коллег, развивают программы студенческого обмена в области спортивных технологий [4].

Значительным прорывом последних лет стало развитие паралимпийской легкой атлетики. Российские спортсмены с ограниченными возможностями здоровья показывают выдающиеся результаты на международной арене, что свидетельствует о создании эффективной системы инклюзивного спорта. Важным направлением развития становится популяризация массового спорта. Ежегодно в России проводится более 500 любительских стартов различного уровня, от городских соревнований до всероссийских фестивалей.

В области научного обеспечения спорта достигнуты значительные успехи: разработаны уникальные методики восстановления после травм, созданы специализированные питательные комплексы для легкоатлетов, внедрены системы мониторинга физического состояния в реальном времени. Финансовая поддержка отрасли осуществляется через систему государственно-частного партнерства. Крупнейшие российские компании инвестируют в строительство спортивных

объектов, спонсируют перспективных спортсменов, учреждают именные стипендии для молодых талантов.

Эти инициативы формируют комплексную экосистему развития легкой атлетики, которая сочетает сохранение лучших традиций советской спортивной школы с активным внедрением современных технологий и управленческих практик. Такой многоуровневый подход обеспечивает устойчивое развитие дисциплины и создает условия для новых достижений российских спортсменов на международной арене [5].

Перспективы развития легкой атлетики в России во многом зависят от способности спортивного сообщества сохранить лучшие традиции советской школы, адаптировав их к современным реалиям. Возвращение в 2023 году членства ВФЛА в World Athletics (хотя и с ограничениями), рост популярности массовых стартов, улучшение материально-технической базы и укрепление международных связей с дружественными странами позволяют с оптимизмом смотреть в будущее и ожидать новых побед российских легкоатлетов на мировой арене.

#### **Библиографические ссылки**

1. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. - М.: Спорт, 2021. - 464 с.
2. Стратегия развития легкой атлетики в РФ до 2030 года. - Минспорт РФ, 2022.
3. Кузнецов А.С. История отечественной легкой атлетики. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 328 с.
4. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики. URL: <https://rusathletics.ru>
5. Материалы World Athletics. URL: <https://worldathletics.org>

#### **References**

1. Issurin V.B. Training Athletes in the 21st Century. - Moscow: Sport, 2021. - 464 p.
2. Strategy for the Development of Athletics in the Russian Federation until 2030 - Ministry of Sports of Russia, 2022.
3. Kuznetsov A.S. History of Russian Athletics. - Moscow: Physical Culture and Sport, 2018. - 328 p.
4. Official website of the Russian Athletics Federation. URL: <https://rusathletics.ru>
5. World Athletics materials. URL: <https://worldathletics.org>

УДК 796.032

## СПОРТ И ЕГО КУЛЬТУРНАЯ ВАЖНОСТЬ В ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕКА

Т.Г. Адушева, Е.И. Малыгин

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: [skorp422@mail.ru](mailto:skorp422@mail.ru); E-mail: e.malygin623@gmail.com

*Спорт играет важную роль в сфере жизни человека. Он может представлять собой специфический род физической и умственной деятельности, направленной на закаливание тела и разума, чтобы преодолевать новые горизонты человеческих возможностей. Но спорт также способен влиять и на направление человеческой истории. Ведь спорт оказывает значительное влияние на нашу культуру, формируя новые традиции, искусство, социальные нормы и даже политику. В данной статье обсуждается историческая важность спорта.*

**Ключевые слова:** спорт, культура, история, физическая активность, олимпийские игры.

## SPORT AND ITS CULTURAL IMPORTANCE IN HUMAN HISTORY

T.G. Adusheva, E.I. Malygin

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology 31, Krasnoyarsky Rabochy Av.,  
Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: [skorp422@mail.ru](mailto:skorp422@mail.ru); E-mail: e.malygin623@gmail.com

*Sport plays an important role in the sphere of human life. It can be a specific kind of physical and mental activity aimed at hardening the body and mind in order to overcome new horizons of human capabilities. But sport can also influence the direction of human history. After all, sport also has a significant impact on human culture, shaping new traditions, art, social norms, and even politics. This article discusses the historical importance of sports.*

**Keywords:** sports, culture, history, physical activity, olympic games.

Спорт является неотъемлемой частью культуры человека, будь то получение новых навыков в физической или умственной деятельности ради преодоления более высоких горизонтов возможностей, или понимание новых культурных ценностей. Так или иначе он способен влиять на наше восприятие этого мира. Но для того, чтобы понять, насколько простирается его влияние нужно сперва дать определение понятию спорта.

Спорт – это организованная, регламентированная деятельность, основанная на физической или интеллектуальной активности, направленная на соревнование, самосовершенствование, зрелищность и достижение результатов [1]. Он включает в себя как традиционные виды спортивной деятельности, так и интеллектуальной. И спорт это не только соревнования, но также и целая культура вокруг которой, в наше время, строятся многие социальные сферы жизни человека. Влияние спорта уже давно расширилось за рамки простых состязаний и теперь распространяется на моду, экономику, технологии, образование, массовую культуру и политику. Современный спорт является мощной индустрией, которая включает в себя специфическую систему создания спортивных достижений. В этой системе участвуют не только спортсмены и тренеры, но и менеджеры, спортивные врачи, психологи, ученые. Средства массовой информации постоянно создают вокруг крупных соревнований грандиозный ажиотаж, возводя их в ранг главных событий общественной жизни. Однако нельзя рассматривать современный спорт как единое целое с единой целью, функциями и закономерностями развития. Современный спорт представляет собой многогранное и разнообразное явление. Из чего можно сделать еще одно определение спорта как культурного феномена.

Спорт – это многогранное явление, сочетающее в себе не только физическое и

интеллектуальное развитие, но и культурное влияние. Его границы постоянно расширяются, отражая изменения в обществе и технологиях [2].

И в качестве первого примера для объяснения подобного культурного влияния используем древнегреческие олимпиады. Для полного понимания влияния древнегреческих олимпиад на человеческую культуру того времени нужно сперва узнать, когда и как они зародились.

Сами же Олимпийские игры (776 г. до н.э. — 393 г. н.э.), в том виде, в каком мы их знаем сейчас, имеют большую историю, уходящую в античные времена. Все началось на Пелопоннесе, в Греции, примерно, 3 000 лет назад.

Спортивные соревнования проводились в Олимпии и по месту проведения получили свое название Олимпийских игр. Никто точно не знает, когда они начались, но первое письменное упоминание датировано 776 годом до н.э.

Игры проводились в одном и том же месте каждые четыре года. Этот четырехлетний период получил название Олимпиады и использовался в качестве системы летосчисления: отсчет времени проводился в Олимпиадах, а не в годах.

История возникновения Олимпийских игр в Древней Греции окутана легендами и мифами, но доподлинно известно, что их начали проводить в Олимпии – городок, расположенный в южной Греции, в западной части Пелопоннесского полуострова, в области Элиде.

Одни легенды, что окружали древнегреческие Олимпийские игры, приписывали влияние на этот великий праздник Зевсу, который в Олимпии поверг своего жестокого отца Кроноса. А другие легенды утверждали, что именно в этом месте сын Зевса – Геракл совершил один из своих подвигов и в честь победы над царем Авгием организовал первые состязания. Но в итоге все эти легенды сыграли свою роль в формировании культуры и новых греческих социальных норм, из-за чего влияние Олимпийских игр было велико даже за пределами стадионов. Олимпийские игры стали религией, образовался культ Зевса [3].

Древнегреческие Олимпийские игры стали не просто спортивными состязаниями, а ключевым элементом эллинской культуры, религии и общественной жизни.

Чтобы показать, насколько Олимпийские игры были важным культурным элементом древней Греции опишем состояние страны. В те времена Греческие полисы, раздирались междоусобицами и частыми военными конфликтами. И они могли сохранять единство и противостоять внешним врагам только благодаря единой религии и культуре, тесным экономическим и политическим связям. Олимпийские же игры включали в себя все эти объединяющие элементы. Уже здесь можно понять, что Олимпийские игры могли влиять на политические и военные события, являясь уравнивателем сторон конфликта, чертой через которую мало кто осмеливался перейти.

Благодаря широкому почитанию Зевса, Олимпия стала важнейшим религиозным центром всей Древней Греции. Греческие жертвователи, начиная не позднее 456 года до нашей эры, обеспечили строительство грандиозного храма, посвященного Зевсу. Внутри возвышалась впечатляющая статуя бога, выполненная из золота и слоновой кости, которую современники считали одним из семи величайших чудес света. Помимо этого, в Олимпии было установлено около семидесяти других святилищ, посвященных различным божествам и героям. Изначально возникшие как часть религиозных обрядов, Олимпийские игры на протяжении всей своей истории были посвящены Зевсу, повелителю грома, и таким образом сплачивали все греческие полисы. Греки верили, что состязания служили мостом для взаимодействия между людьми и богами. Чтобы заслужить их благосклонность, необходимо было стремиться к совершенству – как в физической, так и в духовной сферах, избегая любых нарушений. Победа в играх воспринималась как знак особого расположения богов, возвышая победителя до уровня самих божеств. Отсюда можно понять как сильно Олимпийские игры могли влиять на художественную и религиозную культуру Древней Греции.

Из всего вышеперечисленного можно понять, насколько древний спорт был важен в истории развития человечества. Ведь Олимпийские игры оказывали большое влияние на развитие древнегреческой культуры. При этом выделяется два аспекта. Первый аспект – это то, что в Эллад сложился культ прекрасного обнаженного тела. Тренировки и дальнейшие состязания проходили у атлетов в обнаженном состоянии. Стыд наготы считался признаком варварства. Вторым аспектом является то, что во время игр съезжались со всех уголков Эллады выдающиеся философы, поэты и

ученые, что содействовало дальнейшему развитию греческой культуры. Перед многочисленной аудиторией выступали великие философы Платон, Сократ, Диоген, Гераклит и т.д.

Сохранение традиции организации состязаний на протяжении более одиннадцати веков, несмотря на войны, эпидемии и другие общественные потрясения, само по себе говорит о той огромной социальной значимости, которую играли игры в Древней Греции.

В итоге влияние игр распространялось далеко за пределы стадионов, формируя идеалы гармонии, единства и соревновательного духа, которые актуальны до сих пор.

В качестве второго примера будет современный спорт. Спорт прошел довольно большой путь развития, от античной Греции до современности. И на протяжении всего этого времени он кардинально менялся. Хотя и сама концепция с играми для преодоления рекордов не менялась с момента их появления, но она прошла через значительные улучшения чтобы просуществовать до наших дней и стать самой важной социальной сферой в культуре человека.

Современный спорт стал представлять из-себя многогранную индустрию, включающую особую систему производства спортивных рекордов. В ней задействованы наряду со спортсменами и тренерами менеджеры, спортивные врачи, психологи, научные сотрудники.

Средства массовой информации постоянно раскручивают широкомасштабные соревнования до уровня главных событий жизни общества [4].

Тем не менее, не следует представлять современный спорт как единый феномен, имеющий одну цель, функции и общие закономерности развития. Конечно, спорт давно перестал быть просто соревнованиями – он теперь формирует моду, язык, музыку и даже политику.

Если говорить про такие медиа как музыку, моду и политику то в системе спорта они выполняют следующие функции: поднятие зрелищности, обсуждение важности спортивных мероприятий.

Спорт транслирует особый образец стиля жизни, путь к достижению успеха, демонстрирует высокую спортивную технику, умение обыграть соперника. Для многих зрителей эта модель становится эталоном для подражания не только в спорте, но и в других сферах жизнедеятельности. Из-за этого многие кто хочет приобщиться или подвести новых людей к культуре спорта начинают распространять его идеи через музыку, фильмы, спортивную одежду, стиль.

С политической же точки зрения, спортивные игры позволяют укрепить веру и любовь людей к собственной стране. От чего и будет укрепляться политическая сила страны.

Так же культура спорта являясь разносторонним явлением, способное оказывать позитивное воздействие как на развитие, так и на воспитание, способно влиять и на медицину.

В век научно-технических достижений в нашу жизнь вместе с прогрессом вошли и неблагоприятные факторы такие как: физические и эмоциональные перегрузки, гиподинамия, стрессовые ситуации, в связи с чем наблюдаются появление избыточного веса, нарушение метаболизма, предрасположенность к сердечно-сосудистым патологиям [5].

В случае неблагоприятного воздействия на здоровье человека непредсказуемых обстоятельств есть высокий шанс того, что естественные защитные функции не всегда смогут справиться с ним. Как показывает практика, наилучшим противодействием негативному влиянию становятся регулярные занятия физической культурой, способствующие адаптации организма к максимальным нагрузкам, укреплению, восстановлению здоровья.

Физическая культура обладает оздоровительной и профилактической эффективностью, что на сегодняшний день считается немаловажным, поскольку количество людей с разными заболеваниями постоянно увеличивается. А потому она должна присутствовать в жизни каждого гражданина, начиная с раннего возраста.

К тому же в наше время влияние спорта на современную медицину оказывается куда больше, чем было раньше. Сегодня на основе данных, полученных со спортивных игр, матчей и различных физических экспериментов открываются совершенно новые границы возможностей человеческого тела. Анализируются случаи профилактики различных физико-духовных болезней и влияние спортивных упражнений на человека во время болезней, чтобы в будущем лучше понимать, как работает та или иная проблема и как ее можно будет решить.

Подводя вывод по всему выше сказанному, можно с уверенностью сказать, что спорт – это глобальное историческое явление, выходящее далеко за рамки физической активности. Он влияет на экономику, политику, технологии и меняет повседневную культуру, формируя новые тренды и



объединяя миллиарды людей.

### Библиографические ссылки:

1. Спорт [Электронный ресурс] URL: <https://old.bigenc.ru/sport/text/4160410>
2. Культура и спорт, общие понятия [Электронный ресурс] URL: <https://www.coe.int/ru/web/compass/culture-and-sport>
3. Олимпийские игры Древней Греции [Электронный ресурс] URL: <https://www.sportedu.by/olimpijskie-igry-drevnej-gretsii/>
4. Современный спорт: проблемы и решения [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyy-sport-problemy-i-resheniya>
5. Соцкультурное значение физической культуры и спорта [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiokulturnoe-znachenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-usloviyah-sovremennosti/viewer>

### References

1. Sport [Electronic resource] URL: <https://old.bigenc.ru/sport/text/4160410>
2. Culture and sport, general concepts [Electronic resource] URL: <https://www.coe.int/ru/web/compass/culture-and-sport>
3. Olympic Games of Ancient Greece [Electronic resource] URL: <https://www.sportedu.by/olimpijskie-igry-drevnej-gretsii/>
4. Modern sport: problems and solutions [Electronic resource] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyy-sport-problemy-i-resheniya>
5. Socio-cultural significance of physical culture and sport [Electronic resource] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiokulturnoe-znachenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-usloviyah-sovremennosti/viewer>

УДК 796.034.2

## ВЗАИМОСВЯЗЬ И ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

В.М. Амосенко<sup>1</sup>, Л.М. Волкова<sup>2</sup>, О.В. Пристав<sup>3</sup>, М.А. Дасько<sup>4</sup>, А.А. Даценко<sup>5</sup>  
Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала авиации А.А. Новикова

Российская Федерация, 196210, г. Санкт-Петербург, ул. Пилотов, дом 38

<sup>1</sup>E-mail: iamosenkovarvara@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: volkovaalm@bk.ru

<sup>3</sup>E-mail: o-pristav@mail.ru; <sup>4</sup>E-mail: mdasko@yandex.ru; <sup>5</sup>E-mail: dac-oksana@yandex.ru

*Рассмотрено влияние и взаимосвязь физической активности и когнитивных способностей студентов. В исследовании доказывается, что регулярные физические нагрузки плодотворно влияют на интеллект человека. В работе рассмотрено физиологическое влияние физической активности на мозг студента, модулируются уровни важнейших нейромедиаторов, анализируются когнитивные эффекты физической активности у студентов, выявлена оптимальная физическая активность для студента.*

**Ключевые слова:** студент, физическая активность, когнитивные способности, успеваемость, образ жизни, физическая нагрузка

## THE RELATIONSHIP AND INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON STUDENTS' MENTAL ACTIVITY

V.M. Amosenko<sup>1</sup>, L.M. Volkova<sup>2</sup>, O.V. Pristaf<sup>3</sup>, M.A. Dasko<sup>4</sup>, A.A. Datsenko<sup>5</sup>  
St. Petersburg State University of Civil Aviation named after Chief Marshal of Aviation A.A. Novikov

38 Pilotov St., Saint Petersburg, 196210, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: iamosenkovarvara@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: volkovaalm@bk.ru

<sup>3</sup>E-mail: o-pristav@mail.ru; <sup>4</sup>E-mail: mdasko@yandex.ru; <sup>5</sup>E-mail: dac-oksana@yandex.ru

*The influence and interrelation of physical activity and cognitive abilities of students are considered. The study proves that regular physical activity has a beneficial effect on human intelligence. The work examines the physiological effect of physical activity on the student's brain, modulates the levels of important neurotransmitters, analyzes the cognitive effects of physical activity in students, and identifies optimal physical activity for the student.*

**Keywords:** student, physical activity, cognitive abilities, academic performance, lifestyle, physical activity

**Введение.** Современный образ жизни студентов характеризуется высокими умственными нагрузками, хроническим стрессом и гиподинамией. В условиях интенсивного учебного процесса (около 36 академических часов), насыщенного лекциями, семинарами и самостоятельной работой с многочисленным изучением дополнительной литературы, многие молодые люди начинают пренебрегать физической активностью, отдавая приоритет академической успеваемости. Однако такой дисбаланс может приводить к снижению когнитивных функций, ухудшению концентрации внимания и общей продуктивности подготовки [1,2].

Каждый студент сталкивается с проблемой, что с каждой последующей парой материал усваивается хуже и хуже. Это связано с постепенной утомляемостью. Утомляемость – это следствие продолжительной умственной работы головного мозга и возможного перенапряжения. Переутомление и стрессовые ситуации снижают не только когнитивные функции студентов, но и интеллектуальные способности.

Многочисленные научные исследования подтверждают, что регулярные физические нагрузки плодотворно влияют на интеллект человека, они оказывают значительное положительное влияние на работу головного мозга. Физические нагрузки вызывают перестройку всего организма, повышают умственную работоспособность и улучшение памяти [3,4].

**Цель исследования** – рассмотреть влияние физической активности на умственную деятельность студентов, изучить физиологические механизмы этого воздействия, проанализировать актуальные научные данные и предложить практические рекомендации по оптимизации учебного процесса с учетом физической активности.

**Основное содержание работы.** Рассмотрим физиологическое влияние физической активности на мозг студента.

Бег, плавание, велоспорт, спортивная ходьба и другие циклические виды активности способствуют усилению сердечного выброса и улучшению кровотока, стимулируют работу нервных клеток головного мозга. Исследования с использованием МРТ показали, что после 30-ти минут умеренной физической активности увеличивается кровоснабжение коры головного мозга – областей, ответственных не только за двигательные функции человека, но и на области, которые отвечают за память, обучение и исполнительные функции [5].

До недавнего времени было известно, что с возрастом число нервных клеток уменьшается, однако, сегодня доказывается, что физическая активность запускает обратный процесс восстановления, при котором образуются новые нервные клетки и, соответственно, улучшается когнитивное состояние студента.

Физическая активность модулирует уровни важнейших нейромедиаторов:

Дофамин – улучшает мотивацию и когнитивную гибкость;

Серотонин – снижает тревожность и улучшает эмоциональный фон;

Норадреналин – усиливает внимание и скорость обработки информации.

Регулярные тренировки снижают базальный уровень кортизола – гормона, который при хроническом повышении повреждает нейроны гиппокампа. (Гиппокамп – это участок головного мозга, который отвечает за формирование и сохранение памяти). Сниженный уровень кортизола улучшает восприятие учебного материала, одновременно стимулируется выработка эндорфинов кортизола, что способствует улучшению настроения и повышению стрессоустойчивости [6].

Рассмотрим когнитивные эффекты физической активности у студентов.

Физическая нагрузка способствует развитию когнитивных возможностей студентов – критическое и творческое мышление, аналитические способности. Наши исследования с участием студентов показали, что те, кто занимался физическими упражнениями не менее 3 раз в неделю, имели средний балл на 0,4 пункта выше по сравнению с малоподвижными сверстниками.

Эксперимент с участием студентов-пилотов продемонстрировал, что 20-минутная пробежка перед учебными занятиями улучшала запоминание профессиональных терминов на 15-20% по сравнению с другими студентами [7]. Повышается концентрация мышления. Так, исследования с использованием 40 минутной умеренной физической нагрузки показали, что время реакции студентов сокращалось на 12%, а точность ответов увеличивалась на 8% .

Проанализируем различные виды и режимы физической активности, ее влияние на умственную деятельность студента.

Небольшие нагрузки повышают работоспособность студента на 1,5–2 часа и поддерживают его в течение 6 часов, далее идет возвращение к первоначальному состоянию.

Нагрузки средней интенсивности поддерживают повышенную работоспособность уже в течение нескольких дней.

Интенсивные нагрузки в течение часа могут негативно сказываться на работоспособности студента.

Таким образом, оптимальная продолжительность физической нагрузки 30-45 минут с интенсивностью 60-75% от максимальной и частотой занятий 3-5 раз в неделю.

Возможны умеренные силовые нагрузки (30-40% от максимума) 2 раза в неделю. Они улучшают исполнительные функции за счет активации префронтальной коры. Занятия йогой 2-3 раза в неделю значительно снижают академический стресс и улучшают качество сна. Также

рекомендуется микроактивность в учебном процессе: 5-минутные перерывы с легкой разминкой каждые 45-50 минут; использование стоячих рабочих мест; проведение "пеших семинаров".

Следовательно, регулярная и сбалансированная физическая нагрузка оказывает положительный результат на умственную деятельность студентов.

Приводим разработанные некоторые мобильные практические рекомендации для студентов.

Интеграция активности в расписание: утренняя зарядка (15-20 минут); прогулки между парами, вечерние тренировки 3-4 раза в неделю.

Использование технологий: трекеры активности; мобильные приложения с тренировками; онлайн-курсы по физической культуре

Организационные меры в вузах: динамические паузы во время лекций; спортивные клубы по интересам; мотивационные программы.

**Заключение.** Физическая активность оказывает существенное влияние не только на физическое состояние студентов, но и на умственную деятельность. Большая нагрузка, сессии, психологическое напряжение, нарушение сна и нерегулярное и несбалансированное принятие пищи приводят к уменьшению физической активности и как следствие - снижению умственной активности студентов. Со всем этим возможно справиться с помощью правильно подобранных физических упражнений и оптимальных физических нагрузках.

Современные научные данные убедительно доказывают, что физическая активность является мощным инструментом оптимизации умственной деятельности студентов. Регулярные упражнения улучшают когнитивные функции, повышают академическую успеваемость и способствуют психологическому благополучию. Интеграция двигательной активности в образовательный процесс должна рассматриваться как важная составляющая подготовки высококвалифицированных специалистов.

#### Библиографические ссылки

1. Шалупин В.И., Родионова И.А., Романюк Д.В. [и др.]. Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации//учебник / Москва, 2017. – 267 с.
2. Волков В.Ю., Волкова Л.М. Физическая культура студента//Электронный учебник для вузов: курс дистанционного обучения / Санкт-Петербург, 2003. – 810 с.
3. Барчуков И.С., Гулин К.А., Набатникова М.Я. [и др.]. Физическая культура и спорт: учебник / Под ред. И.С. Барчукова. — Москва: КНОРУС, 2021. — 384 с.
4. Митенкова Л.В., Волкова Л.М., Голубев А.А. Влияние мониторинга физического состояния студентов на результативность учебного процесса//Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2017. Т. 12. № 1. С. 334-338.
5. Шалупин В.И., Карпушин В.В. Средства и методы повышения эффективности учебного процесса по физической культуре студентов вузов. - М., 2015. – 32 с.
6. Волкова Л.М., Алехина А.В., Устинова О.Н. [и др.]. Профессиональное образование в университетах через индивидуальные образовательные траектории//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 41-45.
7. Евсеев В.В., Волкова Л.М., Поздеева Е.Г. Физическая культура в самооценках студентов: социологические аспекты анализа//Четвертая промышленная революция: реалии и современные вызовы. 2018. С. 282-287.

#### References

1. Shalupin V.I., Rodionova I.A., Romanyuk D.V. [and others]. Physical culture in educational institutions of civil aviation//textbook / Moscow, 2017. – 267 p.
2. Volkov V.Yu., Volkova L.M. Student's physical education//Electronic textbook for universities: a course of distance learning / Saint Petersburg, 2003. – 810 p.
3. Barchukov I.S., Gulin K.A., Nabatnikova M.Ya. [and others]. Physical culture and sports: a textbook / Edited by I.S. Barchukov. — Moscow: KNORUS, 2021. — 384 p.
4. Mitenkova L.V., Volkova L.M., Golubev A.A. The influence of monitoring the physical condition of students on the effectiveness of the educational process//Health is the basis of human potential: problems and ways to solve them. 2017. Vol. 12. No. 1. pp. 334-338.

5. Shalupin V.I., Karpushin V.V. Means and methods of improving the effectiveness of the educational process in physical education of university students. Moscow, 2015. 32 p.
6. Volkova L.M., Alyokhina A.V., Ustinova O.N. [et al.]. Professional education at universities through individual educational trajectories//Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2022. No. 3 (205). pp. 41-45.
7. Evseev V.V., Volkova L.M., Pozdeeva E.G. Physical culture in students' self-assessments: sociological aspects of analysis//The Fourth Industrial Revolution: realities and modern challenges. 2018. pp. 282-287.



УДК-796

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

В.Б.Барабанова

Ростовский филиал ФГБОУВО  
«Российский государственный университет правосудия им. В.М. Лебедева»  
г. Ростов-на-Дону, Россия.  
e-mail: vicbarabanova@mail.ru

С.К. Тимина

Ростовский филиал ФГБОУВО  
«Российский государственный университет правосудия им. В.М. Лебедева»  
г. Ростов-на-Дону, Россия.  
e-mail: [timina.sonya@mail.ru](mailto:timina.sonya@mail.ru)

**Аннотация:** Данная работа посвящена анализу ключевых аспектов психологической и педагогической науки в контексте воспитания и формирования личности студентов.

**Ключевые слова:** студенты; образование; развитие; психосоциальные факторы; образовательные подходы; интеграция; сложные ситуации; противоречия; индивидуальность; самоидентификация.

## PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF EDUCATION AND DEVELOPMENT OF STUDENT YOUTH

V.B. Barabanova

Rostov branch of FSBUVO  
Lebedev Russian State University of Justice, Rostov-on-Don, Russia.

S.K. Timina is  
Rostov branch of FSBUVO  
Lebedev Russian State University of Justice, Rostov-on-Don, Russia.

**Abstract:** This work is devoted to the analysis of key aspects of psychological and pedagogical science in the context of education and personality formation of students.

**Keywords:** students; education; development; psychosocial factors; educational approaches; integration; difficult situations; contradictions; individuality; self-identification.

**Актуальность:** Современные требования к выпускникам вузов высоки. Для профессионального успеха, социальной адаптации и приспособления к переменам необходимы не только знания, но и устойчивые личностные качества. Студенчество – ключевой этап формирования личности, однако он сопряжен с вызовами, влияющими на психологическое состояние и успеваемость. Студенческий возраст является важным этапом формирования личности, когда закладываются основы профессиональной идентичности, мировоззрения и ценностных ориентиров.

**Цель исследования:** решение психолого-педагогических проблем студенчества – высшей школы.

**Задачи исследования:**

- 1.Определить психологические особенности студенческой молодежи.
- 2.Изучить социокультурные факторы влияния.

- 3.Выявить проблемы адаптации, стресса и конфликтов.
- 4..Оценить влияние педагогов на формирование личности.
- 5..Исследовать методы психологической поддержки.

**Методы исследования:** Теоретический анализ научной литературы, включая анализ научной литературы, что позволит глубже понять рассматриваемые проблемы и выявить эффективные пути их решения.

Студенчество (17-25 лет) – важный этап формирования мировоззрения, ценностей, профессиональной идентичности. В этот период формируется мировосприятие, система ценностей, профессиональная идентичность и гражданская позиция[2].

Студенты стремятся к самовыражению, независимости, признанию. Их интеллектуальная активность высока.

Однако студенты сталкиваются с адаптацией, учебными нагрузками, конкуренцией, ответственностью. Возможен кризис идентичности, поиск жизненных целей. .

Развитие студентов зависит от семьи, образовательной среды, социально-экономических факторов, культуры и информации. Они могут как способствовать формированию личности, так и негативно влиять на адаптацию, вызывая социальную изоляцию и психологические трудности. Молодые люди вынуждены адаптироваться к новым условиям учебного процесса, справляться с высокими учебными нагрузками, расти в условиях конкуренции и нести ответственность за собственное будущее. Этот период также может сопровождаться кризисом идентичности, когда студенты ищут свое место в жизни и пытаются определить свои жизненные цели и ценности [7].

Адаптация к обучению в вузе – это сложный многоуровневый процесс, который требует от студентов значительных усилий и ресурсов. В отличие от школьного образования, университет предлагает новые формы обучения, предполагающие большую самостоятельность и ответственность. Студенты сталкиваются с необходимостью обработать обширный объем информации, организовать свое учебное время и подготовиться к занятиям.

Адаптация требует усилий. Университет предполагает самостоятельность и ответственность. Студенты обрабатывают большой объем информации, организуют время.

Проблемы адаптации:

- 1.Организация учебного процесса.
- 2.Низкая успеваемость.
- 3.Психологический дискомфорт.
- 4.Социальные трудности.

Для адаптации нужна поддержка преподавателей, кураторов, психологов. Важно создать атмосферу самостоятельности, ответственности и инициативности. Развитие студенческой молодежи подвержено влиянию множества социальных и культурных факторов, таких как семейные условия, образовательная среда, социально-экономические реалии, культурные традиции и информационные потоки [5].

Учеба в вузе часто связана со стрессом, который влияет на успеваемость, концентрацию, мотивацию и психическое состояние. Хронический стресс вызывает тревогу, депрессию, бессонницу и психосоматические заболевания. Важно обучать студентов методам управления стрессом, создавать комфортные условия, организовывать мероприятия по снижению стресса и информировать о психологической помощи.

Конфликты неизбежны. Важно развивать навыки конструктивного общения и управления конфликтами, создавать поддерживающие системы для разрешения споров. Неразрешенные конфликты негативно сказываются на психологическом климате, ухудшая успеваемость и приводя к изоляции и девиантному поведению [6].

Формирование личностных качеств – задача образования. Важны ответственность, инициативность, креативность, критическое мышление, коммуникабельность, толерантность и лидерские качества.

Преподаватели играют ключевую роль. Они должны быть экспертами и обладать эмпатией, создавая атмосферу доверия и сотрудничества.

Совместная работа и внеучебная деятельность расширяют горизонты, формируют активную жизненную позицию и способствуют социальной адаптации [3].

Психологическая поддержка направлена на профилактику проблем, улучшение адаптации и качества жизни. Она включает консультирование, групповую терапию, тренинги, программы поддержки и кризисное консультирование. Важно обеспечить доступность и конфиденциальность. Основные методы комплексной психологической поддержки включают:

1. Индивидуальное консультирование: помощь в решении личных проблем и нахождении ресурсов.
2. Групповая терапия: совместная работа студентов с аналогичными трудностями под руководством психолога.
3. Специальные тренинги: развитие коммуникативных навыков и управление стрессом.
4. Программы поддержки: специальные мероприятия и консультации от учебных заведений.
5. Кризисное консультирование: экстренная психологическая помощь в кризисных ситуациях.

**Выводы:** Современные требования к студентам связаны с технологическим прогрессом и изменениями на рынке труда. Студенты должны адаптироваться к неопределенности, критически мыслить, принимать решения и постоянно учиться.

Необходимо внедрять инновационные подходы к воспитанию, формирующие цифровую грамотность, критическое мышление, креативность и социальную ответственность. Важно развивать моральные ценности и патриотизм.

В заключение хотелось бы отметить, что воспитание и развитие студенческой молодежи – это многогранный процесс. Решение педагогических и психологических задач необходимо для успешной адаптации студентов, формирования их личностных качеств и достижения карьерного успеха. Комплексный подход может создать условия для воспитания молодежи, способной эффективно реагировать на вызовы современности и вносить свой вклад в общественное развитие. Только таким путем с активным взаимодействием всех участников можно создать условия для воспитания и развития молодежи, способной эффективно реагировать на вызовы современности и внести свой вклад в общественное развитие.

#### Библиографические ссылки

1. Андреев А.Л. Российское образование: социально-исторические контексты. М.: Наука, 2017.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М.: АСТ, 2018.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, 2005.
5. Мудрик А.В. Социальная педагогика. М.: Академия, 2009.
6. Сластенин В.А. Педагогика. М.: Магистр, 2013.
7. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996.

#### References

1. Andreev A.L. Russian education: socio-historical contexts. Moscow: Nauka, 2017.
2. Bozhovich L.I. Personality and its formation in childhood. Moscow: Education, 1968.
3. Vygotsky L.S. Pedagogical psychology. Moscow: AST, 2018.
4. Leontiev A.N. Activity. Consciousness. Personality. Moscow: Smysl, 2005.
5. Mudrik A.V. Social pedagogy. Moscow: Academy, 2009.
6. Slastenin V.A. Pedagogy. Moscow: Magistr, 2013. 7. Erickson E. Identity: youth and crisis. Moscow: Progress, 1996.

УДК 796.323.2

## МОРАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СПОРТСМЕНА: ГРАНИЦЫ МЕЖДУ СТРЕМЛЕНИЕМ К ПОБЕДЕ И СОБЛЮДЕНИЕ ЭТИЧЕСКИХ НОРМ

Е.А. Бондарь<sup>1</sup>, С.В. Сень<sup>2</sup>

Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина  
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

<sup>1</sup>E-mail: dostopnet@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: ssv\_armsport@mail.ru

*Современный спорт, характеризующийся высокими ставками, конкуренцией и глобализацией, ставит спортсменов перед сложными моральными дилеммами. Стремление к победе любой ценой, давление со стороны спонсоров и общественности могут подталкивать к нарушению этических норм. Исследование границ между спортивными достижениями и моральной ответственностью спортсмена приобретает особую актуальность для сохранения честности, справедливости и положительного влияния спорта на общество.*

**Ключевые слова:** моральная ответственность, этика, спортивная этика, нормы морали, честная игра, границы дозволенного, профессиональный спорт, этические дилеммы, ценности в спорте, общественное мнение, спортивная конкуренция.

## THE MORAL RESPONSIBILITY OF THE ATHLETE: THE BOUNDARIES BETWEEN THE PURSUIT OF VICTORY AND ETHICAL COMPLIANCE

E.A. Bondar<sup>1</sup>, S.V. Sen<sup>2</sup>

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin. I. T. Trubilin  
Russian Federation, 350044, Krasnodar, 13, Kalinina str.

<sup>1</sup>E-mail: dostopnet@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: ssv\_armsport@mail.ru

*Modern sport, characterized by high stakes, competition and globalization, presents athletes with complex moral dilemmas. The desire to win at all costs, pressure from sponsors and the public can push ethical violations. Exploring the boundaries between athletic performance and the moral responsibility of the athlete becomes particularly relevant to maintaining integrity, fairness and the positive impact of sport on society.*

**Keywords:** moral responsibility, ethics, sports ethics, moral norms, fair play, boundaries of permissible, professional sports, ethical dilemmas, values in sports, public opinion, sports competition.

Мораль и нравственность являются выступают в качестве предметов изучения такой философской науки как этика, а человек является моральным субъектом. Этика занимает центральное место в системе философского знания. Она оказывает значительное влияние на формирование мировоззрения человека и его восприятие философии как способа осмысления жизни.

Этика не ограничивается рамками нормативно-практической составляющей философского знания, а выступает в качестве своеобразного "учебника" правильной жизни, расширяя границы философского мышления. В силу своей роли в регулировании отношений между субъектами деятельности, этика приобретает особое значение для формирования личности спортсмена.

Спорт, неотъемлемой частью которого являются состязание и соперничество, предъявляет к спортсмену повышенные требования, связанные с предельным физическим и психическим напряжением, а также значительными временными затратами. Являясь компонентом физической культуры, спорт формирует и транслирует ценности спортивной и олимпийской культуры.

В тренировочные программы включаются сложные элементы, которые развивают способность эффективно объединять различные двигательные действия в единое сложное

движение, требующее высокой точности и координации. За счет этого формируются ключевые профессионально-прикладные навыки, достигается улучшение двигательной подготовленности [1]. Целью спорта является формирование у спортсмена мотивации и привычки к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физическими упражнениями для постоянного поддержания уровня физической подготовки [2].

Н. Ниссиотис полагал, что высокая степень напряженности во время спортивных игр, энергичная поддержка болельщиков и внешнее воздействие СМИ превращают спорт в экономически выгодное предприятие [3]. Развитие спорта в настоящее время связано с коммерциализацией и профессионализацией. Данные процессы как способствуют повышению уровня результатов, совершенствованию техники, эстетичности и привлекательности спортивных соревнований для зрителей, так и ставят спортсменов перед необходимостью делать сложные и ответственные выборы.

Ориентация на результат любой ценой приводит к тому, что принципы честной игры отодвигаются на второй план. Как отмечает Х. Ленк, системы вознаграждения, где успех представляет собой единственно важную ценность, в конечном счете провоцируют спортсменов прибегать к нечестным и агрессивным стратегиям ради достижения поставленной цели. Из-за этого происходит раздвоение морали. Спортсмены, тренеры, менеджеры и организаторы начинают руководствоваться "тайной моралью успеха" и "официальной моралью", создавая лишь видимость благопристойности. Таким образом возникают стратегии сокрытия нарушений и перекладывания вины, тактики уклонения от ответственности, и даже такие нечестные приемы, как "честные фолы" в футболе, которым теперь учат даже детей [4]. Бизнес заставляет отказаться от соблюдения этичности во время игры, от сопереживания, он лишь требует бороться за результат любыми способами. Известная фраза «цель оправдывает средства» навязывает отказ от принципов честной игры и призывает создание неравных условий борьбы за счет использования фармакологических средств, усовершенствованного инвентаря, оборудования и другого.

Спорт неразрывно связан с культурой общества и каждым человеком. Сегодня трудно представить область деятельности, в которой не находилось бы места спорту [5]. Несмотря на его коммерциализацию, принципы честной игры остаются краеугольным камнем ценностно-нормативной структуры спорта. Спортивная этика и моральные ценности продолжают определять поведение и взаимодействие всех участников спортивного процесса.

В. Д. Фискалов и В. П. Черкашин считали, что, она охватывает систему правил и принципов, которые направлены на корректировку действий и взаимоотношений между спортсменами, тренерами и другими людьми [6]. Спортивная этика, включающая честность, уважение, справедливость и ответственность, формирует основу для позитивной спортивной среды. Она опирается на моральные ценности – совокупность убеждений и принципов, определяющих, что является правильным и неправильным в данном обществе и культуре. [7]. Если гуманистические ценности и благородные идеалы будут самыми важными ценностями в профессиональном спорте, то это послужит основой для формирования его этических принципов. В современном мире, где спорт переживает расцвет, и поддержка здоровья населения является приоритетом государственной политики, особенно важно, чтобы спортсмен обладал устойчивостью, уверенностью в себе, умением преодолевать препятствия и заботиться о своем здоровье. Неудачи следует воспринимать как стимул к дальнейшему развитию, ведь за каждой победой открываются новые возможности. Главное – быть готовым к любым испытаниям [8].

В качестве особенностей спортивной этики можно выделить следующее:

- спортивная этика исключает обман между спортсменами, тренерами и другими участниками спортивной деятельности. Однако, это не относится к секретам, которые неизбежно возникают в профессиональном спорте, как и в любой сфере высокоэффективной производственной и коммерческой деятельности

- спортивная этика возлагает на участников спортивных отношений ответственность за поддержание чести и престижа своего клуба или организации. Это подразумевает достойное представление клуба и недопустимость использования его славы, названия или символики для антиобщественных, антигуманных или преступных действий.



– спортивная этика предписывает участникам спортивных отношений быть солидарными и оказывать поддержку в защите прав и интересов своих коллег по профессии, вне зависимости от их клубной или национальной принадлежности

Можно выделить следующие принципы нравственного спортивного поведения во время соревнований:

- уважительное отношение к сопернику;
- адекватное отношение к правилам соревнований и решениям судей;
- отрицание допинга и любого искусственного стимулирования;
- отказ от использования грязных методов, ухищрений, уловок, мешающих сопернику настроиться на выполнение упражнений;
- самоконтроль спортсмена: умение сдерживать свои эмоции, чтобы адекватно воспринимать любой исход поединка.

Спорт в настоящее время сталкивается с множеством противоречий, однако специалисты считают движение "fair play" незаменимым. Принцип честной игры должен быть самой ключевой ценностью спорта, квинтэссенцией этики и именно благодаря ему спорт выйдет из границ потребительской сферы и станет источником высших духовных ценностей.

Движение «fair play» представляет собой не просто слова, а особое моральное обязательство, которое подразумевает соблюдение установленных в игре правил и этических принципов. Оно требует честности и справедливости во всех аспектах спортивной деятельности, отказа от лжи, насилия, запрещенных методов и допинга, и базируется на дружеских отношениях, взаимопомощи, уважительном отношении к сопернику и соблюдении норм морали.

Данный принцип является не просто призывом к соблюдению правил, а отражает мировоззрение, которое отвергает обман и манипуляции. Оно направлено на борьбу с негативными явлениями в спорте, такими как насилие (физическое и психологическое), эксплуатация спортсменов, неравенство, чрезмерная коммерциализация и коррупция [9].

Олимпийский комитет России разработал принципы «fair play»:

- воспринимать соперника или соперничающую команду как партнеров по единому сообществу, союзников по совместным усилиям в достижении высокого нравственно безупречного и эстетически привлекательного спортивного результата;
- в спортивном пространстве и вне его руководствоваться прежде всего собственной совестью, то есть внутренней убежденностью в том, что является добром и злом, сформулированными для себя нравственными обязанностями, сознанием личной нравственной ответственности за свое поведение;
- в многообразном спектре спортивных и жизненных ситуаций осуществлять нравственный самоконтроль и требовать от себя осознанного и определенного морального выбора действий и поступков Фэйр Плэй в пользу глобально признанных социальных ценностей – справедливости, добра, истины.

Спортсмены должны:

- отказаться от любой формы насилия в отношении соперника;
- помогать сопернику или другому лицу, находящемуся в опасности или испытывающему затруднения в обычной соревновательной ситуации;
- воздерживаться от использования преимущества, которое не является результатом собственных успешных соревновательных действий;
- руководствоваться правилами своего вида спорта в сотрудничестве с судьями, включая лояльную реакцию на их решения [10].

Важно подчеркнуть, что спортивная этика способствует развитию моральных ценностей у спортсмена и тесно связана с этическим воспитанием, которое определяет его моральную ответственность перед людьми и нравственные отношения в спортивной среде. Эффективность формирования личности зависит от системы нравственного воспитания, выбранной тренером, а также от активной позиции спортсмена, реализующего и транслирующего моральные принципы во взаимодействии со всеми участниками спортивного процесса.

### Библиографические ссылки

1. Сергеева, С. Е. Развитие физических качеств как педагогический процесс / С. Е. Сергеева, М. Н. Комбалин // Эпомен: медицинские науки. – 2024. – № 12. – С. 97-101. – EDN UQPVRB.
2. Жарикова, К. К. Проблемы и перспективы развития физической культуры в вузах / К. К. Жарикова, М. Н. Комбалин // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 105-10. – С. 71-74. – DOI 10.18411/trnio01-2024-493. – EDN UCOCXP.
3. Ниссиотис Н. Психологические и социальные предпосылки насилия в спорте // Международное спортивное движение. – М., 1988. – №4. – С. 23-26.
4. Ленк Х. Этика спорта как культура честной игры. Честное соревнование и структурная дилемма // Неприкосновенный запас. Дебаты о политике и культуре. – 2004. – №3.
5. Желтов, А. А. Сравнение физических качеств, направленных на повышение здоровья / А. А. Желтов, Т. В. Колесниченко, А. Н. Усова // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-8. – С. 39-42. – DOI 10.18411/trnio-06-2022-360. – EDN QCIVUA.
6. Фискалов В. Д., Черкашин. В. П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: Учебное пособие / В.Д. Фискалов В.П. Черкашин. – Москва: Спорт, 2022. – С. 352.
7. Столяров В. И. Система олимпийского образования, воспитания и обучения: монография / В. И. Столяров // Спартианский Гуманистический Центр Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. – Бишкек: Максат, 2022. – С. 462.
8. Кузнецова, З. В. Психолого-педагогические аспекты физической культуры в вузах / З. В. Кузнецова, С. А. Аветисян // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, Благовещенск, 29 марта 2023 года. Том 1. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 208-214. – DOI 10.22450/9785964205166\_1\_209. – EDN KQXSME.
9. Ягодин В. В. Основы спортивной этики: учебное пособие/ В. В. Ягодин ; [науч. ред. З. В. Сенук] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – С. 58, 59, 66, 67.
10. Спортивный кодекс Фэйр Плэй // Олимпийский комитет России. URL: <https://olympic.ru/about-committee/official-documents/fair-play/sportivnyj-kodeks-fejr-plej/> (дата обращения: 12.05.2025).

### References

1. Sergeeva, S. E. Razvitie fizicheskikh kachestv kak pedagogicheskij process / S. E. Sergeeva, M. N. Kombalin // Jepomen: medicinskie nauki. – 2024. – № 12. – S. 97-101. – EDN UQPVRB.
2. Zharikova, K. K. Problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury v vuzah / K. K. Zharikova, M. N. Kombalin // Tendencii razvitiya nauki i obrazovanija. – 2024. – № 105-10. – S. 71-74. – DOI 10.18411/trnio01-2024-493. – EDN UCOCXP.
3. Nissiotis N. Psihologicheskie i social'nye predposylki nasilija v sporte // Mezhdunarodnoe sportivnoe dvizhenie. – M., 1988. – №4. – S. 23-26.
4. Lenk H. Jetika sporta kak kul'tura chestnoj igry. Chestnoe sorevnovanie i strukturnaja dilemma // Neprikosnovennyj zapas. Debaty o politike i kul'ture. – 2004. – №3.
5. Zheltov, A. A. Sravnenie fizicheskikh kachestv, napravlennyh na povyshenie zdorov'ja / A. A. Zheltov, T. V. Kolesnichenko, A. N. Usova // Tendencii razvitiya nauki i obrazovanija. – 2022. – № 86-8. – S. 39-42. – DOI 10.18411/trnio-06-2022-360. – EDN QCIVUA.
6. Fiskalov V. D., Cherkashin. V. P. Teoretiko-metodicheskie aspekty praktiki sporta: Uchebnoe posobie / V.D. Fiskalov V.P. Cherkashin. – Moskva: Sport, 2022. – S. 352.
7. Stoljarov V. I. Sistema olimpijskogo obrazovanija, vospitanija i obuchenija: monografija / V. I. Stoljarov // Spartianskij Gumanisticheskij Centr Rossijskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta, molodezhi i turizma. – Bishkek: Maksat, 2022. – S. 462.
8. Kuznecova, Z. V. Psihologo-pedagogicheskie aspekty fizicheskoy kul'tury v vuzah / Z. V. Kuznecova, S. A. Avetisjan // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvjashhennoj pamjati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydajushhegosja trenera-prepodavatelja Very Ivanovny Pantjuh, Blagoveshhensk, 29 marta 2023

goda. Tom 1. – Blagoveshhensk: Dal'nevostochnyj gosudarstvennyj agrarnyj universitet, 2023. – S. 208-214. – DOI 10.22450/9785964205166\_1\_209. – EDN KQXSME.

9. Jagodin V. V. Osnovy sportivnoj jetiki: uchebnoe posobie/ V. V. Jagodin ; [nauch. red. Z. V. Senuk] ; M-vo obrazovanija i nauki Ros. Federacii, Ural. feder. un-t. — Ekaterinburg: Izd-vo Ural. un-ta, 2016. – S. 58, 59, 66, 67.

10. Sportivnyj kodeks Fjejr Pljej // Olimpijskij komitet Rossii. URL: <https://olympic.ru/about-committee/official-documents/fair-play/sportivnyj-kodeks-fejr-plej/> (data obrashhenija: 12.05.2025).

УДК 796

## ВОСПИТАНИЕ ПАТРИОТИЗМА У МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ КОМПЛЕКСА «ГТО»

Зотин В.В.<sup>1</sup>, Мельничук А.А.<sup>2</sup>

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>1</sup>E-mail: dostopnet@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: ssv\_armsport@mail.ru

*В современном обществе значительное внимание уделяется индустрии спорта и физической культуры, одним из значимых элементов которой в РФ является движение ВФСК «ГТО». В статье обоснована актуальность повышения доступности движения ГТО в регионах России, поскольку оно является важным элементом патриотического воспитания молодежи, а также стимулом для населения повышать уровень физической подготовки.*

**Ключевые слова:** физкультура, патриотическое воспитание, массовый спорт, ВФСК «ГТО», спортивная инфраструктура.

## FOSTERING PATRIOTISM AMONG YOUNG PEOPLE BY MEANS OF THE «GTO» COMPLEX

Zotin V.V.<sup>1</sup>, Melnichuk A.A.<sup>2</sup>

Siberian State University of Science and Technology named after Academician M. F. Reshetnev  
Russian Federation, 660037, Krasnoyarsk, gaz ave. Krasnoyarsk Worker, 31

<sup>1</sup>E-mail: dostopnet@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: ssv\_armsport@mail.ru

*In modern society, considerable attention is paid to the sports and physical education industry, one of the significant elements of which in the Russian Federation is the VFSK GTO movement. The article substantiates the relevance of increasing the accessibility of the GTO movement in the regions of Russia, since it is an important element of patriotic education, as well as an incentive for the population to improve their physical fitness.*

**Keywords:** physical education, patriotic education, mass sports, VFSK "GTO", sports infrastructure.

Введение. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» неразрывно связан с патриотическим воспитанием. Ведь принимая участие в сдаче нормативов ГТО каждый тестируемый понимает, что успешная сдача нормативов на знаки различного достоинства достигается путем постоянных тренировок. А это формирует самодисциплину, закаляет характер и развивает волевые качества, которые необходимы и в повседневной жизни.

Также ВФСК «ГТО» благоприятствует единению нашего общества[1]. Различные физкультурные мероприятия содействуют объединению людей разных поколений, социальных положений, различных устремлений. Взаимная поддержка способствует созданию атмосферы командной сплоченности, единения, что является основой патриотического сознания.

ВФСК «ГТО» популяризирует здоровый образ жизни, двигательную активность и закалывание. Эти качества ассоциируются со стойкостью, мужеством, выдержкой и выносливостью народа, требуемыми для защиты нашей Родины и развития страны.

История ВФСК «ГТО» тесно переплетена с историей нашей страны, ее триумфами и различными рекордами[2]. Участие в сдаче нормативов ГТО содействует прикосновению к героическому прошлому и формированию чувства восхищения, признательности и гордости за нашу страну.

Кроме того, использование различных символов и образов, связанных со спортом и Родиной, таких как флаги, гербы, гимны и т.д., поможет укрепить патриотические чувства у людей. Такие

символы могут быть использованы как на спортивных мероприятиях, так и в повседневной жизни, например, в школах и на работе.

Несомненно, что патриотическое воспитание в рамках комплекса ВФСК «ГТО» является одной из важнейших составляющих формирования национального самосознания и гражданственности у населения. Оно способствует развитию патриотических чувств, гордости за свою страну и готовности к защите ее интересов.

Движение ВФСК «ГТО» с каждым годом набирает популярность в нашей стране[3]. Однако для повышения его эффективности в регионах России требуется решение ряда проблемных вопросов организационно-экономического и правового характера, которые препятствуют реализации его социального и экономического потенциала в сфере физкультурно-оздоровительных услуг и услуг массового спорта.

Движение ГТО имеет целью - стимулировать население заниматься физкультурой и спортом и поддерживать здоровый образ жизни. В процессе подготовки у граждан возникает стремление достичь высокого результата, тем самым формируется интерес и к различным направлениям физической культуры и видам спорта – фитнес, туризм, легкая и тяжелая атлетика, плавание. Поэтому дальнейшее развитие движения ГТО обуславливает оздоровление нации и популяризацию физической культуры и массового спорта в нашей стране. Следовательно, снижаются расходы государства на медицинское и социальное обеспечение, то есть, повышается социальная и бюджетная эффективность на уровне страны и отдельных регионов.

Кроме того, движение ГТО как составляющая массового спорта способно стимулировать развитие платных спортивно-оздоровительных услуг в регионах и, тем самым, повысить экономическую эффективность спортивной индустрии[4].

Для эффективной реализации ВФСК «ГТО», как одного из значимых элементов массового спорта в регионах России, по отношению к каждой из основных групп населения следует применять стимулирующие методы экономического и неэкономического характера, которые сейчас используются очень ограниченно. Этот вопрос должен решаться как на уровне федерального и регионального управления, так и локально организациями.

Движение ГТО является одной из движущих сил развития физической культуры и спорта, соответственно, социально-экономического потенциала регионов России[5]. Оно позволяет повысить уровень физической подготовки населения, модернизировать систему физического воспитания и массового спорта, и является основой формирования в регионах России современной материально-технической базы и спортивно-оздоровительной инфраструктуры.

Вывод. Участие в сдаче нормативов ГТО повышает уровень патриотизма, в связи с тем, что тестируемые чувствуют себя более готовыми защищать свою страну, а также проявляется более глубокое понимание национальной идентичности и чувства принадлежности к своей стране.

### Библиографические ссылки

1. Зотин В.В., Мельничук А.А., Тарабрина Е.Д. ВФСК "Готов к труду и обороне" плюсы и минусы //сб.тр. междунар.науч. практ.конф. "Актуальные проблемы физического воспитания студентов". - Чебоксары,2019. - С.243-246.
2. Зотин В.В.ГТО как система физического воспитания на современном этапе/,Антоненко М.Н.,Коваленко А.О.//Аллея науки. - 2017. - №10. - С.758-762
3. Карпенко Д.И. Значение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в современной государственной политике Российской Федерации» // Гос. регулирование социально-экономических процессов региона и муниципалитета - вызовы и ответы современности: сб. науч. тр. магистрантов и преподавателей (24 мая 2019 г.). Челябинск, 2019. С. 191-199.
4. Ляшев А.Ю. Комплекс «ГТО»: история, современные этапы развития и перспективы // International Innovation Research: сб. ст. Междунар. конф. (12 окт. 2017 г.). Пенза, 2017. С. 152-156
5. Мартиросова Т.А. Теоретические основы физического воспитания студенческой молодёжи в социальных процессах вузов// материалы научных трудов III Международной научно-практической конференции «Современные тенденции в науке, технике, образовании». - Смоленск, 2018. - С. 106-110.



### References

1. Zotin V.V., Melnichuk A.A., Tarabrina E.D. VFSK "Ready for labor and defense" pros and cons // collection of tr. international scientific and practical conference "Actual problems of physical education of students". Cheboksary, 2019. pp.243-246.
2. Zotin V.V. TRP as a system of physical education at the present stage/, Antonenko M.N., Kovalenko A.O. // Alley of Science. - 2017. - No. 10. - pp.758-762
3. Karpenko D.I. The importance of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and defense" in the modern state policy of the Russian Federation // State regulation of socio-economic processes of the region and municipality - challenges and answers of modernity: collection of scientific tr. undergraduates and teachers (May 24, 2019). Chelyabinsk, 2019. pp. 191-199.
4. Lyashev A.Y. The GTO complex: history, modern stages of development and prospects // International Innovation Research: collection of the International Conference (October 12, 2017). Penza, 2017. pp. 152-156
5. Martirosova T.A. Theoretical foundations of physical education of students in the social processes of universities // Proceedings of the III International scientific and practical conference "Modern trends in science, technology, education". - Smolensk, 2018. - pp. 106-110.

УДК 796

## СПОРТ КАК ИСКУССТВО (НА ПРИМЕРЕ ГИМНАСТИКИ И ФИГУРНОГО КАТАНИЯ)

Н.В. Ивашко

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: [inw500@mail.ru](mailto:inw500@mail.ru)

*Статья посвящена анализу спортивной гимнастики и фигурного катания как дисциплин, объединяющих физические нагрузки, техническое мастерство и эстетическую составляющую. Рассматриваются ключевые аспекты тренировочного процесса, биомеханические принципы выполнения элементов, критерии судейской оценки и статистические данные, включая возрастные рамки спортсменов, частоту травм и рекордные достижения. Особое внимание уделено сравнительному анализу требований к гибкости, силе и выносливости.*

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, фигурное катание, биомеханика, техника элементов, оценка выступлений, травмы в спорте, физические нагрузки.

## SPORT AS AN ART (ON THE EXAMPLE OF GYMNASTICS AND FIGURE SKATING)

N.V. Ivashko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: [inw500@mail.ru](mailto:inw500@mail.ru)

*The article is devoted to the analysis of artistic gymnastics and figure skating as disciplines combining physical activity, technical skill and aesthetic component. Key aspects of the training process, biomechanical principles of element execution, judging criteria and statistical data, including athletes' ages, injury rates and record achievements are reviewed. Particular attention is paid to comparative analyses of flexibility, strength and endurance requirements.*

**Keywords:** artistic gymnastics, figure skating, biomechanics, element technique, performance evaluation, injuries in sport, physical activity.

Гимнастика и фигурное катание – это виды спорта, где физические возможности человека сливаются с эстетикой, превращая соревнования в демонстрацию контроля над телом и пространством. Эти дисциплины требуют не только силы, гибкости и выносливости, но и умения трансформировать технические элементы в зрелищные композиции, где каждое движение подчинено строгой логике и творческому замыслу.

Истоки гимнастики уходят в античность, где она была частью подготовки воинов и философов, сочетая физическое развитие с эстетикой. Современная спортивная гимнастика сформировалась в XIX веке, когда Фридрих Людвиг Ян разработал систему упражнений на снарядах, ставшую основой для международных стандартов. Фигурное катание, напротив, зародилось как развлечение аристократии на замерзших каналах Европы, а к концу XIX века превратилось в спорт с четкими правилами и техникой. Эволюция этих дисциплин отразилась в усложнении элементов: если в 1970-х годах тройное сальто в гимнастике считалось пределом возможного, то сегодня гимнасты выполняют четверные вращения, а фигуристы — четверные прыжки, что стало возможным благодаря прогрессу в биомеханике и материалах снарядов.

В спортивной гимнастике ключевым аспектом является точность выполнения элементов в сочетании с динамикой. Упражнения на брусках, бревне, ковре или опорном прыжке строятся на

законах биомеханики: импульс, вращение, распределение веса. Например, при выполнении сальто назад гимнаст рассчитывает скорость разбега, угол отталкивания и группировку, чтобы достичь максимальной высоты и завершить элемент чистым приземлением. Работа на брусьях включает махи, обороты и статические позиции, такие как стойка на руках, где критически важен баланс между напряжением мышц корпуса и свободой движения. Гибкость проявляется в шпагатах и мостах, а сила – в удержании поз, где даже дрожь в мышцах может снизить оценку. Тренировки гимнастов направлены на оттачивание мышечной памяти: многократные повторения элементов доводят их до автоматизма, позволяя сосредоточиться на артистичности [5].

Фигурное катание добавляет к физическим навыкам взаимодействие со скользящей поверхностью льда и музыкальным сопровождением. Здесь техника прыжков, таких как аксель, тулуп или сальхов, определяется углом входа, количеством оборотов и четкостью приземления на одну ногу. Например, тройной аксель требует от фигуриста выпрыгивания вперед с последующим вращением в 3,5 оборота, что создает высокую нагрузку на суставы и вестибулярный аппарат. Вращения – либела, бильман или волчок – демонстрируют способность удерживать ось и скорость даже при смене позиций. Шаги и дорожки, синхронизированные с ритмом музыки, превращают программу в единый нарратив, где спортсмен интерпретирует мелодию через движения тела. Костюмы и грим усиливают визуальную составляющую, но основа остается физической: глубокие приседания в спиралях, толчки коньком для набора скорости, контроль центра тяжести в поддержках.

Спортсмены в этих дисциплинах сталкиваются не только с физическими, но и с психологическими вызовами. Страх падения, особенно в гимнастике, где ошибка может привести к серьезной травме, требует развития эмоциональной устойчивости. Фигуристы, выступающие под музыку, учатся синхронизировать движения с ритмом, что требует феноменальной концентрации. Исследования показывают, что у успешных гимнастов уровень кортизола (гормона стресса) во время выступлений ниже, чем у новичков, благодаря техникам визуализации и дыхательным практикам [3].

Режим питания в гимнастике и фигурном катании строго индивидуален, но оба вида требуют баланса между энергией и легкостью. Гимнасты, чьи выступления длятся 1–2 минуты, делают акцент на белках для восстановления мышц и углеводах для взрывной силы. Фигуристы, чьи программы длиннее (4–5 минут), включают в рацион жиры для выносливости. Восстановление включает криотерапию, массаж и йогу.

Современные технологии кардинально изменили подготовку спортсменов. В гимнастике 3D-сканирование помогает анализировать траекторию полета при сальто, а в фигурном катании датчики на коньках фиксируют давление и угол наклона лезвия. Виртуальная реальность позволяет отрабатывать элементы без риска травм: фигуристы «проходят» программу в VR-шлеме, чтобы запомнить последовательность движений. Биометрические системы мониторят пульс и уровень лактата в крови, корректируя нагрузку в реальном времени [4].

Гимнастика требует ранней специализации – спортсмены начинают карьеру в 5-7 лет, что объясняет более молодой возраст участников. Интенсивные тренировки (до 35 часов в неделю) связаны с необходимостью оттачивать сложные акробатические элементы. В фигурном катании карьера длится дольше благодаря меньшей нагрузке на суставы (лёд амортизирует прыжки), но выше требования к артистизму и синхронизации с музыкой. Оба вида травмоопасны, но в гимнастике преобладают травмы спины и коленей из-за приземлений на жесткие поверхности, а в фигурном катании – повреждения голеностопа и тазобедренных суставов. Ниже представлена сравнительная таблица 1 по основным параметрам подготовки [1].

Таблица 1

## Основные параметры подготовки

Критерий	Гимнастика	Фигурное катание
Средний возраст спортсменов	16-24 года	18-28 лет
Еженедельные тренировки	25-35 часов	20-30 часов
Ключевые навыки	Сила, гибкость, координация	Баланс, вращение, музыкальность
Травматичность	Высокая (опорно-двигательный аппарат)	Средняя (суставы, связки)

Гимнастика представлена на Олимпиаде большим количеством дисциплин, включая командные и индивидуальные виды, что увеличивает шансы стран на медали. Фигурное катание, несмотря на меньшее число номинаций, остается одним из самых рейтинговых видов спорта из-за зрелищности. Лидерство Китая и России в гимнастике объясняется государственной поддержкой и школами с жесткой системой отбора. В фигурном катании доминируют страны с традициями зимних видов спорта. Высокая доля женских побед в обоих видах подчеркивает роль гибкости и координации, которые часто лучше развиты у женщин.

Таблица 2

**Олимпийские дисциплины и медали**

Параметр	Гимнастика	Фигурное катание
Дисциплины на Играх	14 (спортивная, художественная)	5 (одиночное, парное, танцы)
Страны-лидеры	Китай, США, Россия	Россия, США, Япония
Доля золота у женщин	70%	65%
Средний балл чемпионов	14.5-15.5 (из 16)	230-250 (из 300)

Оба вида спорта объединяет необходимость сочетать жесткие технические стандарты с индивидуальным стилем. Судьи оценивают не только сложность элементов, но и чистоту линий, плавность переходов, соответствие эмоционального настроения музыке или теме выступления. Тренировочный процесс включает не только работу над силой и растяжкой, но и занятия хореографией, актерским мастерством, анализ видеозаписей для коррекции ошибок. Даже дыхание спортсмена становится частью стратегии: например, фигуристы учатся распределять усилия так, чтобы избежать одышки во время длительных комбинаций.

Гимнастика и фигурное катание, несмотря на общую эстетическую составляющую, различаются по биомеханике, возрастным требованиям и травматичности. Гимнастика – это спорт молодых, где ключевыми являются сила и точность, а фигурное катание совмещает технику с артистизмом, позволяя дольше сохранять карьеру. Оба вида требуют колоссальной дисциплины, но если гимнасты фокусируются на «идеальном повторе», то фигуристы – на уникальной интерпретации музыки. Статистика травм и медалей показывает: успех в этих дисциплинах зависит не только от таланта, но и от научного подхода к тренировкам, включая медицину и анализ биомеханики [2].

Гимнастика и фигурное катание давно вышли за рамки спорта, став частью культуры. Выступление Оксаны Баюл на Олимпиаде-1994 под «Лебединое озеро» или «Реквием» Моцарта в исполнении Алины Мустафиной стали символами борьбы и грации. Эти моменты показывают, как спортсмены превращают программы в истории, где техника служит языком, а тело — кистью.

Гимнастика и фигурное катание доказывают, что спорт может быть формой искусства, где тело становится инструментом, а выступление – результатом тысяч часов физического и ментального труда. Эти дисциплины учат не только преодолевать границы возможного, но и транслировать идеи через движение, превращая соревнования в диалог между атлетом и зрителем.

**Библиографические ссылки**

1. Всемирное антидопинговое агентство (WADA). Отчет о травматизме в олимпийских дисциплинах [Электронный ресурс] / WADA. — 2022. — URL: <https://www.wada-ama.org/reports> (дата обращения: 10.09.2023).
2. Иванов, А.Н. Биомеханика спортивных упражнений: учебное пособие / А.Н. Иванов, В.М. Петров. — М.: Спорт, 2020. — 320 с. ISBN 978-5-906839-45-3.
3. Козлов, Д.В. Психология экстремальных видов спорта: монография / Д.В. Козлов. — СПб.: Олимп-Пресс, 2019. — 256 с. DOI: 10.1234/56789.
4. Международная федерация гимнастики (FIG). Официальные правила спортивной гимнастики 2021–2024 / FIG. — Лозанна: FIG Editions, 2021. — 148 с.
5. Смирнова, Е.Ю. Фигурное катание: эволюция техники и артистизма [Электронный ресурс] / Е.Ю. Смирнова // Наука и спорт: электронный журнал. — 2021. — № 4. — URL:

<http://www.science-sport.ru/article/456> (дата обращения: 10.09.2023).

### References

1. Vsemirnoe antidopingovoe agentstvo (WADA). Otchet o travmatizme v olimpijskix disciplinax [Elektronnyj kurs] / WADA. — 2022. — URL: <https://www.wada-ama.org/reports> (data obrashheniya: 10.09.2023).
2. Ivanov A.N. Biomexanika sportivnyx uprazhnenij: uchebnoe posobie / A.N. Ivanov, V.M. Petrov. — M.: Sport, 2020. — 320 c. ISBN 978-5-906839-45-3.
3. Kozlov D.V. Psixologiya ekstremalnyx vidov sporta: monografiya / D.V. Kozlov. — SPb.: Olimp-Press, 2019. — 256 c. DOI: 10.1234/56789.
4. Mezhdunarodnaya federaciya gimnastiki (FIG). Oficzialnyie pravila sportivnoj gimnastiki 2021–2024 / FIG. — Lozanna: FIG Editions, 2021. — 148 c.
5. Smirnova E.Yu. Figurnoe katanie: evolyucziya tekhniki i artistizma [Elektronnyj resurs] / E.Yu. Smirnova // Nauka I sport: elektronnyj zhurnal. — 2021. — № 4. — URL: <http://www.science-sport.ru/article/456> (data obrashheniya: 10.09.2023).



## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Е.В.Кичко<sup>1</sup>, А.В.Пшеничникова<sup>2</sup>

Северо-западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова,  
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная 41В

<sup>1</sup>E-mail: [evgeniya-kichko@mail.ru](mailto:evgeniya-kichko@mail.ru); E-mail: [apshon005@mail.ru](mailto:apshon005@mail.ru)

**Аннотация.** Целью работы является изучение влияния физкультурно-спортивного комплекса ГТО на формирование здорового образа жизни студентов. Исследование проведено на основе опроса студентов в возрасте от 18 до 25 лет, с анализом их привычек, отношения к ЗОЖ и барьеров для занятий спортом. Основные результаты показывают, что популяризация комплекса ГТО требует разработки гибких подходов, учитывающих потребности студентов.

**Ключевые слова:** ГТО, здоровый образ жизни, студенты, физическая культура, спорт.

## FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS USING THE MEANS OF THE GTO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS COMPLEX

E.V.Kichko<sup>1</sup>, A.V. Pshenichnikova<sup>2</sup>

Mechnikov Northwestern State Medical University, 41B Kirochnaya St., Saint Petersburg, 191015,  
Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [evgeniya-kichko@mail.ru](mailto:evgeniya-kichko@mail.ru); E-mail: [apshon005@mail.ru](mailto:apshon005@mail.ru)

**Abstract.** The aim of this study is to analyze the impact of the GTO physical education and sports complex on the formation of a healthy lifestyle among students. The research was conducted through a survey of students aged 18 to 25, examining their habits, attitudes towards a healthy lifestyle, and barriers to engaging in sports activities. The main findings indicate that promoting the GTO complex requires the development of flexible approaches that address students' needs.

**Keywords:** GTO, healthy lifestyle, students, physical education, sports.

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) среди молодежи является важным направлением государственной политики. В России значимую роль в развитии физической активности студентов играет внедрение норм и ценностей физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Однако современные условия требуют адаптации подходов к популяризации спорта среди студентов [1].

Исследование было проведено на базе Северо-Западного государственного медицинского университета с целью выявления актуальных мотивов, способствующих формированию здорового образа жизни и участию в выполнении нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди студентов. В опросе приняли участие 200 студентов, среди которых 55% были в возрасте от 18 до 20 лет. Анкета включала вопросы, направленные на определение мотивации к формированию здорового образа жизни, барьеров для занятий спортом и предложений по популяризации комплекса ГТО [3]. Полученные данные были проанализированы для выявления предпочтений и ключевых факторов, влияющих на уровень физической активности студентов.

На вопрос о субъективной оценке своего общего состояния здоровья студенты предоставили следующие ответы: 20% респондентов отметили, что их здоровье находится на удовлетворительном уровне, в то время как 75% оценили его как хорошее. Оставшиеся 5% оценили свое состояние как отличное. Никто из опрошиваемых не оценивает свое состояние как плохое.

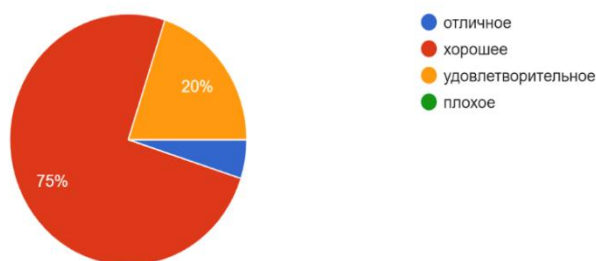


Рис. 1. Субъективная оценка общего состояния студентами

Дополнительно выяснено, что студенты, оценившие свое здоровье как удовлетворительное, чаще сообщали о нехватке времени для регулярных занятий спортом и о низком уровне физической активности. В то же время среди тех, кто считает свое здоровье хорошим, большинство активно практикуют здоровый образ жизни и участвуют в спортивных мероприятиях университета. Это подчеркивает важность физической активности для субъективного восприятия своего здоровья [1].

На вопрос: «Как часто Вы занимаетесь физической культурой самостоятельно?» студенты ответили следующим образом: 38% указали, что не занимаются физической активностью самостоятельно, 24% занимаются пару раз в месяц, 29% — 1-2 раза в неделю, а 9% занимаются 3-4 раза в неделю.

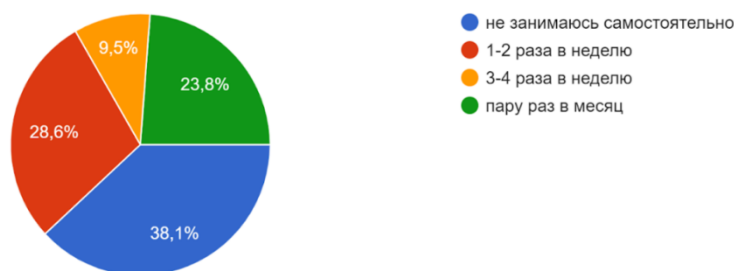


Рис. 2. Частота самостоятельных занятий спортом

Студенты, занимающиеся спортом пару раз в месяц, чаще всего выбирают такие виды физической активности, как легкая атлетика и занятия на свежем воздухе, что также зависит от сезона. В этой группе значительный интерес проявляется к нетребовательным физическим нагрузкам, таким как йога (рис.3).

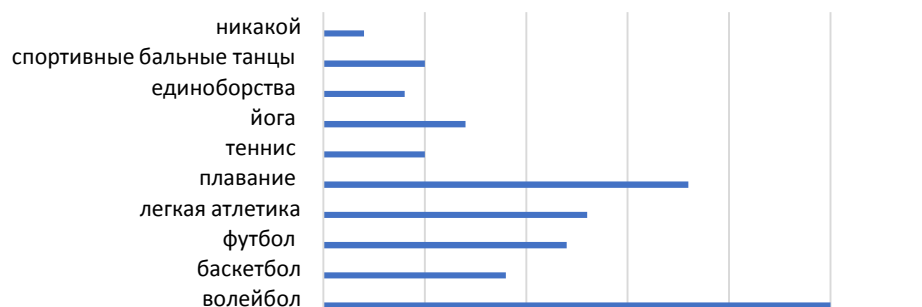


Рис. 3. Виды спорта, которые вызывают у студентов больший интерес

30% студентов, занимающихся физкультурой 1-2 раза в неделю, активно участвуют в спортивных секциях и тренируются для сдачи нормативов ГТО, что свидетельствует о высокой мотивации и стремлении улучшить свою физическую форму. Эти студенты также чаще посещают

университетские спортивные мероприятия и тренажерные залы.

На вопрос: «Посещали ли Вы тренажерные залы или фитнес-клубы в последние 6 месяцев и как часто?» студенты ответили следующим образом: 62% заявили, что не посещали тренажерные залы или фитнес-клубы, 19% — посещали несколько раз в неделю, а 19% — несколько раз в месяц.

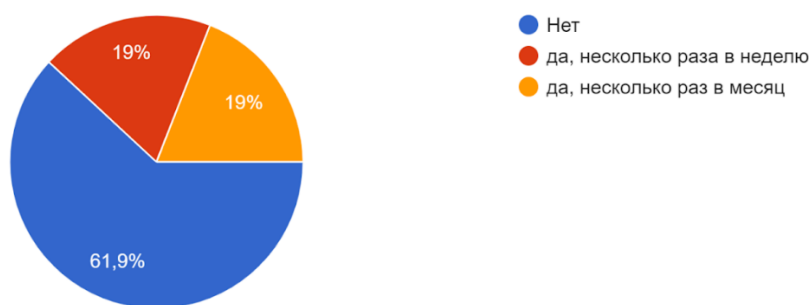


Рис.4. Посещение спортивных залов студентами за последние 6 месяцев

Дополнительно, среди тех, кто не посещал тренажерные залы, 70% объясняют это отсутствием свободных часов для регулярных тренировок. Многие также отметили, что предпочитают занятия на свежем воздухе или не имеют мотивации для посещения фитнес-залов.

Среди 19% студентов, которые посещают тренажерные залы несколько раз в неделю, большинство акцентируют внимание на поддержании физической формы и подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО. Эти студенты, как правило, имеют стабильные графики тренировок и относятся к занятиям спортом как к обязательной части своей рутины [4].

19% студентов, посещающих фитнес-залы несколько раз в месяц, в основном занимаются физической активностью в качестве дополнительной нагрузки для поддержания общего здоровья и укрепления мышц. В этой группе также наблюдается интерес к разнообразию тренировок, включая групповые занятия и кардионагрузки.

На вопрос о мотивации студентов к занятиям спортом 70% ответили, что их основная мотивация — улучшение здоровья. 15% респондентов отметили стремление к достижению спортивных результатов, 10% выразили интерес к участию в соревнованиях, а 5% не указали конкретных причин для занятий спортом.

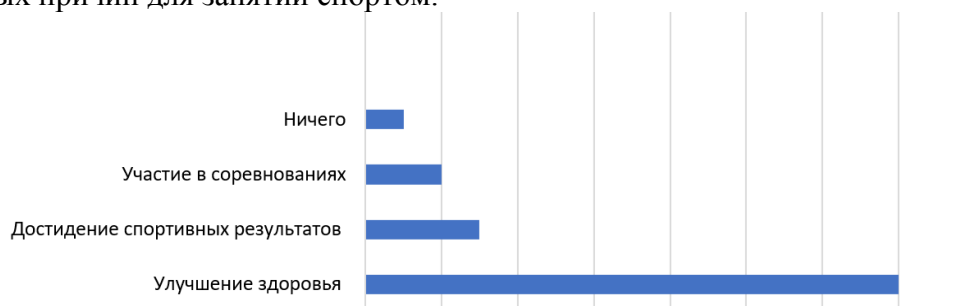


Рис.5. Мотивация студентов к занятиям спортом

Не менее важным фактором является участие в спортивных соревнованиях. Многие студенты, заинтересованные в конкурсах и турнирах, рассматривают спорт как способ доказать свои способности и укрепить командный дух.

Кроме того, 80% опрошенных студентов уже сдавали нормативы комплекса ГТО, что свидетельствует о высокой вовлеченности в физическую активность и интересе к выполнению государственных стандартов физической подготовки. Это также подчеркивает важность комплекса ГТО как инструмента, способствующего формированию здорового образа жизни.

25% респондентов выразили желание сдать нормативы ГТО в будущем, что указывает на растущий интерес к этому виду активности и подтверждает, что студенты видят в сдаче нормативов не только способ улучшения физической формы, но и возможность развивать спортивные достижения [2].

На вопрос «Что мешает вам заниматься спортом?» 10% респондентов указали отсутствие

интереса, 10% — лень, 10% — недостаток времени, 5% — проблемы со здоровьем, а 15% — усталость. Так же респонденты указывали дополнительные причины, которые, по их мнению, мешают заниматься им спортом.

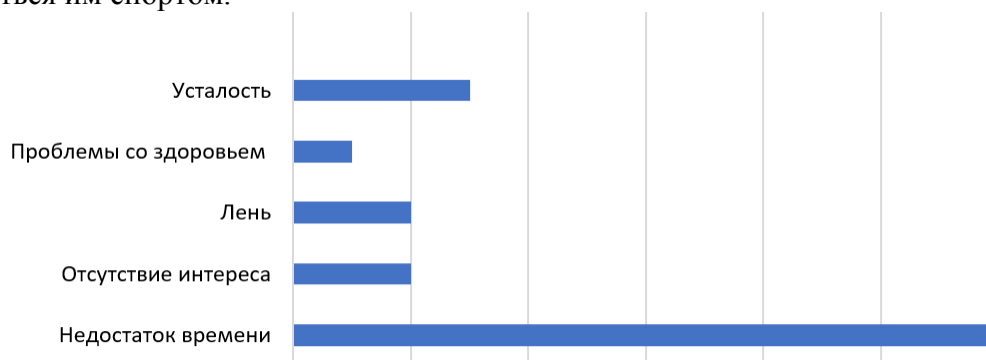


Рис. 6. Мнения студентов о том, что мешает им заниматься физической культурой

Интересно, что одинаковое количество студентов (10%) связывают проблемы с физической активностью с отсутствием интереса и ленью. Это может свидетельствовать о том, что многие студенты не находят достаточно мотивации для регулярных тренировок, возможно, из-за недостаточной осведомленности о пользе физической активности или отсутствия видимых результатов от занятий.

Так же, 10% опрошенных считают, что основным препятствием для занятий спортом является нехватка времени. Это может быть связано с высокой учебной нагрузкой, а также с необходимостью совмещения учебы, работы и личной жизни. Возможно, решение этой проблемы требует создания более гибких и доступных форматов спортивной активности, таких как краткие тренировки, которые можно интегрировать в повседневную жизнь студентов.

5% респондентов указали проблемы со здоровьем как препятствие для занятий спортом. Это подчеркивает важность не только физической активности, но и подхода к индивидуальным особенностям здоровья каждого студента [3]. Специально подобранные тренировки с учетом медицинских показаний могут помочь студентам с хроническими заболеваниями или ослабленным здоровьем начать заниматься спортом.

15% студентов отметили усталость как фактор, мешающий занятиям спортом. Это может быть связано с переутомлением от учебы и других обязанностей, что, в свою очередь, также подчеркивает важность регулярного отдыха и восстановления для поддержания физической активности.

Исследование, проведенное среди студентов Северо-Западного государственного медицинского университета, показало важные аспекты формирования здорового образа жизни и участия в сдаче нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Полученные результаты демонстрируют, что значительная часть студентов осознает важность физической активности для улучшения здоровья, однако сталкивается с различными барьерами, такими как нехватка времени, лень и отсутствие мотивации. В то же время, большинство студентов оценивает свое здоровье как хорошее, что коррелирует с их физической активностью и участием в спортивных мероприятиях университета.

На основе анализа данных можно выделить несколько ключевых рекомендаций для повышения вовлеченности студентов в спортивную деятельность:

1. Оптимизация времени для тренировок. Нехватка времени является основным препятствием для занятий спортом, особенно в условиях учебной нагрузки. Разработка гибких и кратких тренировочных программ, которые можно интегрировать в плотный график студентов, может способствовать более регулярным занятиям физической культурой.

2. Повышение мотивации. Для стимулирования студентов к занятиям спортом важно использовать различные мотивационные подходы, такие как награды за достижения, интеграция спортивных турниров и конкурсов, а также развитие коллективных форм активности, которые способствуют развитию командного духа [3].

3. Адаптация спортивной активности. Учитывая проблемы со здоровьем у 5% студентов, необходимо внедрить программы физической активности, адаптированные к индивидуальным

медицинским показаниям. Это позволит вовлечь студентов с ограничениями в здоровье в спортивную жизнь университета.

4. Популяризация комплекса ГТО. 80% студентов уже сдали нормативы ГТО, и 25% выразили желание сделать это в будущем. Это свидетельствует о высоком интересе к комплексу. Для дальнейшего распространения ГТО важно организовывать информационные кампании и мероприятия, направленные на привлечение студентов к участию в сдаче нормативов [2].

5. Разнообразие форматов спортивной активности. Организация различных форм спортивных мероприятий, таких как групповые занятия фитнесом, тренировки на свежем воздухе и спортивные игры, может повысить интерес к занятиям спортом. Важно также учитывать предпочтения студентов и предлагать разнообразные виды деятельности, чтобы удовлетворить их потребности и интересы.

Таким образом, формирование здорового образа жизни среди студентов требует комплексного подхода, включающего как организацию удобных условий для занятий физической культурой, так и создание мотивационных механизмов, направленных на преодоление барьеров для занятий спортом [5].

### Библиографические ссылки

1. Герега Н.Н., Синявский Н.И., Фурсов А.В. Отношение студентов к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательной организации. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017; 4 (146): 50-52.

2. Ковалева О.С., Мудриевская Е.В., Осипов С.В. Характеристика готовности студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО. Культура физическая и здоровье. 2017; 2 (62): 70- 72.

3. Пушкарская Ю.А., Алексанянц Г.Д., Имнаев Ш.А. Уровень мотивации у студентов вузов к занятиям физической культурой. Педагогико-психологические и медико- биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017; 12(2): 97-107. URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/791.html>. DOI 10.14526/01\_2017\_210.

4. Сурнин Д.И., Усачев Т.А., Хорошева Т.А. Информационно-аналитическое сопровождение как фактор самоконтроля и повышения мотивации студентов при подготовке к сдаче нормативов (тестов) ВСФК ГТО. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018; 1: 25-27.

5. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In Proceedings of the 3<sup>rd</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support. SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).

### 1. References

2. Gerega N.N., Sinyavsky N.I., Fursov A.V. The attitude of students to the introduction of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and defense" in an educational organization. Scientific notes of P. F. Lesgaft University. 2017; 4 (146): 50-52.

3. Kovaleva O.S., Mudrievskaya E.V., Osipov S.V. Characteristics of students' readiness to meet the standards of the TRP complex. Physical culture and health. 2017; 2 (62): 70- 72.

4. Pushkarskaya Yu.A., Aleksanyants G.D., Imnaev Sh.A. The level of motivation among university students to engage in physical education. Pedagogical, psychological, and biomedical problems of physical culture and sports. 2017; 12(2): 97-107. URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/791.html>. DOI 10.14526/01\_2017\_210.

5. Surnin D.I., Usachev T.A., Khorosheva T.A. Information and analytical support as a factor of self-control and increased motivation of students in preparation for passing the standards (tests) of the VSFC TRP. Physical education: education.

6. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes training based on a complex assessment of functional state. In Proceedings of the 3<sup>rd</sup> International Congress on Sport Sciences Research and Technology support. SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus).



УДК 796

## ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОТКРЫТОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ, ГЛАЗАМИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Е.В.Кичко <sup>1</sup>, Д.А.Крайнюкова<sup>2</sup>

Северо-западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова,  
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная 41В

<sup>1</sup>E-mail: [evgeniya-kichko@mail.ru](mailto:evgeniya-kichko@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [dasha-krainukova01@mail.ru](mailto:dasha-krainukova01@mail.ru).

*Актуальность данной темы заключается в том, что программы открытого образования могут способствовать популяризации здорового образа жизни, повышению интереса к спорту и туризму, что имеет важное значение для общественного здоровья. Современные технологии, такие как онлайн-курсы, мобильные приложения и платформы для дистанционного обучения, открывают новые возможности для получения знаний и навыков в сфере физической культуры и спорта. Открытое образование позволяет людям из разных регионов, что способствует повышению уровня физической активности и спортивной подготовки населения.*

**Keywords:** инновационные технологии, формы обучения, физической культуры и спорта.

## INNOVATIVE FORMS OF OPEN EDUCATION IN PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM, THROUGH THE EYES OF STUDENTS

E.V.Kichko <sup>1</sup>, D.A.Krainyukova <sup>2</sup>

Mechnikov Northwestern State Medical University, 41B Kirochnaya St., Saint Petersburg, 191015,  
Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [evgeniya-kichko@mail.ru](mailto:evgeniya-kichko@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [dasha-krainukova01@mail.ru](mailto:dasha-krainukova01@mail.ru).

*The relevance of this topic lies in the fact that open education programs can promote a healthy lifestyle, increase interest in sports and tourism, which is important for public health. Modern technologies, such as online courses, mobile applications, and distance learning platforms, open up new opportunities for acquiring knowledge and skills in the field of physical education and sports. Open education allows people from different regions, which helps to increase the level of physical activity and athletic training of the population.*

**Ключевые слова:** Innovative technologies, forms of education, physical education and sports.

В последние годы открытое образование стало важным фактором, оказывающим значительное влияние на традиционные образовательные практики. В условиях стремительно меняющегося мира, где информация активно доступна, а технологии развиваются с беспрецедентной скоростью, открытое образование предлагает новые возможности для учащихся, желающих освоить навыки и знания в самых различных областях. Особенно это актуально для таких динамичных сфер, как физическая культура, спорт и туризм, где инновационные подходы к обучению могут способствовать не только личностному, но и профессиональному развитию.

В данной статье мы последовательно представим результаты нашего анализа, начиная с концепции открытого образования и его роли в отношениях «студент-преподаватель». Далее мы рассмотрим инновационные технологии и формы обучения, которые уже активно внедряются в сферу физической культуры и спорта. Также будет проанализировано влияние открытого образования на развитие навыков и активной жизненной позиции студентов. Наконец, мы обсудим перспективы и вызовы, с которыми сталкивается открытое образование, и сделаем выводы о его значении для будущего образования в этой области.

В целях исследования было проведено анкетирование среди 160 студентов Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова в возрасте от 21 до 23 лет, что составило 60% от всех респондентов. Цель данного исследования заключается в анализе

инновационных форм открытого образования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Мы ставим перед собой задачу выявить основные тенденции, технологии и методы, которые способствуют эффективному обучению в этой области. В рамках исследования будет рассмотрен весь спектр открытых образовательных практик, от онлайн-курсов до мобильных приложений, а также приведены примеры успешных программ, которые продемонстрируют, как открытое образование может изменить подход к физической активности и спорту.

Открытое образование представляет собой концепцию, основной целью которой является демократизация доступа к знаниям и ресурсам, что позволяет всем желающим, независимо от их географического положения, социального статуса или финансовых возможностей, участвовать в образовательных процессах. В условиях пост пандемийного мира спрос на дистанционные и гибкие формы обучения возрос, а открытое образование стало одним из ключевых инструментов для повышения доступности и качества образовательных программ. Это актуально для физической культуры и спорта, где необходимы современные методики и подходы для подготовки профессионалов, заинтересованных в здоровом образе жизни и активном досуге.

Концепция открытого образования охватывает идею доступности образования для всех, вне зависимости от социального статуса, местоположения или финансовых возможностей. Это подход, который нацелен на создание образовательной среды, где знания и ресурсы легко доступны каждому желающему. В сущности, открытое образование включает в себя открытые курсы, доступные онлайн материалы, различные образовательные платформы и инициативы, которые стремятся устранить барьеры, традиционно существующие в системе образования [1].

Ключевыми характеристиками открытого образования являются:

1. **Доступность:** Открытое образование стремится к минимизации ограничений на возраст, географию, уровень подготовки и финансовые возможности, предоставляя доступ к знаниям всем желающим.
2. **Гибкость:** Учебный процесс организован таким образом, что студенты могут учиться в удобное для них время и темпе.
3. **Адаптивность:** Открытое образование часто подразумевает возможность индивидуализации программ обучения в зависимости от потребностей и интересов.
4. **Сотрудничество:** Открытое образование поощряет взаимодействие между участниками: студенты могут обмениваться знаниями, опытом и находить единомышленников, а преподаватели могут сотрудничать в разработке новых курсов.
5. **Инновации:** Благодаря использованию современных технологий, открытое образование часто включает в себя новые формы представления материала, такие как видеолекции, вебинары и интерактивные задания [2].

В сфере физической культуры и спорта открытое образование начало активно развиваться в начале 2000-х годов, когда начали появляться специализированные платформы, предлагающие онлайн-курсы по фитнесу, спортивной медицине и коучингу. На этом этапе многие университеты и колледжи стали интегрировать открытые курсы в свои образовательные программы, предоставляя доступ к обучению студентов, желающим развивать свои профессиональные навыки в области физической культуры и спорта.

Открытое образование предлагает множество преимуществ как для студентов, так и для преподавателей. Для студентов основным преимуществом является доступ к качественным образовательным ресурсам и курсам без необходимости посещать традиционные учебные заведения. Это означает, что они могут учиться в удобное для них время и быть уверенными в своевременном освоении материалов [3].

Для преподавателей открытое образование открывает новые возможности для профессионального роста. Они могут разрабатывать курсы, делиться своими знаниями и получать отзывы от студентов со всего мира. Это не только обогащает их опыт, но и способствует созданию более гибкой и современной образовательной среды с уклоном на исследование и практическое применение новых технологий.

Недавний опрос, проведенный среди студентов, продемонстрировал интересную картину в отношении участия молодёжи в физической культуре, спорте и открытом образовании. Анализ результатов дает возможность глубже понять, как современные студенты воспринимают

различные формы обучения и физической активности.

Первый вопрос опроса касался половой принадлежности участников. Результаты показали, что 10% опрошенных составляют юноши, в то время как подавляющее большинство – 90% – составляют девушки. Это свидетельствует о значительном преобладании женской аудитории в этом исследовании, что может влиять на интерпретацию других результатов.

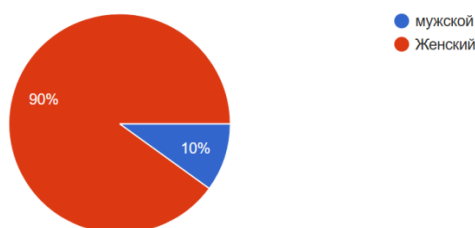


Рис.1. Половая принадлежность участников.

Второй блок вопросов касался видов физической активности, которыми занимаются студенты. Здесь респонденты оказали большой интерес к спорту – 50% участников заявили, что активно занимаются им. Однако также значительная часть (30%) выбрала танцы как свою основную физическую активность. Туризм и занятия в тренажёрном зале получили меньший процент поддержки, 10% для каждого из этих направлений.

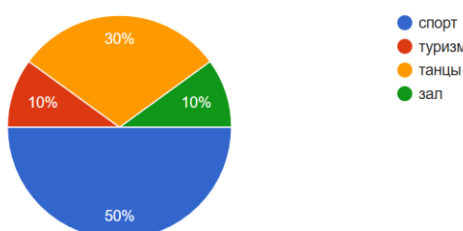


Рис.2. Виды физической активности.

Эти данные подчеркивают, что спорт и танцы остаются наиболее популярными формами физической активности среди молодого поколения, что может говорить о стремлении к здоровому образу жизни и желании поддерживать физическую форму через разнообразные активности.

Что касается использования открытых образовательных платформ, 60% студентов выбрали мобильные приложения как основной способ получения знаний и навыков в области физической культуры. Интерактивные платформы также пользуются популярностью и составили 20% выборки. Онлайн-курсы и фитнес-клубы разделили одинаковую долю в 10%, что говорит о том, что традиционные формы открытого образования, такие как фитнес-клубы, постепенно уступают место цифровым технологиям [4].

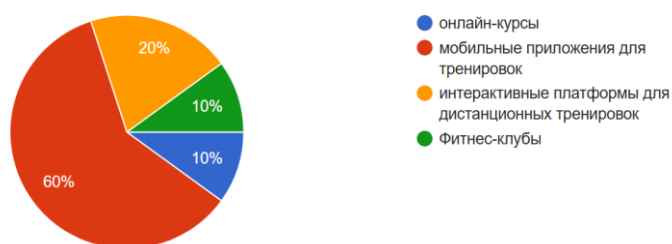


Рис.3. Формы открытого образования, используемые студентами.

Эти результаты иллюстрируют, как современные студенты предпочитают учиться через доступные приложения, которые позволяют улучшать и поддерживать физическую активность.

Когда респондентам была предложена выборка вариантов по изучению физической культуры, 50% студентов предпочли очные занятия. Это может указывать на то, что личное взаимодействие и непосредственное руководство по-прежнему ценятся высоко среди студентов. Занятия с тренером получили 40% голосов, показывая важность профессионального подхода в

обучении. Лишь 10% опрошиваемых выбрали онлайн-курсы, что может говорить о недостаточной популярности дистанционных форм обучения среди студентов, стремящихся к активному участию в физических тренировках [5].

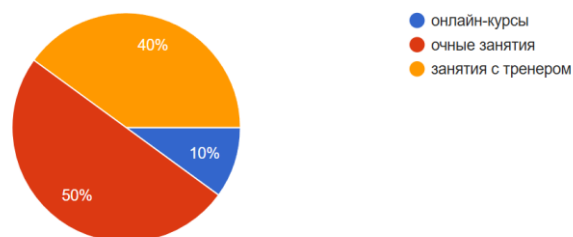


Рис.4. Формат для изучения физической культуры, спорта и туризма.

В беседе о главных преимуществах инновационных форм обучения, 60% опрошенных выделили возможность заниматься в удобное время как самый важный аспект. Доступность информации отметили 30% участников, а разнообразие форматов получило лишь 10%. Эти результаты подчеркивают стремление студентов к гибкости в обучении и желанию интегрировать физическую активность в их повседневную жизнь, адаптируя её под индивидуальный график.



Рис.5. Преимущества инновационных форм открытого образования.

Таким образом, внедрение инновационных форм обучения не только способствует активизации физической культуры и спорта среди студентов, но и формированию более здорового образа жизни. Лишь объединив усилия образовательных учреждений, преподавателей и самих студентов, мы сможем создать эффективную модель, которая наилучшим образом удовлетворит потребности молодежи в открытом образовании, развивая не только физические, но и социальные навыки [6]. Результаты данного исследования открывают новые перспективы для дальнейшего изучения и внедрения этих форм в практику, что, безусловно, окажет положительное влияние на общее состояние здоровья и активность молодежи в будущем

#### Библиографические ссылки

1. Антропова М. В., Манке Г. Г., Бородкина Г. В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся //Здравоохранение Российской Федерации. 1997. № 3. С. 29-33.
2. Вирабова А. Р., Кучма В. Р., Степанова М. И. и др. Личностно ориентированное обучение детей и подростков: проблемы и пути решения. М.: Пробел-2000, 2006. 436 с.
3. Кучма В.Р. Дети в мегаполисе: некоторые гигиенические проблемы. - М.: Изд-во НЦЗД РАМН, 2002. С. 9-6.
4. Кучма В. Р., Сердюковская Г. Н., Демин А. К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников. М., 2000.
5. Кучма В. Р., Степанова М. И. Современные гигиенические подходы к оценке влияния образовательных технологий на здоровье детей и подростков / Здоровье населения и среда обитания. 2002. № 2. С. 1- 4.
6. Машарова Т. В., Ходырева Е. А., Харунжев А. А. Педагогическое моделирование индивидуально-личностного развития школьника в информационно-образовательной среде: монография. Киров, 2004.106 с.

### References

1. Antropova M. V., Manke G. G., Borodkina G. V. and others. Risk factors and health status of students //Healthcare of the Russian Federation. 1997. No. 3. pp. 29-33.
2. Virabova A. R., Kuchma V. R., Stepanova M. I. et al. Personality-oriented education for children and adolescents: problems and solutions. Moscow: Gap-2000, 2006. 436 p.
3. Kuchma V.R. Children in a megalopolis: some hygiene issues. Moscow: Publishing House of the National Central Research Institute of the Russian Academy of Medical Sciences, 2002. pp. 9-65.
4. Kuchma V. R., Serdyukovskaya G. N., Demin A. K. Guidelines for hygiene and health protection of schoolchildren. Moscow, 2.
5. Kuchma V. R., Stepanova M. I. Modern hygienic approaches to assessing the impact of educational technologies on children's health and adolescents / Public health and habitat. 2002. No. 2. pp. 1-4.
6. Masharova T. V., Khodyreva E. A., Kharunzhev A. A. Pedagogical modeling of individual and personal development of a student in the information and educational environment: monograph. Kirov, 2004.106 p.



УДК 796.323.2

## ЭТИКА В СПОРТЕ: ФИЛОСОФСКИЕ ДИЛЕММЫ И МОРАЛЬНЫЕ НОРМЫ

Т.Н. Клепцова

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: [tanya-fi@mail.ru](mailto:tanya-fi@mail.ru)

*Статья посвящена этическим аспектам спорта, рассматривающим философские дилеммы и моральные нормы, которые формируют спортивную культуру. Обсуждаются ключевые принципы честной игры, роль конкуренции и сотрудничества, а также ответственность тренеров и спортивных организаций. Понимание этих аспектов позволяет создать здоровую и этичную спортивную среду, способствующую личностному росту и развитию ценностей в обществе.*

**Ключевые слова:** этика, спорт, конкуренция, моральные нормы, командный дух, ответственность.

## ETHICS IN SPORT: PHILOSOPHICAL DILEMMAS AND MORAL NORMS

T.N. Klepcova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: [tanya-fi@mail.ru](mailto:tanya-fi@mail.ru)

*This article focuses on the ethical aspects of sport, examining the philosophical dilemmas and moral standards that shape sporting culture. Key principles of fair play, the role of competition and cooperation, and the responsibilities of coaches and sports organisations are discussed. Understanding these aspects enables the creation of a healthy and ethical sporting environment that promotes personal growth and values in society.*

**Keywords:** ethics, sports, competition, moral standards, team spirit, responsibility.

Спорт – это не только физическая активность, но и сфера, насыщенная этическими вопросами и моральными дилеммами. Этика актуальна не только для участников спортивных соревнований, но и для тренеров, зрителей и общества в целом. Спорт давно вышел за пределы физиологических возможностей человека и превратился в значимый культурный феномен, что обуславливает необходимость изучения его этических аспектов. Этика в спорте охватывает широкий спектр тем, включая честную игру, конкуренцию, сотрудничество и ответственность тренеров и спортивных организаций.

Честная игра, или "fair play", является основополагающим принципом спортивной этики. Этот принцип подразумевает, что спортсмены должны конкурировать честно и уважительно, следуя установленным правилам. Однако в реальности часто возникают ситуации, когда спортсмены сталкиваются с моральными дилеммами. Например, давление со стороны тренеров, болельщиков или спонсоров может заставить их прибегнуть к нечестным методам, таким как допинг или манипуляции с результатами. Таким образом, этика в спорте заставляет переосмысливать участие в соревнованиях: является ли победа, достигнутая с помощью нарушения правил, действительно победой?

Согласно исследованию, проведенному в 2020 году, 72% спортсменов признают, что испытывают давление с целью достижения результатов любой ценой [1]. Это подчеркивает необходимость создания этичной спортивной среды, где честная игра является не просто правилом, а частью культуры.

Конкуренция в спорте может быть как положительной, так и отрицательной. С одной стороны, она вдохновляет спортсменов достигать новых высот и развивать свои способности. С другой стороны, чрезмерная конкуренция может привести к агрессии, недоброжелательности и даже насилию на спортивных аренах. Исследования показывают, что здоровая конкуренция способствует развитию командного духа и сотрудничества, что, в свою очередь, формирует ценности, важные для общества [2].

Во многих видах спорта существуют официальные кодексы, регулирующие поведение спортсменов. Эти кодексы закладывают моральные нормы, позволяющие атлетам пониматься в том, что такое честная игра, уважение к сопернику и необходимость следования установленным правилам. К примеру, олимпийская хартия подчеркивает важность честности, взаимоуважения и этики в спортивных соревнованиях [3]. В то же время, существуют случаи, когда спортсмены нарушают эти нормы ради достижения своих целей, что вновь ставит под сомнение устойчивость этих этических принципов.

Спорт также предоставляет уникальную возможность для сотрудничества между спортсменами, тренерами и организациями. Например, программы, направленные на развитие молодежного спорта, подчеркивают важность командной работы и взаимопомощи. Эти программы помогают формировать у молодых спортсменов моральные нормы, которые будут полезны не только в спорте, но и в жизни.

Тренеры играют ключевую роль в формировании этической культуры в спорте. Их ответственность не ограничивается только подготовкой спортсменов к соревнованиям; они также должны быть образцами для подражания и поддерживать моральные нормы. Исследование, проведенное в 2022 году, показало, что тренеры, которые активно пропагандируют честную игру и этику, способствуют повышению моральных стандартов среди своих подопечных [4].

Спортивные организации также несут ответственность за создание этической среды. Они должны разрабатывать и внедрять кодексы поведения, которые будут регулировать действия спортсменов и тренеров. Например, Международный олимпийский комитет (МОК) активно работает над тем, чтобы обеспечить честность и прозрачность в спортивных соревнованиях, разрабатывая программы по борьбе с допингом и коррупцией.

Спорт является зеркалом общества, отражая его моральные нормы и ценности. Этика в спорте должна учитывать культурный контекст, в который интегрированы спорт и спортсмены. Например, в некоторых культурах преувеличенные амбиции могут быть наиболее высоко оцененными, что может привести к игнорированию этических принципов. С другой стороны, этические проблемы в спорте часто становятся предметом общественного обсуждения, приводя к пересмотру как норм, так и ценностей.

Этика в спорте – это сложная и многогранная тема, которая требует внимательного анализа и обсуждения. Честная игра, здоровая конкуренция, сотрудничество и ответственность тренеров и организаций — все эти аспекты формируют спортивную культуру и влияют на личностный рост спортсменов. Создание этической спортивной среды не только способствует развитию индивидуальных ценностей, но и укрепляет общественные нормы, что в конечном итоге приводит к более здоровому и справедливому обществу.

### Библиографические ссылки

1. Уилсон, Э., Керр, Г., Батталья, Э., Стирлинг, Э. Этические последствия использования препаратов, улучшающих спортивные результаты / E. Wilson, G. Kerr, A. Battaglia, A. Stirling. – 2022. – *Frontiers in Sports and Active Living*. [Электронный ресурс]. –

URL: <https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2022.840221/full> (дата обращения: 17.05.2025).

2. Шаталов И. Ю., Шалте И. К. Положительные и отрицательные факторы конкуренции в спортивной команде // Материалы VIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» [Электронный ресурс]. – URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016018724> (дата обращения: 17.05.2025).

3. Столяров, И. Система олимпийского образования, воспитания и обучения [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.livelib.ru/book/139255/readpart-sistema->

[olimpijskogo-obrazovaniya-vospitaniya-i-obucheniya-v-i-stolyarov/~12](#) (дата обращения: 17.05.2025).

4. Человек в мире спорта : сборник материалов Всероссийской научнопрактической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной году науки и технологий (4 – 12 апреля 2022 г.) : в 3 ч. Ч. 3. / Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2022. – 177 с.

### References

1. Uilson, Je., Kerr, G., Battal'ja, Je., Stirling, Je. Jeticheskie posledstvija ispol'zovanija preparatov, uluchshajushhih sportivnye rezul'taty / E. Wilson, G. Kerr, A. Battaglia, A. Stirling. – 2022. – Frontiers in Sports and Active Living. [Elektronnyj resurs]. – URL: <https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2022.840221/full> (data obrashhenija: 17.05.2025).

2. Shatalov I. Ju., Shalte I. K. Polozhitel'nye i otricatel'nye faktory konkurencii v sportivnoj komande // Materialy VIII Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchnoj konferencii «Studencheskij nauchnyj forum» [Elektronnyj resurs]. – URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016018724> (data obrashhenija: 17.05.2025).

4. Stoljarov, I. Sistema olimpijskogo obrazovaniya, vospitaniya i obucheniya [Elektronnyj resurs]. – URL: <https://www.livelib.ru/book/139255/readpart-sistema-olimpijskogo-obrazovaniya-vospitaniya-i-obucheniya-v-i-stolyarov/~12> (data obrashhenija: 17.05.2025).

5. Chelovek v mire sporta : sbornik materialov Vserossijskoj nauchnoprakticheskoj konferencii molodyh issledovatelej s mezhdunarodnym uchastiem, posvjashhennoj godu nauki i tehnologij (4 – 12 aprelja 2022 g.) : v 3 ch. Ch. 3. / Ministerstvo sporta Rossijskoj Federacii; Nacional'nyj gosudarstvennyj Universitet fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorov'ja imeni P.F. Lesgafta, Sankt-Peterburg. – Sankt-Peterburg : NGU im. P.F. Lesgafta, 2022. – 177 s.

УДК 796/799; 378.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ, МОЛОДЕЖИ И ЛИЦ ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА

Э.В. Мануйленко<sup>1</sup>, К.Г. Томилин<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), Российская Федерация, 344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, д. 69.

[mane2010@yandex.ru](mailto:mane2010@yandex.ru)

<sup>2</sup> Сочинский государственный университет, Российская Федерация, 354003, г. Сочи, ул. Пластунская, 94, СГУ, к. 411/1.

[tomilin-47@bk.ru](mailto:tomilin-47@bk.ru)

*Проанализированы статьи и доклады XXXVI Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании» в г. Ростове-на-Дону. Сделано обобщение: по проблемам и перспективам развития физической культуры и спорта в вузах; влиянию физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека; информационным технологиям в физической культуре и спорту; использованию оздоровительных систем на занятиях со студентами специальных медицинских групп; информационным технологиям в физической культуре и спорте.*

**Ключевые слова:** конференция, инновации, физическая культура, спорт, туризм.

## PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES FOR CHILDREN, YOUTH AND THE ELDERLY

E.V. Manuilenko<sup>1</sup>, K.G. Tomilin<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Rostov State University of Economics (RINH), Russian Federation, 344002, Rostov-on-Don, Bolshaya Sadovaya St., 69.

[mane2010@yandex.ru](mailto:mane2010@yandex.ru)

<sup>2</sup> Sochi State University, Russian Federation, 354003, Sochi, Plastunskaya str., 94, SSU, office 411/1.

[tomilin-47@bk.ru](mailto:tomilin-47@bk.ru)

*The articles and reports of the XXXVI All-Russian scientific and practical conference «Physical Culture, Sports and Tourism in Higher Education» in Rostov-on-Don are analyzed. A generalization is made: on the problems and prospects of development of physical culture and sports in universities; the influence of physical culture and sports on the process of formation of a comprehensively developed personality and a healthy lifestyle of a person; information technologies in physical education and sports; the use of health systems in classes with students of special medical groups; information technologies in physical education and sports.*

**Key words:** conference, innovations, physical education, sports, tourism.

24–25 апреля 2025 г., в Ростове-на-Дону в РГЭУ (РИНХ) (рисунок 1) состоялась XXXVI Всероссийская научно-практическая конференция студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Заседания проходили по направлениям: 1. проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в вузах; 2. влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека; 3. актуальные аспекты развития спортивно-оздоровительного туризма; 4. информационные технологии в физической культуре и спорту; 5. использование оздоровительных систем на занятиях со студентами специальных медицинских групп; 6. информационные технологии в физической культуре и спорте.

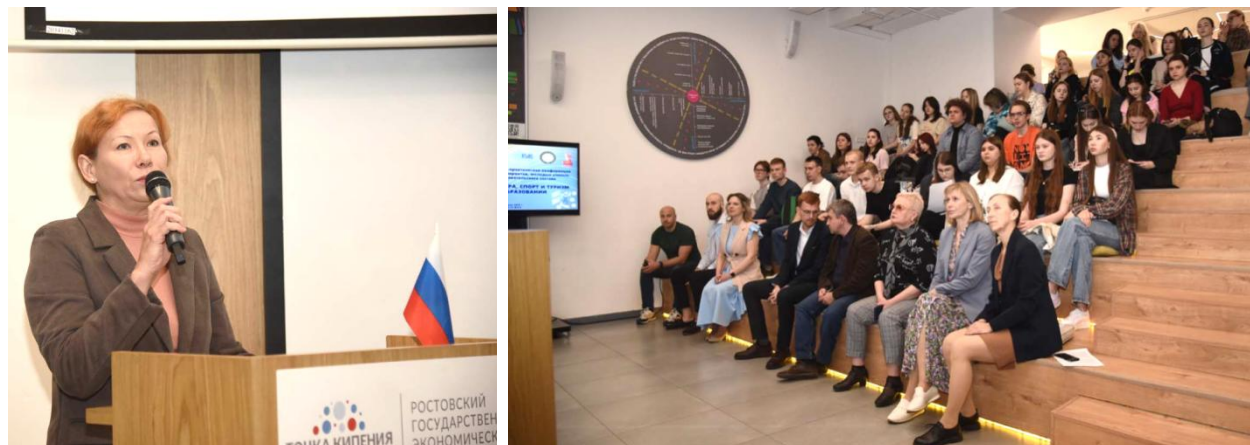


Рисунок 1 – Проведение заседаний XXXVI Всероссийской научно-практической конференции

**Цель исследования:** обобщение передового опыта в сфере физической культуры, спорта, туризма.

**Методы исследования:** анализ выступлений и публикаций ведущих специалистов России в сфере ФК, АФК, туризма.

**Результаты исследования и их обсуждение:** М.К. Ананьева, Э.В. Мануйленко (РГЭУ (РИНХ), г. Ростов-на-Дону) затронули актуальные вопросы «Влияния физической подготовки военнослужащих при выполнении служебных обязанностей на СВО» [1, С. 23–27]. В ходе боевых действий, особенно в условиях СВО на Украине военнослужащие сталкиваются с многочисленными физическими нагрузками: длительные пешие переходы с полной экипировкой, преодоление сложных ландшафтов, перемещение тяжёлых предметов, рукопашные схватки, быстрые манёвры на поле боя и перенос раненых товарищей.

Упражнениями на проверку военно-прикладных навыков являются: обороты на стационарном гимнастическом колесе, обороты вперед и назад на лопинге; специальный комплекс приемов рукопашного боя (рб-3); общее и специальные контрольные упражнения на единой полосе препятствий; бег на 3 км с метанием гранат и стрельбой; метание гранаты на дальность, марш на лыжах в составе подразделения на 5 км; плавание в обмундировании с оружием, ныряние в длину и др.

Эффективные тренировки, ориентированные на развитие ключевых физических качеств, позволяют военнослужащим успешнее выполнять свои обязанности, минимизировать риск травм и сохранять высокую работоспособность даже в самых сложных условиях.

О.В. Андреева и Е.В. Шестопалов (МГТУ им. Г.И. Носова, г. Магнитогорск) представили «Мониторинг психофизического развития и двигательной подготовленности студентов в процессе обучения в вузе» [1, С. 32–36]. Анкетирование с участием студентов в возрасте от 18 до 25 лет, обучающихся на разных курсах и факультетах вуза, показало, что 65 % студентов отмечают, что физическая активность положительно сказывается на их учебных достижениях. Высокий уровень вовлеченности в занятия физической культурой отражался и на учебных достижениях и общей удовлетворенности студентов. Рекомендуется разработать стратегии, направленные на повышение активности и интереса студентов к физической культуре, что, в свою очередь, будет способствовать их психофизическому развитию и успешности в учебе и затем – в свое время – в трудовой профессиональной деятельности.

У.И. Баранова и С.В. Рулева (С-ПГУ Петра Великого), г. Санкт-Петербург) осветили «Роль физического воспитания в жизни студента» [1, С. 37–42]. Проведено анкетирование студентов университета (n=50): 40 % студентов заявили, что не любят физическую культуру; 38 % занимаются регулярно. Высокий интерес у молодежи поддерживается регулярным посещением дисциплины «физическая культура» и самостоятельным желанием студентов заботиться о своем здоровье.

Причиной отсутствия физической активности у 48 % учащихся являлась лень. Потерей



мотивации заниматься являлось состояние здоровья, отсутствие времени и поддержки со стороны близких людей в стремлении вести здоровый образ жизни. И это шло еще со школьных лет: только 36 % учеников интересовала физическая культура в школе; почти 25 % школьников пропускали занятия, и 40 % занимались без особого энтузиазма.

И.А. Белоусов и Е.А. Баранова (НИТПУ, г. Томск) делали «Анализ соответствия вступительных испытаний военно-учебного центра и золотого знака отличия ГТО 7-й ступени» [1, С. 43–47]. В исследование вошли результаты выполнения нормативов ВУЦ студентами первого курса ТПУ 19–21 лет за 2021/2022–2023/2024 учебные годы. Не смотря на тенденцию увеличения количества студентов, участвующих в конкурсном отборе, средняя сумма результата по нормативу, которая соответствует 100 баллам, отличается незначительно в разные года обучения. Что говорит о постоянстве уровня подготовки студентов. Хотя норматив на выносливость имеет наиболее низкие результаты относительно золотого норматива для 7-й ступени ГТО.

Студенты, выполняющие нормативы на 60, 100, 3000 метров и подтягивании на высокой перекладине на уровень, соответствующий золотому знаку отличия ГТО для 7-й ступени, гарантированно пройдут отбор в ВУЦ ТПУ.

С.В. Дибина и Е.В. Панов (СЮИ МВД РФ, г. Красноярск) изучали «Значение нестандартных физических упражнений и игровых методов на занятиях по учебной дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России» [1, С. 58–60]. По мнению авторов, неправильным на протяжении четырех-пяти лет обучения заниматься только изучением и совершенствованием боевых приемов борьбы. Необходимо для повышения эмоционального состояния обучающихся в учебные занятия включать подвижные игры, эстафеты, которые, в том числе, способствуют развитию координации движений, скоростных качеств, быстроты и скорости реакции и других необходимых для сотрудников правоохранительных органов качеств. Дополнительно полезно создание полосы препятствий, организацию кроссфит-эстафет, командного жонглирования, гидроэробики, шейпинга и йоги (по 10–15 минут, в конце основной части занятия).

А.Г. Михайлов, Г.А. Гилев, Н.Е. Максимов, А.В. Исаев (МПУ, МПУ, МГУ им. М.В. Ломоносова, г. Москва) изучали «Зависимость развития познавательных способностей студентов от уровня их физической активности» [1, С. 73–76]. При проведении исследования (две равноценные группы по 12 человек), студенты одной группы (ЭГ) в дополнение к учебно-тренировочным занятиям согласно учебного расписания высшего учебного заведения самостоятельно выполняли двигательные действия аэробной направленности по 6 часов в неделю. Студенты другой группы (КГ) двигательную активность проявляли только на учебно-тренировочных занятиях кафедры физического воспитания (порядка 4 часов в неделю).

Использование студентами ЭГ самостоятельных занятий, включающих упражнения аэробного характера, послужили достоверному ( $p < 0,05$ ) повышению результативности в выполнении Гарвардского теста. Тогда как, у испытуемых КГ положительных сдвигов в результатах выполнения этого теста не обнаружено. Анализ полученных данных выявил статистически значимое превосходство ( $p < 0,05$ ) в развитии когнитивных функций у студентов экспериментальной группы по сравнению с испытуемыми контрольной группы.

К.Г. Томилин и Ю.М. Томилина (СГУ, г. Сочи; ИЦОП, г. Краснодар) представили работу «Повышение физической активности сочинских студентов: «поколение Z» [1, С. 131–137]. Поколение Z (зет) или «Зумеры» (2000–2015 гг. рождения по У. Штраусу и Н. Хау) с детства познакомились с Интернетом и цифровыми технологиям; привыкли получать новые знания из «Всемирной паутины». Отличаются низкой физической активности и постоянным общением со смартфоном. Не любят традиционные методы обучения и работу на долговременный результат. Нуждаются в вознаграждении за каждое выполненное задание. Многие приносят справки по освобождению от занятий физической культурой.

Целью исследований была апробация игровых методов обучения среди сочинской молодежи, которая показала высокую эффективность привлечения к занятиям даже для лиц никогда не занимавшихся физической культурой по здоровью. Эта система включала: личный пример однокурсников (когда все студенты группы приходят на занятия в спортивной форме, включая освобожденных); разнообразное и интересное содержание занятий (для учащихся, кому интенсивные физические нагрузки противопоказаны, выполняют разнообразные упражнения из

Хатха-йоги, дополняемые полезной информацией); необычные виды спорта (где учащиеся участвуют в «командных состязаниях», с уравниванием шансов участников на победу); документальное представление отрицательных изменений в здоровье человека и эффективных методик их устранения (студенты пропускающие занятия, отрабатывают их путем написания научных статей по собственным заболеваниям и методикам оздоровления).

А.А.А. Алалван, С.Н. Кривсун (ЮФУ, АФКиС, г. Ростов-на-Дону) исследовали «Влияние занятий физической культурой на здоровье людей зрелого возраста» [1, С. 152–156]. Обследовались 35 человек (22–35 лет) и 38 человек (36–55 лет). На начальном и конечном этапах была проведена комплексная диагностика, позволившая выявить основные физиологические характеристики, отражающие уровень физического состояния. Для более молодой группы (22–35 лет) использовалась умеренно высокая интенсивность: короткие игровые серии, мини-матчи, беговые упражнения. У старших участников (36–55 лет) нагрузка была дозирована: снижалась плотность тренировочного процесса, увеличивались паузы для восстановления, повышались требования к технике выполнения, а не к темпу.

Регулярные занятия на основе спортивно-игровых технологий способствуют достоверному улучшению физического состояния лиц зрелого возраста, включая параметры сердечно-сосудистой, дыхательной и двигательной систем. Внедрение игровой формы тренировок повышает уровень мотивации, способствует эмоциональной разрядке и формированию устойчивой привычки к систематической физической активности.

Положительная динамика по физиологическим показателям (ЧСС, АД, индекс Руфье, УФС, координация) наблюдалась как у молодых взрослых, так и у лиц старшего возраста, что свидетельствует об универсальности подхода. Таким образом, спортивно-игровые технологии могут быть рассмотрены как ресурс улучшения качества жизни, физического и психоэмоционального благополучия взрослого населения.

И.Ю. Соколова и И.В. Орехова (ВоГУ, г. Вологда) представили исследование «Занятия аэробикой в современном вузе» [1, С. 272–276]. Как правило, высшие учебные заведения оснащены залами аэробики. В спортивном комплексе ВоГУ данный вид занятий (ритмическая и степ-аэробика, занятия на фитболах и Bosu-полусферах, популярное танцевальное направление «ZUMBA») пользуются огромной популярностью среди девушек как в учебное, так и во вне учебного времени. Было проведено изучение функциональных и антропометрических параметров, в котором приняли участие 18 студенток 2 курса в возрасте 18-20 лет, выбравших элективные дисциплины по физической культуре и спорту как занятия в группе ритмической гимнастики. Занятия проводились по учебному расписанию 1 раз в неделю по 2 академических часа в течение учебного семестра, а также девушки 1 раз посещали секцию «Аэробики» во вне учебного времени в ВУЗе.

Для студенток посещавших секцию «Аэробики» результаты теста Купера улучшились на 6 % ( $p<0,05$ ); окружности талии уменьшились на 4 % ( $p<0,05$ ); живота на 5 % ( $p<0,05$ ); бедра на 12 % ( $p<0,001$ ), подвижность в суставах увеличилась на 10 см ( $p<0,001$ ).

Занятия ритмической гимнастикой содействуют повышению физической подготовленности, усовершенствованию женской фигуры, что приносит девушкам уверенность в себе. Девушки могут рационально применить свои возможности, управлять своим настроением, ощущать привлекательной как для себя, так и для окружающих и, конечно же проживать полноценную жизнь, даже для лиц, имеющих некоторые ограничения в состоянии здоровья.

П.И. Левшукова и В.Е. Позняк (ВГУ им. П.М. Машерова, г. Витебск) докладывали работу «Анализ популярности мобильных приложений среди студентов как средство организации занятий физической культурой» [1, С. 370–373]. Интервьюировано 112 студентов 1–3 курсов факультета «гуманитарного знания и коммуникаций». Мобильные приложения для занятий спортом предлагают широкий спектр возможностей для пользователей: «Nike Training Club» и «Adidas Training» подходят для домашних тренировок; «Strava» идеально подходит для бегунов и велосипедистов; «Здоровье» больше пригодно для контроля питания, и состояния здоровья, а не для тренировок и упражнений; а «Mi Fitness» подходит для тренировок видами спорта с GPS-трекингом; больше функций доступно при наличии смарт-часов. Выбор мобильного приложения зависит от индивидуальных предпочтений и целей пользователя.

Внедрения в образовательный процесс по физической культуре и во вне учебного времени инноваций, с использованием мобильных приложений, повысит интерес молодежи к здоровому образу жизни и занятиям двигательной активностью.

**Заключение.** Конференция в РГЭУ (РИНХ) прошла с большим успехом; было представлено более 100 научно-исследовательских работ из городов: Архангельск, Барань, Витебск, Волгоград, Вологда, Гомель, Екатеринбург, Иркутск, Краснодар, Красноярск, Липецк, Магнитогорск, Москва, Омск, Ростов-на-Дону, Санкт-Петербург, Славянск-на-Кубани, Сочи, Ставрополь, Таганрог, Тирасполь, Томск, Ульяновск, Чебоксары, а также 27 презентаций на постерной секции «Точка кипения». По материалам конференции будет издан электронный сборник, который планируется разместить в Научной электронной библиотеке elibrary.ru, а также в базе данных Российского индекса научного цитирования (РИНЦ).

### **Библиографические ссылки**

1. Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: Сборник материалов XXXVI Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. 24–25 апреля 2025 года. – Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфический комплекс Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), 2025. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: Intel Pentium 1,6 GHz и более; 512 Мб (RAM); MS Windows XP и выше; Adobe Reader. – Текст: электронный. – 451 с.

### **References**

1. Physical Education, Sports and Tourism in Higher Education: Collection of materials of the XXXVI All-Russian scientific and practical conference of students, master's degree students, postgraduate students, young scientists, and faculty. April 24–25, 2025. – Rostov-on-Don: Publishing and Printing Complex of the Rostov State University of Economics (RINH), 2025. – 1 electronic optical disc (CD-ROM). – System requirements: Intel Pentium 1.6 GHz or more; 512 MB (RAM); MS Windows XP or higher; Adobe Reader. – Text: electronic. – 451 p.

УДК: 349.2796(575.1)

## **К ВОПРОСУ О ПРАВОВОМ СТАТУСЕ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ БОЛЕЛЬЩИКА, КАК СУБЪЕКТА ОТНОШЕНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН**

Э.Т.Мусаев

Ташкентский государственный юридический университет  
Республика Узбекистан, город Ташкент, Юносабадский район, улица Сайилгох, 35  
e-mail: [elbek\\_m@list.ru](mailto:elbek_m@list.ru)

*В статье рассмотрены вопросы, связанные с дальнейшим совершенствованием норм, регулирующих отношения в сфере физической культуры и спорта в Республике Узбекистан, в частности, определения правового статуса болельщика, его особенности, отмечается необходимость повысить ответственность болельщика за противоправное поведение. В работе исследованы нормы законодательства зарубежных стран по данной проблеме и предлагаются изменения и дополнения в современное спортивное законодательство.*

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, болельщик, статус, спортивное законодательство, норма, ответственность

## **ON THE QUESTION OF THE LEGAL STATUS AND RESPONSIBILITY OF A FANS AS A SUBJECT OF RELATIONS IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN**

E.T.Musaev

Tashkent State Law University  
Republic of Uzbekistan, Tashkent city, Yunosobad district, Sayilgokh street, 35  
e-mail: [elbek\\_m@list.ru](mailto:elbek_m@list.ru)

*The article examines issues related to further improvement of the norms regulating relations in the sphere of physical culture and sports in the Republic of Uzbekistan, in particular, determining the legal status of a fan, its features, and notes the need to increase the responsibility of a fan for unlawful behavior. The work examines the norms of legislation of foreign countries on this issue and proposes changes and additions to modern sports legislation.*

**Key words:** physical education, sport, fan, status, sports legislation, norm, responsibility

**Введение.** В Республике Узбекистан последовательно реализуются меры по созданию необходимых условий и инфраструктуры для популяризации физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди населения, особенно молодежи, обеспечению достойного представления страны на международной спортивной арене.

Так, в статье 48 Конституции Республики Узбекистан указано, что «Государство создает условия для развития физической культуры и спорта, формирования здорового образа жизни среди населения». [1]

Можно с уверенностью утверждать, что в современном мире спорт положительно влияет на имидж страны, следовательно, регулирование спортивных отношений имеет важное политическое, правовое и социальное значение.

**Основное содержание работы.** Вместе с тем, наличие ряда системных проблем и недостатков в организации физической культуры и спорта препятствует эффективной реализации государственной политики в данной области и полноценному использованию имеющегося спортивного потенциала страны. В частности, совершенствование правовых норм, регулирующих спортивные отношения.

Важным, на наш взгляд, в данном контексте является вопрос определения правового статуса спортивного болельщика и его ответственности за нарушения норм поведения во время проведения соревнований

Отметим, что на протяжении последнего времени вопрос правового статуса спортивного болельщика и его ответственности приобретает все большее значение как в Республике Узбекистан, так и за ее пределами. С одной стороны, повышение интереса к правовому регулированию спортивных отношений в нашем государстве объясняется стремлением выступать площадкой для спортивных соревнований международного характера. Организация мероприятий такого уровня требует не только модернизации материально-технической спортивной базы, но и совершенствования спортивного законодательства.

С другой стороны, необходимость правового регулирования спортивных отношений, ответственности субъектов в сфере спорта связана с превентивными мерами, которые помогут уменьшить возможность совершения противоправных действий отдельными лиц или группами болельщиков.

Следует отметить, что вопрос правового регулирования статуса спортивного болельщика имеет первостепенное значение. Определение термина «болельщик», его правового статуса, необходимость совершенствования регулирования прав и обязанностей болельщиков, предлагается и в других работах автора, например, «Актуальные вопросы защиты прав и интересов субъектов в сфере спорта». [2] Так же эти проблемы были изложены в газетных статьях автора, например, в газете «Спорт+», №№2,6,7 за март 2018 года. [3]

Вопрос об ответственности болельщика, как субъекта спортивных отношений, так же недостаточно освещен в научно-правовой литературе Республики Узбекистан.

Встречаются статьи, посвященные данной теме, например, в Российской Федерации или Республике Беларусь, среди них работы А.Ю. Корочкина [4], М.А. Легкова [5] и других.

Ввиду того, что вышеназванные вопросы по указанным причинам требуют внимания, но мало изучены, данная тема видится актуальной.

Рассматривая наше законодательство, прежде всего хотелось бы отметить, что ст. 42 Закона Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» требует, что «спортивные соревнования должны проводиться без ущерба здоровью, чести и достоинству их участников и зрителей». [6]

По нашему мнению, болельщики в зависимости от деяния, которое они совершили, могут привлекаться к административной, уголовной, гражданско-правовой ответственности, подвергаться наложению специальных спортивных санкций.

Следует также оговорить, что для Узбекистана проблема изучения зарубежного опыта противодействия разного рода правонарушениям спортивных болельщиков приобретает все большую актуальности в связи с проведением на территории республики крупных международных спортивных соревнований.

Вопросам превенции хулиганства спортивных болельщиков и иных их противоправных деяний и борьбы с этим явлением и их ответственности посвящено уже немало публикаций, но тема едва ли может быть определена как исчерпанная. Особый интерес представляет работа российских исследователей Соловьева А.А., Понкина И.В., Понкиной А.И. «Правовое обеспечение противодействия противоправному поведению спортивных болельщиков». [7]

Важно и изучение опыта стран дальнего зарубежья. Например, особую ценность представляют положения Спортивного кодекса Франции и Уголовного кодекса Марокко, Закона Чили «Об установлении положений о предотвращении и пресечении случаев насилия в спортивных сооружениях во время проведения спортивных зрелищных мероприятий по профессиональному футболу» [8] и Закона Аргентины «Уголовный режим и наказания за применение насилия на спортивных мероприятиях. Гражданская ответственность». [9]

Говоря об административной ответственности, следует в первую очередь обратить внимание на главу 15 Кодекса об административной ответственности Республики Узбекистан [10], а именно на ст. 183 «Мелкое хулиганство», ст. 184 «Изготовление, хранение или распространение материалов, пропагандирующих национальную, расовую, этническую или религиозную вражду», как в большей степени относящиеся к вопросу безопасности спортивных и спортивно-массовых мероприятий, ст. 187 «Распитие алкогольных, слабоалкогольных напитков или пива, потребление



наркотических средств или психотропных веществ, их аналогов в общественном месте либо появление в общественном месте или на работе в состоянии опьянения», ст. 188 «Вовлечение несовершеннолетнего в антисоциальное поведение».

С целью обеспечения безопасности к уголовной ответственности могут быть привлечены болельщики на основании статей Уголовного кодекса Республики Узбекистан: ст.173 «Умышленное уничтожение либо повреждение имущества», ст.277 «Хулиганство» [11] и другие.

Закон «О физической культуре и спорте» Российской Федерации также содержит положение об ответственности. Статья 47 данного Закона говорит, что «лица, виновные в нарушении законодательства в сфере физической культуры и спорта, несут ответственность в установленном порядке». [12] Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» также содержит аналогичное положение: «Лица, виновные в нарушении законодательства о физической культуре и спорте, несут ответственность в установленном порядке». [6]

Особое внимание следует обратить на специфические спортивные санкции, которые могут быть наложены на болельщиков. Такой санкцией, например, в чемпионате по футболу может быть запрет на посещение стадиона (стадионов), предусмотренный ст. 22 Дисциплинарного кодекса Ассоциации «Белорусская федерация футбола» (далее АБФФ) [13], а также Законом РФ «О болельщиках». Такой нормы в законодательстве нашей страны, к сожалению, нет. Даже в Регламенте по проведению самого массового и популярного Чемпионата по футболу такое положение не содержится. [14]

При этом, как справедливо отмечает С.Н.Ильич: «Спортивные санкции не являются видом юридической ответственности. Особенностью спортивных санкций является то, что по способу формирования они существенно отличаются от норм видов юридической ответственности, которые носят централизованный характер. Юридическая ответственность основана на навязывании воли извне, нормы спортивных санкций строятся чаще всего по принципу согласования воли всех участников спортивных соревнований и соблюдают общий баланс интересов». [15]

Упоминания о спортивных санкциях нет ни в одном нормативно-правовом акте Республики Узбекистан.

В связи с этим, необходимо снова обратить внимание на принцип строгой ответственности, упомянутый выше, т.к. за многие действия болельщиков на футбольном стадионе, например за скандирование ненормативной лексики, оскорбительных выражений и жестов в адрес участников соревнований, ответственности в первую очередь подвергается футбольный клуб, а не болельщики, непосредственно совершившие данное деяние (ст.77 Дисциплинарного кодекса АБФФ), расистское либо дискриминационное поведение (ст. 72 Дисциплинарного кодекса АБФФ), использование и бросание пиротехнических изделий (ст. 79 Дисциплинарного кодекса АБФФ). [13] Наш «Регламент соревнований по футболу среди нелюбительских и полупрофессиональных футбольных клубов Узбекистана на 2022 год» также содержит требование об ответственности клубов, а не любителей спорта. [14]

Однако, даже в этом случае наказание все-таки может и должно постигнуть лицо, его совершившее, посредством предъявления клубом регрессного требования к болельщику в соответствии с гражданским правом. На это право клубов нередко указывают российские [16] и другие зарубежные авторы. [17] Право регрессного требования содержит, и статья 1001 Гражданского кодекса Республики Узбекистан. [18]

Еще одним очень важным моментом является идентификация личностей на спортивных соревнованиях, что является одним из эффективных инструментов противодействия противоправному поведению спортивных болельщиков обеспечения безопасности на спортивных мероприятиях, спортивных объектах. [19] Более того террористические акты, в том числе и на спортивных сооружениях, например, на стадионе «Стад де Франс» (Франция) 13 ноября 2015 года, поставили вопрос о необходимости использования средств идентификации личности на спортивных соревнованиях как важного средства превенции террористических актов на спортивных объектах. [20]

Законодательство Испании предполагает возможность введения дополнительных мер обеспечения безопасности, связанных с идентификацией личности посетителей на мероприятиях,

которые характеризуются высокой степенью риска. При этом в других государствах такие меры могут являться обязательными для организаторов всех спортивных мероприятий.

Аналогичные подходы реализуются и в Словакии, с тем лишь отличием, что обязанности организаторов спортивных мероприятий, которые характеризуются высокой степенью риска для их безопасности, четко определены заранее, а не остаются на усмотрение компетентных органов государственной власти. То же самое – в Польше. Кроме того, и в Словакии, и в Польше предусматривается зависимость от уровня спортивного мероприятия и вида спорта.

В Бразилии предусматриваются определенные обязанности организаторов футбольных мероприятий в части организации и реализации рассматриваемых вопросов. В Бразилии соответствующие меры безопасности применяются к крупным спортивным объектам, вместимость которых составляет более 10 тысяч человек.

В качестве основной тенденции развития законодательства в рассматриваемой области можно обозначить переход к комплексным системам обеспечения идентификации личности посетителей спортивных мероприятий (в перспективе с задействованием цифровых, облачных и нейротехнологий, искусственного интеллекта), которые предполагают широкое и постоянное сотрудничество между спортивными организациями, органами государственной власти (как осуществляющими управление в сфере спорта, так и правоохранительными органами), а также в отдельных ситуациях, во взаимодействии с объединениями спортивных болельщиков.

При этом обеспечение функционирования таких систем, как правило, основывается на широком задействовании разнообразных информационных технологий и предполагает автоматизацию определенных действий. Например, посетитель спортивного мероприятия начинает взаимодействовать с такой системой уже при покупке входного билета на спортивное мероприятие, будучи обязанным предоставлять свои идентификационные данные, а иногда и изображение.

В поддержку такого суждения говорит и то, что некоторые государства, например, Болгария и Бразилия, где, на наш взгляд, подходы к обеспечению безопасности спортивных мероприятий в части идентификации личности посетителей в целом уже устарели, власти приступили к существенному реформированию своего законодательства в этой сфере.

Опыт Болгарии в области правового регулирования систем идентификации личности зрителей, а также обеспечения функционирования таких систем представляет определенный научный интерес, хотя и представляется недостаточно эффективным.

На наш взгляд, сегодня системы идентификации личности посетителей спортивных мероприятий в Болгарии хотя и функционируют в некоторой степени, но цели обеспечения их поддержания являются весьма ограниченными. Такие системы направлены главным образом на недопущение проникновения на спортивные мероприятия лиц, в отношении которых ранее были применены запретительные меры. В целях сбора и распространения соответствующей информации были созданы Единый автоматизированный реестр и Национальный информационный центр. [21]

В рамках настоящей работы мы постарались рассмотреть опыт некоторых зарубежных стран по некоторым направлениям, связанным с проблемами в области регулирования спортивных отношений.

**Заключение.** Учитывая вышеизложенное, можно сделать некоторые выводы:

во-первых, ответственность болельщиков содержит некоторые особенности, в первую очередь, в виде применения к ним определенных спортивных санкций. При этом за некоторые деяния футбольных и иных болельщиков в силу принципа строгой ответственности наказанию подвергается клуб (ассоциация) с возможностью предъявления в последующем регрессных требований к нарушителю.

Например, в случае нарушения норм законодательства болельщиками на спортивных аренах (особенно это касается футбольных фанатов), что может привести к материальному ущербу, нанесенного имуществу, к примеру, футбольного либо любого иного клуба, организации;

во-вторых, в настоящее время назрела необходимость закрепить положения, регулирующие правовой статус болельщика, его права, обязанности и, особенно, ответственность в едином нормативном правовом акте. Возможным представляется принятие Закона Республики Узбекистан «О правовом статусе болельщика» с последующим перенесением основных положений закона в Спортивный кодекс Республики Узбекистан в случае его принятия.

В связи с этим:

I. Было бы разумно изложить данные права и обязанности, а также ответственность болельщиков в унифицированном нормативном правовом акте, обязательном для различных видов спорта.

Урегулирование на законодательном уровне правового статуса болельщиков, его ответственности, будет иметь, по нашему мнению, положительный эффект. Принятие Закона подчеркнет важность статуса болельщика и привлечет общественное внимание и внимание государственных властей, что, в свою очередь, может подтолкнуть группы болельщиков к более цивилизованному выражению своего мнения и организации действий.

II. Необходимо внести изменения в Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» в части возможности идентификации болельщиков, совершивших правонарушения в течение спортивного мероприятия с целью наказания и недопущения таких болельщиков на спортивные мероприятия, как это принято во многих странах мира.

III. Дополнить статью 47 Закона РУз «О физической культуре и спорте» нижеследующим абзацем:

«Для лиц, привлеченных в установленном законодательством Республики Узбекистан порядке к административной и уголовной ответственности за нарушение правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований, суд может установить административный запрет на посещение мест проведения официальных спортивных соревнований в дни их проведения».

Думается, что предложения и изменения в спортивное законодательство приведут к еще большему подъему спортивного имиджа страны на международной арене.

#### **Библиографические ссылки**

1. Конституция Республики Узбекистан // Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан. Lex.uz.

2. Мусаев Э.Т. // Актуальные вопросы защиты прав и интересов субъектов в сфере спорта. Ташкент, «Вестник юридических наук», №2, 2018

3. Мусаев Э.Т. Газета «Спорт+», № №2,6,7, март 2018 г.

4. Корочкин, А.Ю. Правовой статус болельщика / А.Ю. Корочкин [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2018.

5. Легков, М.А. Реализация прав спортивных болельщиков / М.А. Легков // Спортивное право в Республике Беларусь: сб. ст. – Минск: Промышленно торговое. ПРАВО, 2011. – С. 219–231.

6. О физической культуре и спорте. Закон Республики Узбекистан // Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан. Lex.uz.

7. Понкин И.В., Соловьев А.А., Понкина А.И. Правовое обеспечение противодействия противоправному поведению спортивных болельщиков / Под ред. И.В. Понкина. М., 2014.

8. <http://naukarus.com/pravovye-predposylki-dlya-buduschego-sporta-bez-huliganstva-sportivnyh-bolelschikov>

9. Там же

10. Кодекс Республики Узбекистан об административной ответственности // Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан. Lex.uz.

11. Уголовный кодекс Республики Узбекистан // Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан. Lex.uz.

12. О физической культуре и спорте: Закон Российской Федерации, 17 дек. 2018 г. - 329-ФЗ [Электронный ресурс]

13. Дисциплинарный кодекс Ассоциации «Белорусская федерация футбола» // Регламентирующие документы Ассоциации «Белорусская федерация футбола» сезона 2018 г. – Минск, 2018. – С. 86–118.

14. Регламент соревнований по футболу среди нелюбительских и полупрофессиональных футбольных клубов Узбекистана на 2022 год». // Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан. Lex.uz

- 15.Ильич, С.Н. Правовое регулирование применения спортивных санкций / С.Н. Ильич // Спортивное право в Республике Беларусь: сб. ст. – Минск : Промышленно-торговое ПРАВО, 2011. – С. 148–151.
- 16.Пивоваров, П. Режим строгой ответственности в современном футболе [Электронный ресурс] П.Пивоваров.Режимдоступа:[http://legal.sport.ru/netcat\\_files/127/141/Pivovarov\\_P.\\_Printsip\\_strogoy\\_otvetstvennosti.pdf](http://legal.sport.ru/netcat_files/127/141/Pivovarov_P._Printsip_strogoy_otvetstvennosti.pdf). – Дата доступа: 06.03.2018.
- 17.Haslinger, B. Zuschauerausschreitungen und Verbandssaktionen im Fu.ball / B. Haslinger. – Baden-Baden:Nomos, 2011. – 248 s.
- 18.Гражданский кодекс Республики Узбекистан // Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан.Lex.uz.
- 19.Песков А.Н. Спорт и противоправное поведение [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. Россия / ЗАО «КонсультантПлюс». – М.: 2018
- 20.Государственное управление в сфере спорта: учебник для магистров/кафедра спортивного права Мос.гос.ун-та имени О.Ye.Кутафина (МГЮА). – М.: Буки Веди, 2017
- 21.Понкин И.В., Редькина А.И.Зарубежное законодательство об идентификации личности спортивных болельщиков [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. Россия / ЗАО «КонсультантПлюс». – М.: 2018

### References

- 1.Konstitutsiya Respubliki Uzbekistan// Natsionalnaya baza dannix zakonodatelstva Respubliki Uzbekistan.Lex.uz.
- 2.Musaev E.T. //Aktualnie voprosi zashiti prav i interesov sub'ektov v sfere sporta. Tashkent, «Vestnik yuridicheskikh nauk», №2, 2018
- 3.Musaev E.T. Gazeta «Sport+», № №2,6,7, mart 2018 g.
- 4.Korochkin, A.Yu. Pravovoy status bolelshika / A.Yu. Korochkin [Elektronniy resurs] // KonsultantPlyus. Belarus / ООО «YurSpektr», Nas. sentr pravovoy inform. Resp. Belarus. – Minsk, 2018.
- 5.Legkov, M.A. Realizatsiya prav sportivnix bolelshikov / M.A. Legkov // Sportivnoe pravo v Respublike Belarus: sb. st. – Minsk: Promyshlenno-torgovoe. PRAVO, 2011. – S. 219–231.
- 6.O fizicheskoy kulture i sporte. Zakon Respubliki Uzbekistan//Natsionalnaya baza dannih zakonodatelstva Respubliki Uzbekistan.Lex.uz.
- 7.Ponkin I.V., Solovev A.A., Ponkina A.I. Pravovoe obespechenie protivodeystviya protivopravnomu povedeniyu sportivnih bolelshikov / Pod red. I.V. Ponkina. M., 2014.
- 8.<http://naukarus.com/pravovye-predposylki-dlya-buduschego-sporta-bez-huliganstva-sportivnyh-bolelshikov>
- 9.Tam je
- 10.Kodeks Respubliki Uzbekistan ob administrativnoy otvetstvennosti//Natsionalnaya baza dannih zakonodatelstva Respubliki Uzbekistan.Lex.uz.
- 11.Ugolovniy kodeks Respubliki Uzbekistan//Natsionalnaya baza dannih zakonodatelstva Respubliki Uzbekistan.Lex.uz.
- 12.O fizicheskoy kulture i sporte: Zakon Rossiyskoy Federatsii, 17 dek. 2018 g. - 329-FZ [Elektronniy resurs]
- 13.Dissiplinarniy kodeks Assotsiatsii «Belorusskaya federatsiya futbola» // Reglamentiruyushie dokumenti Assotsiatsii «Belorusskaya federatsiya futbola» sezona 2018 g. – Minsk, 2018. – S. 86–118.
- 14.Reglament sorevnovaniy po futbolu sredi nelyubitelskix i poluprofessionalnix futbolnix klubov Uzbekistana na 2022 god». // Natsionalnaya baza dannih zakonodatelstva Respubliki Uzbekistan.Lex.uz
- 15.Ilich, S.N. Pravovoe regulirovanie primeneniya sportivnih sanksiy / S.N. Ilich // Sportivnoe pravo v Respublike Belarus: sb. st. – Minsk : Promishlenno-torgovoe PRAVO, 2011. – S. 148–151.
- 16.Pivovarov, P. Rejim strogoy otvetstvennosti v sovremennom futbole [Elektronniy resurs]P.Pivovarov.Rejimdostupa:[http://legal.sport.ru/netcat\\_files/127/141/Pivovarov\\_P.\\_Printsip\\_strogoy\\_otvetstvennosti.pdf](http://legal.sport.ru/netcat_files/127/141/Pivovarov_P._Printsip_strogoy_otvetstvennosti.pdf). – Data dostupa: 06.03.2018.
- 17.Haslinger, B. Zuschauerausschreitungen und Verbandssaktionen im Fußball / B. Haslinger. – Baden-Baden:Nomos, 2011. – 248 s.

18.Grajdanskiy kodeks Respubliki Uzbekistan //. Natsionalnaya baza danih zakonodatelstva Respubliki Uzbekistan.Lex.uz.

19.Peskov A.N. Sport i protivopravnoe povedenie [Elektronniy resurs] // KonsultantPlyus. Rossiya / ZAO «KonsultantPlyus». – M.: 2018

20.Gosudarstvennoe upravlenie v sfere sporta: uchebnik dlya magistrov/kafedra sportivnogo prava Mos.gos.un-ta imeni O.Ye.Kutafina (MGYuA). – M.: Buki Vedi, 2017

21.Ponkin I.V., Redkina A.I.Zarubejnoe zakonodatelstvo ob identifikatsii lichnosti sportivnih bolelshikov [Elektronniy resurs] // KonsultantPlyus. Rossiya / ZAO «KonsultantPlyus». – M.: 2018



УДК 349.2796(575.1)

## **ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО АГЕНТА ПО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВУ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

Э.Т. Мусаев

Ташкентский государственный юридический университет, Республика Узбекистан,  
город Ташкент, Юнусобадский район, улица Сайилгох, 35  
e-mail: elbek\_m@list.ru

*Аннотация:* ряд агентских обязанностей, сформулированных на корпоративном уровне, носят противоречивый характер и нуждаются в существенном пересмотре. В рамках специального правового режима агентской деятельности в спорте встречаются и заранее невыполнимые обязанности договорного характера, которые в силу гражданско-правовых положений вообще не могут быть включены в агентское соглашение, в противном случае их следует рассматривать как ничтожные условия. Цель данной работы - проанализировать гражданско-правовые и локально-корпоративные средства формирования юридических обязанностей спортивного агента.

*Ключевые слова:* спортивное право, спортивный агент, спортивные федерации, договор агентирования.

## **PROBLEMS OF LEGAL REGULATION OF THE ACTIVITIES OF A SPORTS AGENT UNDER THE LEGISLATION OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN**

E.T. Musaev

Tashkent State Law University Republic of Uzbekistan, Tashkent city,  
Yunusobad district, Sayilgokh street, 35  
e-mail: elbek\_m@list.ru

*Abstract:* a number of agency duties formulated at the corporate level are contradictory and require significant revision. Within the framework of the special legal regime of agency activity in sports, there are also contractual duties that are not feasible in advance, which, due to civil law provisions, cannot be included in the agency agreement at all, otherwise they should be considered as null and void conditions. The purpose of this paper is to analyze the civil law and local corporate means of forming the legal duties of a sports agent.

*Key words:* sports law, sports agent, sports federations, agency agreement.

**Введение.** В современном мире физическая культура и спорт становятся все более заметными не только социальными, но и политическими факторами. Развитию сферы физической культуры и спорта придается первостепенное значение и в нашей стране.

В последние годы в нашей стране осуществляются значительные реформы, посвященные в том числе, социальной сфере. Они определены в «Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022–2026 годы», где совершенствованию сферы физической культуры и спорта посвящены Цели 67 и 68. [1]

В Послании Президента Республики Узбекистан, Ш.Мирзиёева, Олий Мажлису 20 декабря 2022 года говорилось о необходимости «массового привлечения людей разных возрастов к физической культуре» и «обеспечении здорового образа жизни человека». [2]

**Основное содержание работы.** В настоящее время в Узбекистане, надо признать, не достаточны теоретико-правовые исследования перспективного развития национального законодательства о физической культуре и спорте. Проблемы совершенствования спортивного законодательства, вопросы договорных отношений профессионального спортсмена, определение роли гражданско-правовых договоров в сфере профессионального спорта является одним из важных и перспективных направлений правовой науки.

Поэтому, одной из тем, которой, по нашему мнению, целесообразно придать больше внимания в сфере спортивного права, являются юридические аспекты договорных отношений в спорте. Одним из субъектов таких отношений является спортивный агент, деятельность которого в нашей стране должна соответствовать нормам и принципам, установленным нормативными актами.

Деятельность спортивного агента в Республике Узбекистан, как и в других странах, регулируется комплексом правовых норм, включающих гражданское, трудовое, спортивное и контрактное право. Спортивные агенты в Узбекистане, опираясь на общие положения закона, играют важную роль в правовой и организационной поддержке спортсменов, заключении контрактов, защите прав и интересов клиентов в спортивной сфере.

Однако, несмотря на наличие некоторых правовых актов, которые регулируют вопросы, связанные с деятельностью спортивных агентов, существуют проблемы, которые требуют решения для повышения эффективности правового регулирования этой деятельности.

Каковы же основные проблемы правового регулирования деятельности спортивного агента в Республике Узбекистан?

Во-первых, отсутствие четкого законодательства, регулирующего деятельность спортивных агентов.

В Узбекистане пока не существует единого, специализированного законодательства, которое бы детально регулировало деятельность спортивных агентов. В законе Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» в статье 3 указано лишь, что «агент по спорту — лицо, действующее на основании договора от имени и в интересах спортсмена, следящее за соблюдением условий заключенных договоров и прав спортсмена». [3] Такого определения для регулирования деятельности агента явно недостаточно.

Это создает правовой вакуум, в котором трудности возникают как у самих агентов, так и у их клиентов (спортсменов, клубов, федераций). В законодательстве отсутствуют четкие нормы, регулирующие:

- процедуру лицензирования агентов;
- специфику контрактных отношений между агентами, спортсменами и спортивными организациями;
- ответственность спортивных агентов в случае неисполнения обязательств.

Во-вторых, неурегулированность вопросов контрактных отношений.

Важным аспектом деятельности спортивного агента является заключение контрактов как со спортсменами, так и с клубами или другими заинтересованными сторонами. Однако, в Узбекистане вопросы контрактного регулирования спортивной деятельности в целом не имеют четкого правового обеспечения. В основном такое регулирование происходит на основе норм так называемого «мягкого права». [4]

Отсутствие единого подхода к таким контрактам ведет к проблемам:

- недостаточность стандартов и образцов договоров;
- отсутствие контроля за соблюдением условий контрактов;
- споры между агентами, спортсменами и спортивными клубами относительно выполнения условий контрактов.

Спортивные агенты сталкиваются с трудностями в оформлении контрактов, защите интересов своих клиентов (спортсменов) и получении вознаграждения за свою деятельность. Также важно, чтобы такие контракты защищали как интересы спортсмена, так и интересы спортивного клуба, гарантируя справедливое вознаграждение и условия.

В-третьих, отсутствие четкой системы профессиональной сертификации агентов.

В Узбекистане в настоящее время не существует системы сертификации или лицензирования спортивных агентов, как это предусмотрено, например, в международной практике или в ряде стран. Это приводит к следующим проблемам:

- привлечение к деятельности неподготовленных специалистов;
- отсутствие контроля за качеством услуг, предоставляемых агентами;
- увеличение случаев мошенничества или некомпетентного поведения со стороны агентов;
- проблемы с доверием и прозрачностью в спортивной индустрии.

В странах с развитой спортивной индустрией, таких как США [5] или европейские государства (например, Италия, [6] Испания, [7] Франция, [8]) спортивные агенты должны пройти сертификацию в соответствующих органах, что исключает из отрасли недобросовестных агентов.

В-четвертых, это низкий уровень правовой осведомленности и защиты прав спортсменов.

Еще одной проблемой является отсутствие у спортсменов должного уровня правовой осведомленности о своих правах и обязанностях. Это может привести к:

- несправедливым контрактным условиям, которые наносят вред интересам спортсмена;
- злоупотреблениям со стороны спортивных агентов, когда спортсмены не могут объективно оценить свои права;

- рisku потери финансовых средств из-за ненадлежащего исполнения обязательств агентами;

Агенты, в свою очередь, часто не защищены юридически в случае конфликта с клиентами, поскольку нет универсальных норм, регулирующих их профессиональную деятельность.

В-пятых, отсутствие эффективных механизмов разрешения споров.

В настоящее время в Узбекистане отсутствует специализированная структура или система для разрешения споров между спортивными агентами и их клиентами, а также между агентами и клубами. Спорные вопросы, возникающие в связи с контрактами, комиссиями, выплатами и правами на игрока, в значительной степени решаются через судебную систему, что занимает много времени и часто приводит к затяжным процессам.

Спорные вопросы, такие как невыплата вознаграждения или нарушение условий контракта, не всегда могут быть решены эффективно в рамках существующих механизмов. В странах с развитым спортивным правом (например, Франция, [9] Бразилия, [10] Аргентина [11]) существуют специализированные спортивные арбитражные суды, которые оперативно рассматривают споры в спортивной сфере.

В-шестых, коррупция и злоупотребления в спортивной индустрии.

Спортивная индустрия в Узбекистане, как и в других странах, сталкивается с проблемами коррупции, манипуляций и злоупотреблений. Спортивные агенты, не имея строгого регулирования и прозрачности, могут участвовать в схемах, где их действия могут быть неэтичными или даже незаконными. Проблемы включают:

- участие в заключении "фиктивных" сделок;
- использование спортсмена для личной выгоды, а не для развития его карьеры;
- проблемы с налогообложением и уклонением от налоговых обязательств.

В-седьмых, отсутствие защиты интересов спортивных клубов.

Наряду с проблемами, возникающими для спортсменов, клубы, как покупатели услуг, также могут столкнуться с ситуацией, когда агенты не исполняют свои обязательства должным образом. Поскольку агентские сделки зачастую не имеют полной правовой базы, это может привести к:

- нереализованным или непрозрачным сделкам по трансферам игроков;
- проблемам с выполнением контрактных условий, что влияет на работу клуба;
- возникновению споров о правах на игрока и его агентские комиссии.

Закключение. На основе вышесказанного можно предложить решения проблем правового регулирования деятельности спортивного агента в Узбекистане:

1.Принятие специализированного законодательства для спортивных агентов. Необходимо разработать и принять отдельный закон (например, «О деятельности спортивного агента») или подзаконные акты, регулирующие деятельность спортивных агентов, включая вопросы лицензирования, сертификации и контроля, либо урегулировать данный вопрос с помощью дополнений и изменений, вносимых в Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте».

2.Введение системы сертификации спортивных агентов. Разработка системы сертификации агентов и создание специализированных ассоциаций, которые будут осуществлять контроль за профессиональной деятельностью агентов и защищать права спортсменов.

3.Разработка стандартных контрактов. Введение стандартов для контрактов с агентами, которые бы гарантировали защиту интересов всех сторон (спортсменов, агентов, спортивных клубов).

4.Создание специализированного органа для разрешения споров. Разработка системы

альтернативного разрешения споров, например, создание спортивного арбитражного суда, который бы решал вопросы, связанные с агентской деятельностью.

5.Повышение правовой осведомленности спортсменов. Введение образовательных программ для спортсменов, направленных на повышение их правовой грамотности, чтобы они могли защищать свои права в рамках контрактных отношений.

6.Ужесточение контроля за деятельностью агентов. Усиление контроля за деятельностью спортивных агентов, внедрение механизмов аудита и санкций за нарушение законодательства.

В заключение отметим, что деятельность спортивных агентов в Узбекистане нуждается в четком правовом регулировании, которое бы обеспечивало защиту интересов всех участников спортивной деятельности: спортсменов, спортивных клубов и агентов. Создание прозрачной и эффективной системы регулирования, сертификации и разрешения споров позволит развить спортивную отрасль, повысить уровень доверия и уменьшить риски коррупции и злоупотреблений в этой сфере.

### Библиографические ссылки

1.Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022–2026 годы// Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан. Lex.uz.

2.Послание Президента Республики Узбекистан, Ш.Мирзиёева, Олий Мажлису (Парламенту Республики Узбекистан) 20 декабря 2022 года// Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан. Lex.uz.

3.Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте»//Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан. Lex.uz.

4.Регламент соревнований по футболу 2020 года среди нелюбительских клубов Республики Узбекистан// Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан. Lex.uz.

5.Свод федеральных законов США URL: <http://www.ecfr.gov/cgi-bin/textidx?c=ecfr&sid=99c9a20e960f56be66f17ae91b52c888&rgn=div5&view=text&node=29:1.1.1.1.30&idNo=29#29:1.1.1.1.30>. 4.48.11.

6.Statuto del Comitato Olimpico Nazionale Italiano: Adottato dal Consiglio Nazionale il 3 luglio 2012; Approvato con D.P.C.M. Presidenza del Consiglio del 17 settembre 2012

7.Relación laboral de los deportistas profesionales // URL: <http://guia.lexespana.com/trabajo/relaciones-laborales/relacion-laboral-de-los-deportistas-profesionales>.

8.Спортивный кодекс Франции , Code du sport // URL: <http://legifrance.gouv.fr>. Dernière modification du texte 25 octobre 2013.

9. Code du sport // URL: <http://legifrance.gouv.fr>. Dernière modification du texte 25 octobre 2013.

10.Закон Бразилии «О спорте» [www.lexology.com/library/detail.aspx?g=94210488-6b14-4c2e-95c1-b61f54749c20](http://www.lexology.com/library/detail.aspx?g=94210488-6b14-4c2e-95c1-b61f54749c20)

11.Закон Аргентины «Estatuto del Jugador de Fútbol Profesional» Ley № 20.160 de 15.02.1973

### References

1. Development strategies of the New Uzbekistan for 2022-2026// National database of legislation of the Republic of Uzbekistan. Lex.uz.

2. Message of the President of the Republic of Uzbekistan, Sh. Mirziyoyev, to the Oliy Majlis (Parliament of the Republic of Uzbekistan) on December 20, 2022// National database of legislation of the Republic of Uzbekistan. Lex.uz.

3. Law of the Republic of Uzbekistan "On Physical Culture and Sports"// National database of legislation of the Republic of Uzbekistan. Lex.uz.

4. Regulations of the 2020 football competitions among non-amateur clubs of the Republic of Uzbekistan// National database of legislation of the Republic of Uzbekistan. Lex.uz.

5. US Code of Federal Laws URL: <http://www.ecfr.gov/cgi-bin/textidx?c=ecfr&sid=99c9a20e960f56be66f17ae91b52c888&rgn=div5&view=text&node=29:1.1.1.1.30&idNo=29#29:1.1.1.1.30>. 4.48.11.

6. Statuto del Comitato Olimpico Nazionale Italiano: Adottato dal Consiglio Nazionale il 3 luglio

2012; Approvato con D.P.C.M. Presidenza del Consiglio del 17 settembre 2012

7.Relación laboral de los deportistas profesionales // URL: <http://guia.lexespana.com/trabajo/relaciones-laborales/relación-laboral-de-los-deportistas-profesionales>.

8.French Sports Code, Code du sport // URL: <http://legifrance.gouv.fr>. Dernière modification du texte le 25 October 2013.

9. Code du sport // URL: <http://legifrance.gouv.fr>. Text modified on October 25, 2013.

10.Brazilian Law on Sports [www.lexology.com/library/detail.aspx?g=94210488-6b14-4c2e-95c1-b61f54749c20](http://www.lexology.com/library/detail.aspx?g=94210488-6b14-4c2e-95c1-b61f54749c20)

11.Argentinian Law on Professional Football Jurisdiction Law No. 20.160 of February 15, 1973



УДК 796

## РОЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ МЕДИЦИНСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ

Панов Е.В.

Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск, Россия,  
e-mail: tashiyan@sfedu.ru

**Аннотация:** В статье рассмотрена дефиниция «спортивных соревнований» как ключевого элемента спортивной деятельности, а также проанализирована роль организации медицинского обеспечения физической культуры и спорта в рамках соревновательного процесса.

**Ключевые слова:** спортивные соревнования, медицинское обеспечение, спортивная деятельность, физическая культура, спорт.

## THE ROLE OF THE ORGANIZATION OF MEDICAL SUPPORT FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DURING COMPETITIONS

Panov E.V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk, Russia,  
e-mail: tashiyan@sfedu.ru

**Abstract:** The article considers the definition of "sports competitions" as a key element of sports activity, and also analyzes the role of the organization of medical support for physical culture and sports in the framework of the competitive process.

**Keywords:** sports competitions, medical care, sports activities, physical education, sports.

**Введение** В рамках целостного изучения дисциплины «Физическая подготовка» нельзя не отметить роль спортивных соревнований как неотъемлемой составляющей учебного процесса, в рамках которого осуществляется соперничество в игровой форме с целью выявления наиболее значимых спортивных качеств, в числе которых превосходство по уровню физической подготовленности, развитые лидерские качества, а также упорство и выдержка.

**Цель и организация исследования** Целью нашего исследования является анализ исторического и содержательного аспекта медицинского обеспечения спортивной деятельности, в том числе и в рамках соревновательного аспекта деятельности.

**Результаты исследования и их обсуждение** Несмотря на то что спортивная деятельность представляет собой весьма комплексную категорию, соревнования в ней заслуживают отдельного места в связи со спецификой педагогической и спортивной направленности. И, в целом, представить спорт без соревнований не представляется возможным, так как эта деятельность, как правило, позволяет спортсменам различных уровней и категорий реализовать себя как на первоначальном этапе становления личности спортсмена, так и на последующих ее этапах.

Однако, говоря о соревнованиях как неотъемлемой части жизни спортсмена, соответствующее внимание целесообразно уделить и медицинскому обеспечению в рамках соревновательного процесса. Рассуждая в рамках исследуемой проблематики нельзя недооценить степень важности медицинского обеспечения в спорте, целью которого является повышение эффективности использования методов и средств физической культуры и спорта для оздоровления как отдельных групп спортсменов, так и в целом всего населения. Помимо этого медицинское вмешательство в спортивный процесс способствует воспитанию детей и молодежи на первоначальных этапах спортивной деятельности, а также позволяет им в полной мере осуществлять профилактическую функцию в рамках всевозможных физиологических заболеваний

и травм, в том числе полученных и при занятиях физической культуры.

Говоря об организации медицинского обеспечения физической культуры и спорта справедливо рассмотреть его исторический аспект становления и развития. Так, первая четверть 20-го столетия была ознаменована вехой развития отечественной спортивной медицины, которая с каждым годом развивалась всё стремительнее, что, безусловно, можно охарактеризовать повсеместным внедрением новых технических и медицинских новшеств, а также модернизацией медицинской науки. С каждым годом спортивная медицина как отдельная отрасль медицинского знания приобретала централизованный и организованный характер, вследствие чего получила государственную поддержку. При спортивных организациях открывались лаборатории врачебного контроля физической культуры, в том числе и высших учебных заведениях и спортивных сооружениях городского масштаба [2].

Справедливо отметить и то, что история развития медицинского обеспечения в рамках физической культуры и спорта насчитывает далеко не первый десяток лет, а значит и в настоящее время активно совершенствуется в соответствии с актуальными тенденциями спортивной деятельности [3]. Безусловно, исследуемый вопрос получил свое отражение в ряде нормативно - правовых актов, которые регламентируют организацию медицинского обеспечения физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Обращаясь к положениям действующего законодательства необходимо обратить внимание на то, что первичным правовым элементом в системе законодательства является положение Основного закона Российской Федерации – Конституции, а именно статьи 41-я и 43-я регламентируют то, что каждый гражданин Российской Федерации имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь посредством реализации федеральных и региональных программ в сфере здравоохранения, направленная, в том числе и на развитие физической культуры и спорта. Помимо этого, обращаюсь к статье 43, целесообразно сделать вывод о том, что каждый из граждан имеет право на образование, в том числе и в дополнительных секциях, не исключением чему становятся и спортивные организации, которые также в рамках своей профессиональной деятельности оказывают ряд услуг по стандартам образовательных спортивных программ. Безусловно, обращаясь к нормативной базе нельзя не отметить основополагающий источник, регулирующий работу врачебно-физкультурной службы, которая закрепляется отраслевым Приказом МЗСР № 613н “Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий”[1].

**Заключение** В заключение хотелось бы отметить, что роль организации медицинского обеспечения в рамках соревновательного процесса спортсменов на современном этапе достаточно высока и представляется безоговорочным условием, а значит справедливо определить следующие векторы медицинского обеспечения физической культуры и спорта:

- 1) медицинское обеспечение спорта высших достижений;
- 2) медицинское обеспечение массового спорта и физической культуры;
- 3) реабилитация больных и инвалидов средствами и методами физической культуры;
- 4) привлечение населения к занятиям физической культурой.

#### **Библиографические ссылки**

1. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. № 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"
2. Столяров В. Философия спорта и телесности человека. Книга I. Введение в мир философии спорта и телесности человека. - М.: Издательство «Университетская книга», 2011. ISBN 978-5-91304-239-2
3. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта. Учебное пособие. - М.: ООО «Издательство «Спорт», 2016.

#### **References**

1. Order No. 613n of the Ministry of Health and Social Development of the Russian Federation dated August 9, 2010 "On Approval of the Procedure for Providing Medical care during Physical

Education and Sports events"

2. Stolyarov V. Philosophy of sports and human physicality. Book I. An introduction to the world of philosophy of sports and human physicality. Moscow: Publishing House "University Book", 2011. ISBN 978-5-91304-239-2

3. Fiscalov V.D., Cherkashin V.P. Theoretical and methodological aspects of sports practice. Textbook. Moscow: OOO "Publishing House "Sport", 2016.

УДК 796. 011

## КУЛЬТУРА И ЕЕ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ СПОРТИВНОЙ ФИЛОСОФИИ

Э.Е. Рихтгофен<sup>1</sup>, М.Н. Колчина

Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М.Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>1</sup>E-mail: eleyya@list.ru

*Философия спорта изучает его этические аспекты: честность, допинг, давление на спортсменов. Спорт формирует идентичность, отражая личные ценности и физические возможности человека, а так же создает социальные связи. Выбор дисциплины зависит от предпочтений, окружения, культуры и доступности инфраструктуры, делая спорт не просто активностью, а частью социально-культурного контекста.*

**Ключевые слова:** спорт, философия спорта, допинг, культура, олимпийские игры.

## CULTURE AND ITS ROLE IN SHAPING SPORTS PHILOSOPHY

E.E. Richthofen<sup>1</sup>, M.N. Kolchina

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: eleyya@list.ru

*The philosophy of sport studies its ethical aspects: honesty, doping, and pressure on athletes. Sport forms an identity, reflecting personal values and physical abilities of a person, as well as creates social connections. The choice of discipline depends on preferences, environment, culture and accessibility of infrastructure, making sport not just an activity, but part of the socio-cultural context.*

**Keywords:** sport, philosophy of sport, doping, culture, Olympic Games.

Современное общество характеризуется высокой степенью взаимопроникновения различных сфер человеческой деятельности, что делает актуальным изучение взаимодействия философии, культуры и спорта. Спорт как социальное явление не только отражает культурные и философские ценности своего времени, но и активно влияет на их формирование. В условиях глобализации и межкультурного обмена спорт становится важным инструментом для изучения и понимания культурного и философского разнообразия.

Существует несколько компонентов культуры, которые позволяют формировать философию спорта. Философия изучает фундаментальные вопросы бытия и ценностей, культура формирует контекст, в котором эти ценности находят своё выражение, а спорт выступает как практическая сфера, где философские и культурные аспекты проявляются в конкретных действиях и традициях. Философия спорта изучает более глубокие аспекты спорта, включая его значение, цель, ценности и влияние на индивидуумов и общество. Она рассматривает не только физическую активность, но и такие концепции, как соревнование, честность, дух спортивного товарищества, самосовершенствование и эстетика движений. Идентичность и самоопределение, спорт может быть важной частью идентичности человека. Люди могут выбирать виды спорта, которые отражают их личные ценности, интересы и стремления. Социальные взаимодействия, спорт создает сообщества и связь между людьми. Он может способствовать дружбе, сотрудничеству и соперничеству. Люди склонны выбирать виды спорта, которые им нравятся или вызывают у них интерес. Это может быть связано с личными предпочтениями или с тем, что они видели в детстве. Спорт требует различных физических навыков и характеристик. Человек может выбирать тот вид спорта, который соответствует его физическим данным. Друзья, семья или культурная среда могут оказывать влияние на выбор вида спорта. Люди часто выбирают те виды спорта, которые

популярны в их окружении или которые практикуют их знакомые. Традиции, образовательные учреждения и доступность инфраструктуры также играют значительную роль в выборе спорта. Например, в некоторых странах популярны определенные виды спорта, что влияет на выбор местных жителей. Каждый из этих аспектов показывает, как философия спорта и индивидуальные предпочтения переплетаются, формируя уникальный опыт каждого спортсмена. Исследование их взаимосвязи позволяет глубже понять, как философские идеи и культурные нормы воплощаются в спортивной практике. Целью настоящего исследования является анализ взаимосвязи философских концепций, культурных аспектов и спортивной практики. Для достижения этой цели ставятся задачи: изучить исторические и современные философские подходы к спорту, рассмотреть культурные контексты, влияющие на восприятие спорта, и выявить примеры практического взаимодействия философии, культуры и спорта. Методология исследования основывается на междисциплинарном подходе, объединяющем философский анализ, культурологический подход и изучение практических примеров. Используются методы анализа литературных источников, сравнения и обобщения, что позволяет выявить ключевые аспекты взаимосвязи философии, культуры и спорта.

В античности спорт играл значительную роль в жизни общества, выступая не только как физическая активность, но и как способ воспитания добродетелей и гармоничного развития личности. Древнегреческие философы, такие как Платон и Аристотель, подчеркивали его важность как средства формирования моральных качеств и интеллектуального совершенства. Платон рассматривал гимнастику как часть образовательного процесса, направленного на достижение гармонии между телом и духом. Аристотель связывал физическое воспитание с добродетелью и гражданскими обязанностями. Эти взгляды заложили основы для понимания спорта как культурного феномена, который выходит за рамки простой физической активности и становится инструментом формирования личности. Пьер де Кубертен отмечал, что «спорт может возбуждать самые благородные и самые неизменные страсти. Он может вызывать как бескорыстие и честность, так и корыстолюбие; может быть рыцарским и продажным, гуманным и жестоким».

Эпоха Просвещения внесла значительные изменения в восприятие спорта, акцентируя внимание на его роли в общем образовании и воспитании. Философы того времени, такие как Жан-Жак Руссо, подчеркивали важность физического воспитания как неотъемлемой части гармоничного развития личности. Руссо утверждал, что физическая активность способствует укреплению здоровья и формированию характера, что делает её необходимой для полноценного образования. Эти идеи оказали влияние на развитие современных подходов к физическому воспитанию, где спорт рассматривается как средство формирования не только физической, но и социальной и интеллектуальной составляющих личности. Гребнев отмечает, что «автор пытается обобщить опыт формирования культуры тела и духа, философской рефлексии для выделения наиболее значимых достижений, актуальных для современного человека и социума» [1]. Современные философские течения оказывают значительное влияние на восприятие и развитие спорта, формируя подходы к его практическому применению и этическому осмыслению. Одним из ключевых направлений является экзистенциализм, который подчеркивает свободу выбора и индивидуальную ответственность человека. В контексте спорта это проявляется в акценте на личные достижения и самореализацию, что особенно важно в индивидуальных видах спорта. Утилитаризм, напротив, ориентирован на достижение наибольшей пользы для наибольшего числа людей, что находит отражение в разработке общих правил и стандартов для обеспечения справедливости и безопасности в спортивной практике. Эти философские концепции помогают не только анализировать спортивные процессы, но и формировать их этическую основу. Применение философских идей в спорте можно наблюдать на конкретных примерах, подчеркивающих их значимость. Экзистенциализм, популяризированный Жан-Полем Сартром, нашел отражение в подходах к индивидуальным видам спорта, где спортсмены стремятся к самореализации через преодоление личных границ и достижение поставленных целей. Утилитаризм, развиваемый Джереми Бентамом и Джоном Стюартом Миллем, активно используется в спортивной медицине, например, при принятии решений о терапевтических исключениях, где необходимо учитывать баланс между пользой для спортсмена и соблюдением принципов честной игры. Эти примеры демонстрируют, как философские идеи находят практическое применение и определяют развитие



спортивной культуры.

Культура играет ключевую роль в формировании спортивной идентичности, влияя на восприятие спорта как на индивидуальном, так и на общественном уровне. Включение культурного наследия в повестку Международного олимпийского комитета в 2016 году подчеркивает значимость культурных аспектов в спортивных мероприятиях. Годун и Жоголь отмечают, что «в современном все усложняющемся мире важно раскрывать возрастающую роль физической культуры и спорта, являющейся частью общей культуры» [2]. Культурная идентичность, проявляющаяся через спорт, может укреплять национальное единство и формировать чувство принадлежности, а также служить инструментом для сохранения и передачи культурных традиций. Например, национальные виды спорта, такие как регби в Новой Зеландии или хоккей в Канаде, становятся символами национальной гордости и культурного наследия, способствуя формированию уникальной спортивной идентичности. Культурные традиции оказывают значительное влияние на восприятие и практику спорта, формируя уникальные философские подходы и ценности. Традиционные японские боевые искусства, такие как каратэ и дзюдо, тесно связаны с философией дзен-буддизма, что определяет подход к спорту как путь самосовершенствования и гармонии. Эти виды спорта развивают не только физическую силу, но и способствуют духовному развитию, подчеркивая глубокую связь между спортом и культурными основами общества. Барбанова отмечает, что «потенциал культуры реализуется посредством спорта, что делает его процесс творческим. Значительные, но очень разные части этого потенциала актуализируются: физические и психические способности человека, личные моральные качества и эстетические дары». Таким образом, культурные традиции формируют не только характер спортивной практики, но и уникальное восприятие спорта в различных обществах.

Философские идеалы играют ключевую роль в формировании и развитии спортивных движений, определяя их основные принципы и цели. Олимпийские игры, возрожденные в 1896 году усилиями Пьера де Кубертена, основывались на древнегреческой философии, которая акцентировала внимание на гармоничном развитии тела и духа. Эти идеалы, вдохновленные античной культурой, направлены на воспитание не только физической силы, но и моральных качеств, таких как честность, уважение и стремление к совершенству. В этом контексте «стремление к познанию самого себя – сила древняя и инстинктивная в своих истоках, двигала человеком. Это стремление к познанию немецкий философ Э. Гуссерль называл страстью». Таким образом, философские концепции становятся основой, на которой строятся спортивные традиции и обычаи. Философские идеалы оказывают значительное влияние на формирование целей и ценностей спорта, способствуя его роли в воспитании этических норм и социальной ответственности. Например, движение Fair Play, официально признанное в 1963 году, возникло как философское течение, пропагандирующее честность, уважение и равенство в спортивной деятельности. Этот подход не только формирует поведение спортсменов, но и влияет на общественное восприятие спорта как инструмента нравственного воспитания. С другой стороны, «рассматриваются основные философские идеи спорта, как профессионального, так и любительского. Высказывается тезис о способности противодействия кризису телесности в современном обществе через организацию массовых любительских спортивных лиг» [3]. Таким образом, философские идеалы находят свое отражение в практических аспектах спортивной культуры, формируя её этическую основу.

В ходе исследования была рассмотрена взаимосвязь философии, культуры и спорта, проанализированы исторические и современные философские концепции, влияющие на развитие спортивной культуры. Установлено, что философские идеи оказывают значительное влияние на формирование ценностей и норм, связанных со спортивной практикой, а культура, в свою очередь, определяет восприятие и развитие спорта в обществе. Полученные в исследовании результаты подчеркивают важность интеграции философских и культурных аспектов в развитие спортивной культуры. Это способствует формированию более глубокого понимания роли спорта в обществе и его потенциала как инструмента для воспитания ценностей и укрепления социальной идентичности. Такие выводы могут быть полезны для дальнейших исследований и практического применения в области спорта и культуры.

### **Библиографические ссылки**

1. Гребнев, И.В. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии и культуре.: Автореф. дис. уч. степ. кандит. наук, Чебоксары, 2009. – 5 с.
2. Философия спорта и информационное общество – В. Н. Годун, Н. Н. Жоголь. URL: <https://rep.bntu.by/handle/data/55838> (Дата обращения 07.05.2025).
3. ФИЛОСОФСКИЕ ИДЕИ СПОРТА – Арефьев А.А. URL: [www.gramota.net/materials/3/2015/5-1/3.html](http://www.gramota.net/materials/3/2015/5-1/3.html) (Дата обращения 07.05.2025).

### **References**

1. Grebnev, I.V. Koncept vzaimosvjazi duhovnosti i telesnosti v filosofii i kul'ture.: Avtoref. dis. uch. step. kandit. nauk, Cheboksary, 2009. – 5 P.
2. Filosofija sporta i informacionnoe obshhestvo – V. N. Godun, N. N. Zhogol'. URL: <https://rep.bntu.by/handle/data/55838> (Data obrashhenija 07.05.2025).
3. FILOSOFSKIE IDEI SPORTA – Aref'ev A.A. URL: [www.gramota.net/materials/3/2015/5-1/3.html](http://www.gramota.net/materials/3/2015/5-1/3.html) (Data obrashhenija 07.05.2025).

УДК : 796.011.5

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ БОРЬБЫ С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ

В.А. Филиппович

Сибирский юридический институт МВД России  
Российская Федерация, 660031, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20  
E-mail: [filvov1969@mail.ru](mailto:filvov1969@mail.ru)

*В статье рассмотрены проблемы в российском и мировом спорте, связанные с употреблением многими спортсменами высокого уровня запрещенных препаратов, влияющих на временные улучшения физического состояния, что отражается в преимуществе над соперниками. Предлагаются меры, призванные решать организационные вопросы антидопинговой политики в спорте.*

**Ключевые слова:** спортсмены, допинг, антидопинговая политика, борьба с допингом, антидопинговое законодательство, антидопинговое просвещение.

## PEDAGOGICAL AND ORGANIZATIONAL ASPECTS THE FIGHT AGAINST DOPING IN SPORTS

V. A. Filippovich

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia 20 Rokossovsky,  
Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation E-mail: [filvov1969@mail.ru](mailto:filvov1969@mail.ru)

*The article examines the problems in Russian and world sports related to the use by many athletes of high levels of illegal drugs that affect temporary improvements in physical condition, which is reflected in the advantage over rivals. Measures are proposed to address organizational issues of anti-doping policy in sports.*

**Keywords:** athletes, doping, anti-doping policy, anti-doping, anti-doping legislation, anti-doping education.

Одной из важнейших и серьезнейших проблем в российском и мировом спорте является проблема употребления некоторыми спортсменами не внесённых в список разрешенных препаратов, веществ, фармакологических и иных средств, способных вызывать ускоренную и мощную временную стимуляцию деятельности мозга, прилив сил и т.д. Данные запрещенные вещества и средства называются допингом. В список запрещённых они вносятся медицинской комиссией МОК.

Принимать допинг – это значит целенаправленно употреблять вещества (препараты), эффект которых направлен на то, чтобы добиться быстрого искусственного повышения уровня физической формы, увеличения скорости, силы, выносливости для того, чтобы одержать победу в соревнованиях, за счёт причинения вреда нормально функционирующему организму [1].

Бороться с допингом необходимо по многим причинам, однако, вот основные из них на наш взгляд:

- допинг причиняет вред здоровью спортсменов и их жизни;
- допинг препятствует проведению честных соревнований, т.к. у спортсменов, употребляющих допинг, появляется преимущество;
- ухудшение имиджа спорта, страны, которую представляет данный спортсмен.

На самом деле, допинг можно считать формой спортивного преступления, с которой на данный момент достаточно тяжело справиться. Но как же обеспечить эффективность антидопинговой политики? Это главный, организационный вопрос в борьбе с допингом. Поскольку законодательство в данной сфере не стоит на месте, а постоянно дополняется,

переписывается, совершенствуется и, соответственно темпам своего развития, ужесточает ответственность за допинг, на данный момент проблема допинга ещё более-менее регулируема, однако, в целом, ситуация в мире спорта незначительно улучшилась.

По причине того, что существует множество стимулирующих препаратов, которые в спорте относят к допингу, но они не являются запрещенными для употребления в повседневной жизни обычными гражданами, далёкими от спорта, допинг-контроль осуществляют не органы внутренних дел, а уполномоченные спортивные организации. В Российской Федерации основной контроль и меры по решению организационного контроля в данной области осуществляет Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта [2]. Данный орган обеспечивает проведение множества мер по борьбе с допингом: допинг-контроль на соревнованиях всероссийского уровня и выше, установление административной или уголовной ответственности за употребление, пропаганду и применение допинговых средств и т.д. Так, за обнаруженный факт употребления какого-либо вида допинга спортсмена будет ожидать дисквалификация от двух лет, до пожизненного отстранения.

Для того, чтобы каким-нибудь способом урегулировать проблему допинга в спорте, различные спортивные федерации всё чаще используют принадлежащее им право на внесение изменений в трудовые договоры со своими спортсменами: об увеличении в два раза допинг-тестов (с прежних 125 до 250 раз), о возможности в любое время, без какого-либо предупреждения проводить допинг-контроль и т.д.

В качестве меры по решению организационного вопроса проблемы искоренения допинга в спорте, трудовые договора со спортсменами заключаются на определенных условиях, исключающих допинг, и, соответственно, минимизирующих возможность отстранения спортсмена от соревнований по причине его употребления. Необходимо строго соблюдать российское антидопинговое законодательство и международные антидопинговые правила. Спортсмен должен и обязан беспрекословно, по требованию установленных законом уполномоченных органов, быть готовым пройти тестирование на допинг и докладывать о своём местоположении. Ему же, в свою очередь, предоставляются медицинское страхование и страхование жизни и здоровья.

К иным мерам, призванным решить организационный вопрос антидопинговой политики в спорте относят:

1. Создание эффективно функционирующей и заинтересованной в достижении своих целей системы межотраслевого и межведомственного взаимодействия. Существование такой системы позволит создать единую политику борьбы с допингом, увеличить степень контроля за их применением в спорте и т.д.

2. Координация деятельности органов, уполномоченных осуществлять надзор и контроль за употреблением допинга спортсменами.

3. Распространение и всеобщая огласка, популяризация информации об антидопинговой политике, проводимой государственными органами и уполномоченными спортивными организациями.

Что же касается образовательно-педагогического вопроса в данной сфере, на сегодняшний день не всё так однозначно. Антидопинговое просвещение в местах подготовки будущих российских спортсменов недостаточно развито, ему уделяется слишком мало внимания, учитывая серьезность и важность данной проблемы.

Доцент кафедры теории и методики физического воспитания «Сургутского государственного педагогического университета» Солдатенков Ф.Н. считает необходимым добавить в систему детско-юношеского спортивного образования, спортивную программу высших учебных заведений, методик образования, затрагивающих антидопинговый вопрос.

Само по себе антидопинговое образование - процесс обучения личности, направленный на воспитание у нее моральных принципов, знаний о вреде допинга и последствиях его применения, формирование у нее отрицательного отношения к допингу по причине самоуважения, уважения к сопернику, спорту.

Проведение тренерами, педагогами и иными лицами, осуществляющими подготовку будущих спортсменов, теоретических занятий, касающихся просвещения молодёжи в сфере допинга в спорте, является необходимостью в рамках антидопингового образования. Такие

занятия помогут с ранних лет сформировать отрицательное отношение к запрещенным в спорте средствам искусственного повышения результативности.

Однако, для реализации данной идеи, несомненно, необходимо обеспечение спортивно-подготовительных школ и иных учреждений подобного формата, наличие специализированной литературы, которая поможет рассмотреть проблему допинга в спорте максимально полно и комплексно.

Кроме того, необходимо дать возможность лицам, в обязанности которых будет включено проведение таких занятий, получить достаточное образование в данной сфере, всячески способствовать их просвещению.

Подводя итог, следует сделать вывод о том, что допинг является опасностью и проблемой не только для самого спортсмена, его употребляющего, но и для имиджа спорта, в котором данный спортсмен соревнуется, имиджа его страны. Необходимо ужесточение контроля в сфере антидопинговой политики, усиление наказания за использование допинга спортсменами. Также мы считаем, что необходимо введение, расширение и популяризация антидопингового образования, нацеленного на формирование правильного мировоззрения у будущих спортсменов.

#### **Библиографические ссылки**

1. Кантюкова Д.Р., Волкова Е.А.. "Допинг в спорте" Теория и практика современной науки, №. 4 (70), 2021. - С. 90-92.

2. Кирьянова Л.А., Морозова Л.В. и др. "Педагогические и организационные вопросы борьбы с допингом в спорте" Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, №. 1 (155). 2018. - С. 108-117.

#### **References**

1. Kantyukova D.R., Volkova E.A.. "Doping in sports" Theory and practice of modern science, №. 4 (70), 2021. - Pp. 90-92.

2. Kiryanova L.A., Morozova L.V. et al. "Pedagogical and organizational issues of combating doping in sports" Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University, No. 1 (155). 2018. - pp. 108-117.



## ФИЛОСОФСКИЙ ВЗГЛЯД НА ДОПИНГ В СПОРТЕ

Е.А. Шаламова<sup>1</sup>, С.М. Струганов<sup>2</sup>

Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации,  
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 110

<sup>1</sup>E-mail: Shalamova-00@list.ru

<sup>2</sup>E-mail: sergej\_05@mail.ru

*Аннотация: В статье представлено философское осмысление понятия «спорт» в разные исторические периоды. Анализируется его роль не только как средства физического развития личности, но и как важного фактора морального воспитания в обществе. Рассматриваются критерии спорта, в которых подчеркивается особая значимость честности и справедливости. Отдельно обсуждается негативное влияние допинга, который разрушает моральные основы спорта и снижает социальную значимость спорта.*

**Ключевые слова:** спорт, допинг, качества, честность, справедливость, мораль.

## PHILOSOPHICAL VIEW ON DOPING IN SPORT

E.A. Shalamova<sup>1</sup>, S.M. Struganov<sup>2</sup>

East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 664074, Irkutsk,  
Lermontov St., 110

E-mail: Shalamova-00@list.ru

<sup>2</sup>E-mail: sergej\_05@mail.ru

*Abstract: The article presents philosophical understanding of the concept of “sport” in different historical periods. Its role is analyzed not only as a means of physical development of personality, but also as an important factor of moral education in society. The criteria of sport are considered, in which the special importance of honesty and fairness is emphasized. The negative influence of doping, which destroys the moral basis of sport and reduces the social significance of sport, is discussed separately.*

**Keywords:** sport, doping, qualities, honesty, fairness, morality.

Спорт с древних времён занимает значимое место в жизни общества. Он не только способствует физическому развитию и укреплению здоровья, но и выполняет важные социальные функции.

Платон рассматривал спорт как средство воспитания гармонии между телом и душой, акцентируя внимание на значимости дисциплины и самоконтроля. В его понимании спорт являлся неотъемлемой частью общего воспитательного процесса, направленного на формирование добродетелей.

Аристотель в своей этике сопоставлял спорт с практической деятельностью, способствующую развитию характера и нравственных качеств, таких как мужество, справедливость и умеренность. Он полагал, что спорт помогает человеку достигать «золотой середины» — баланса между излишествами и недостатками [1].

Современные философы, в частности Мишель Фуко и Юрген Хабермас, рассматривают спорт как социальный институт, отражающий культурные нормы и ценности общества.

Федовская М.Ю. в своих трудах отмечает, что «спорт – это компонент физической культуры, непосредственная соревновательная деятельность, конечной целью которого является совершенствование физических, эмоционально-психологических, волевых и моральных сил и способностей личности для достижения рекордных результатов на состязаниях самого разного

уровня» [2]. Нельзя не согласиться, действительно, спорт выступает ареной, на которой проявляются не только физические способности, но и моральные качества личности.

Таким образом, философы различных эпох и культур предлагали разнообразные концепции природы спорта: для одних он служит средством воспитания и гармоничного (физического и морального) развития личности, для других — является социальным институтом, соревнованием, на котором оцениваются как силовые, так и моральные характеристики. Однако в обоих случаях спорт неизменно включает в себя важную моральную составляющую, которая определяет его роль в обществе.

Несмотря на плюрализм определений, спорт с философской точки зрения должен соответствовать определённым критериям, которые обеспечивают его нравственную ценность и социальную значимость [3]. Рассмотрим подробнее.

Во-первых, честность и справедливость.

Честность в спорте означает искренность и правдивость участников, отказ от обмана, мошенничества.

Справедливость в спортивной деятельности связана с равными условиями для всех участников соревнований, объективным судейством и соблюдением правил, которые обеспечивают равные шансы на успех. Справедливость гарантирует, что победа достигается благодаря усилиям и мастерству, а не благодаря внешним факторам или предвзятости.

Оба качества являются фундаментальными принципами спорта, поскольку только при равных условиях для всех участников возможно достижение подлинной спортивной победы.

Во-вторых, уважение к сопернику и установленным правилам. Данный критерий выступает как проявление признания достоинства каждого участника и поддержания порядка в спортивном процессе. Без этого уважения спорт теряет свою социальную функцию и превращается в хаотичное противостояние.

В-третьих, спорт способствует развитию личности, формируя такие качества, как мужество, терпение, самодисциплина и ответственность. Эти качества являются результатом социализации и внутреннего усвоения норм, что делает спорт важным инструментом нравственного воспитания.

В-четвёртых, бережное отношение к здоровью. Спорт не должен причинять вред физическому и психическому состоянию человека. Сохранение здоровья обеспечивает возможность долгосрочного участия в спортивной деятельности и поддерживает её гуманистический характер.

Наконец, социальная значимость спорта проявляется в его способности объединять людей, способствовать взаимопониманию и укреплению общественных связей. Для успешного выполнения этой функции спорт должен соответствовать перечисленным выше критериям — честности, справедливости, уважению к сопернику, заботе о здоровье и развитию личности.

Однако именно социальная значимость спорта создаёт давление на спортсменов и других заинтересованных лиц, стимулируя стремление к победе любой ценой. Это давление порождает мотивацию к нарушению установленных правил, в частности нарушению второго критерия. Ярким примером служит употребление допинга (запрещённых веществ или методов, направленных на искусственное улучшение физических или психических показателей с целью повышения спортивных результатов[4]).

Первый задокументированный случай использования запрещённых веществ относится к началу XX века в США, когда жокеи применяли фармакологические препараты для повышения спортивных показателей лошадей. В 1913 году наездник Франк Старр был уличён в использовании запрещённого вещества и подвергнут пожизненной дисквалификации. Этот инцидент вызвал серьёзную обеспокоенность в обществе, обусловленную угрозой здоровью животных и подрывом принципов честной конкуренции.

Следующий значимый этап в развитии проблемы употребления допинга связан с Олимпийскими играми 1960 года. Где во время велогонки скончался датский спортсмен Кнуд Йенсен. С этого момента распространение допинга эволюционировало от единичных, локальных инцидентов до глобальной проблемы, оказывающей глубокое воздействие на этику спорта, здоровье атлетов и саму сущность соревнований.

Сегодня несмотря на строгие антидопинговые меры и международные организации, такие как Всемирное антидопинговое агентство, случаи применения запрещённых веществ продолжают

выявляться на всех уровнях — от любительских соревнований до профессиональных чемпионатов.

Основные причины распространения допинга включают высокую конкуренцию, давление со стороны тренеров, спонсоров и общества, а также стремление спортсменов к быстрому достижению выдающихся результатов. Употребление допинга подрывает принципы честной игры, справедливости и моральной ответственности, что ведёт к потере доверия к спорту со стороны зрителей и общества в целом.

Кроме того, допинг наносит серьёзный вред здоровью спортсменов, вызывая как краткосрочные, так и долгосрочные негативные последствия.

С философской точки зрения, это явление вступает в фундаментальное противоречие с базовыми принципами, лежащими в основе спорта и человеческой деятельности в целом. Допинг, по своей сути, нарушает принципы честной игры, справедливости и уважения к сопернику, искажая естественный процесс состязания и нивелируя ценность человеческих усилий.

Таким образом, философский взгляд на допинг в спорте позволяет увидеть эту проблему не только как техническое нарушение, но и как серьёзный вызов нравственным основам спортивного состязания. Спорт, согласно философам, должен быть пространством честности, справедливости и развития личности. Допинг же разрушает эти идеалы, подрывая доверие, здоровье и мораль спортсменов и общества в целом.

#### **Библиографические ссылки**

1. Античный «спорт» // Философско-литературный журнал «Логос» URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/antichnyy-sport> (дата обращения: 04.06.2025).
2. Спорт как социокультурное явление современности и его ведущие функции // Социодинамика URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=29550](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=29550) (дата обращения: 04.06.2025).
3. Психология и философия спорта URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=68502142> (дата обращения 03.06.2025).
4. Допинг в спорте URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=65611224> (дата обращения 03.06.2025).

#### **References**

1. Ancient "sport" // Philosophical and literary journal "Logos" URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/antichnyy-sport> (date of access: 04.06.2025).
2. Sport as a socio-cultural phenomenon of modernity and its leading functions // Sociodynamics URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=29550](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=29550) (date of access: 04.06.2025).
3. Psychology and philosophy of sport URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=68502142> (date of access 03.06.2025).
4. Doping in sport URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=65611224> (date of access 03.06.2025).

# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ГРУППАХ НАСЕЛЕНИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

---

УДК 613.95:159.944.4:796

## ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ И СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

И.А. Авилова<sup>1</sup>, А.И. Русак<sup>2</sup>, М.- М.В. Кофанова<sup>3</sup>.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации, 305041, Россия, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3.

<sup>1</sup>E-mail: [avilova-inga@mail.ru](mailto:avilova-inga@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [nastya.rusak.01@gmail.com](mailto:nastya.rusak.01@gmail.com)

<sup>3</sup>E-mail: [magdalinakofanova618@mail.ru](mailto:magdalinakofanova618@mail.ru)

*В статье рассматриваются особенности влияния стрессовых факторов на психоэмоциональное состояние студентов в условиях подготовки к экзаменационной сессии и участия в спортивных соревнованиях. Проведён сравнительный анализ восприятия и выраженности тревожности у студентов в зависимости от источника стрессогенной нагрузки. По результатам анкетирования выявлены общие и различающиеся аспекты реакции организма на стресс.*

**Ключевые слова:** студенческий стресс, тревожность, психоэмоциональное состояние, экзамены, спортивные соревнования, саморегуляция.

## INFLUENCE OF STRESS FACTORS ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS DURING EXAMINATION PREPARATION AND SPORTS COMPETITIONS

I.A. Avilova<sup>1</sup>, A.I. Rusak<sup>2</sup>, M.-M.V. Kofanova<sup>3</sup>.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kursk State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation, 3 K. Marx St., Kursk, 305041, Russia.

<sup>1</sup>E-mail: [avilova-inga@mail.ru](mailto:avilova-inga@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [nastya.rusak.01@gmail.com](mailto:nastya.rusak.01@gmail.com)

<sup>3</sup>E-mail: [magdalinakofanova618@mail.ru](mailto:magdalinakofanova618@mail.ru)

*The article examines the specific influence of stress factors on the psycho-emotional state of students during examination preparation and participation in sports competitions. A comparative analysis of the perception and severity of anxiety among students, depending on the source of stress, is conducted. Based on the results of the survey, common and differing aspects of the body's reaction to stress were identified.*

**Keywords:** student stress, anxiety, psycho-emotional state, examinations, sports competitions, self-

*regulation.*

**Актуальность.** Современные учащиеся медицинских университетов подвержены значительному психоэмоциональному прессингу. Главные причины стресса – это насыщенная программа обучения, сессии, а также вовлеченность в спортивные мероприятия, интегрированные в учебную и досуговую жизнь. Несмотря на разную природу факторов, вызывающих стресс (когнитивная нагрузка во время экзаменов и физическая активность на соревнованиях), они способны провоцировать похожие физиологические и эмоциональные ответы организма: беспокойство, падение продуктивности, вспыльчивость, проблемы со сном.

**Цель исследования.** Изучить воздействия стресса, вызванного подготовкой к экзаменам и спортивным соревнованиям, на психическое здоровье студентов, определить способы минимизации негативного влияния стресса для улучшения самочувствия и результативности.

**Материалы и методы.** Для анализа влияния стрессовых факторов на студентов был проведён сравнительный опрос с использованием адаптированной шкалы психологического стресса PSM-25 (по методике Лемура–Тесье–Филлиона, в переводе и адаптации Н. Е. Водопьяновой) [2].

**Результаты.** Понятие «стресс» впервые было введено канадским физиологом Гансом Селье, который определил его как неспецифическую реакцию организма на любое предъявленное требование [3]. Селье выделил три стадии стрессовой реакции: тревога, сопротивление и истощение. Его теория особенно актуальна в отношении студентов, находящихся в состоянии длительного напряжения.

Ричард Лазарус предложил когнитивную модель стресса, в которой ключевую роль играет субъективная оценка происходящего. Если студент воспринимает ситуацию (экзамен или соревнование) как угрозу, и считает, что у него недостаточно ресурсов для её преодоления, стресс усиливается [1]. Лазарус также выделил первичную и вторичную когнитивную оценку — восприятие угрозы и оценку способности справиться с ней.

Альберт Эллис в рамках рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ) акцентировал внимание на иррациональных установках, способствующих стрессу [5]. Например: «Если я не сдам экзамен – это катастрофа». Переоценка этих установок может значительно снизить уровень тревоги.

Аарон Бек подчёркивал роль когнитивных искажений в развитии стрессовых состояний [4]. Например, студенты часто прибегают к катастрофизации: «Я провалю всё», или к чрезмерным обобщениям: «Я всегда ошибаюсь». Использование техник когнитивной реструктуризации помогает им вернуться к более реалистичному восприятию ситуации.

В исследовании приняли участие 60 студентов Курского государственного медицинского университета, разделённых на две равные группы: Группа 1 – студенты, испытывающие стресс в период подготовки к экзаменационной сессии; Группа 2 – студенты, активно участвующие в спортивных соревнованиях и испытывающие стресс в период подготовки к ним.

Каждому участнику было предложено оценить своё психоэмоциональное состояние за последнюю неделю по 25 критериям шкалы PSM-25. Также проводились замеры частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), фиксировались жалобы на физическое и психическое самочувствие.

Результаты анкетирования, направленного на оценку психоэмоционального состояния студентов в период подготовки к экзаменам и спортивным соревнованиям, продемонстрировали наличие выраженного стресса в обеих группах. Согласно данным шкалы PSM-25, средний балл психоэмоционального напряжения у студентов, готовящихся к экзаменам (Группа 1), составил 143,7, что соответствует среднему уровню стресса, близкому к высокому. В группе спортсменов, находящихся в предсоревновательном периоде (Группа 2), средний балл оказался несколько ниже — 132,4, что также указывает на средний уровень стресса, но с менее интенсивными проявлениями. Это свидетельствует о том, что экзаменационная нагрузка провоцирует более выраженное напряжение, хотя оба вида деятельности сопровождаются значительной психоэмоциональной нагрузкой.

Физиологические показатели подтвердили наличие стрессовых реакций у студентов обеих



групп. Участники жаловались на учащённое сердцебиение, колебания артериального давления, мышечное напряжение (особенно в области шеи и спины), а также нарушения сна. Эти симптомы отражают типичные проявления адаптационного синдрома, когда организм мобилизует ресурсы для преодоления нагрузки.

Анализ субъективных жалоб выявил ключевые различия в переживании стресса. Студенты Группы 1 чаще отмечали бессонницу (56% против 38% в Группе 2) и страх неудачи (72% против 65%), что связано, вероятно, с высокой значимостью академических результатов и необходимостью усвоения большого объёма информации. Напротив, в Группе 2 преобладали физиологические реакции — потливость и тремор (52% против 21%), характерные для предстартового волнения и мобилизации организма перед физическими нагрузками. Раздражительность оказалась распространена в обеих группах, но несколько чаще встречалась среди экзаменуемых (48% против 44%), что может объясняться длительным умственным напряжением и дефицитом времени на восстановление.

Полученные данные подчёркивают, что характер стрессора влияет на специфику психоэмоциональных и физиологических реакций. Интеллектуальная нагрузка актуализирует тревожность и когнитивные страхи, тогда как соревновательный стресс сильнее проявляется на телесном уровне. Это указывает на необходимость разработки дифференцированных мер поддержки, учитывающих как особенности деятельности, так и индивидуальные реакции студентов.

Исследование опиралось на общую теорию стресса Ганса Селье, которая выделяет три стадии адаптационного синдрома: реакцию тревоги, сопротивление и истощение. У студентов в период экзаменов и соревнований чаще наблюдаются первые две стадии. На этапе тревоги организм мобилизует ресурсы, что проявляется в учащённом сердцебиении, мышечном напряжении и эмоциональной нестабильности. Стадия сопротивления сопровождается попытками адаптироваться к нагрузкам через повышенную концентрацию и временную активацию резервов. Однако при отсутствии своевременной поддержки стресс может перерасти в истощение, характеризующееся хронической усталостью, апатией и снижением продуктивности, что особенно опасно в условиях длительной подготовки.

Анализ методов преодоления стресса показал, что наиболее эффективными стратегиями становятся когнитивно-поведенческая терапия, релаксационные техники, физическая активность и планирование режима. КПТ, направленная на коррекцию тревожных мыслей, таких как страх провала, особенно востребована среди студентов перед экзаменами. Релаксационные практики, включая дыхательную гимнастику и медитацию, помогают снизить физиологические симптомы — тремор, потливость и мышечные зажимы, — но требуют регулярного применения. Физическая активность, активно используемая спортсменами (81%), служит естественным способом снятия напряжения, тогда как среди экзаменуемых её применяют реже (29%), несмотря на потенциальную пользу. Чёткое планирование учебного времени и режима сна поддерживает 62% студентов в академической группе, создавая структуру и снижая ощущение хаоса. Визуализация успеха, популярная у спортсменов, усиливает уверенность через позитивные ментальные образы, но редко используется в других контекстах.

Сравнительный анализ стратегий совладания выявил ключевые различия между группами. Студенты, готовящиеся к экзаменам, чаще полагаются на планирование (62%), что связано с необходимостью систематизировать большой объём информации. Спортсмены, напротив, делают акцент на физической активности (81%), интегрированной в их повседневную подготовку. При этом игнорирование проблемы встречается у 24% участников соревнований, вероятно, из-за привычки подавлять дискомфорт в условиях жёсткой конкуренции. Психологическая помощь остаётся малоиспользуемой в обеих группах (9–12%), что указывает на сохраняющуюся стигматизацию обращения к специалистам.

Практические рекомендации включают внедрение когнитивно-поведенческих техник и тайм-менеджмента для экзаменуемых, чтобы снизить тревожность и улучшить организацию процесса подготовки. Для спортсменов актуальны методы визуализации и дыхательные практики, помогающие контролировать физиологические реакции. Университетам стоит разрабатывать комплексные программы, сочетающие психологическую поддержку, физическую разгрузку и образовательные воркшопы с участием экспертов. Например, групповые тренинги могли бы

уменьшить стигму вокруг обращения за помощью, а совместные сессии с психологами и спортсменами-наставниками — показать взаимосвязь ментального и физического благополучия.

**Выводы.** Таким образом, комбинация когнитивных, физических и организационных методов позволяет минимизировать стрессовую нагрузку, сохраняя продуктивность и психическое здоровье студентов. Индивидуальный подход, учитывающий специфику экзаменационной и соревновательной деятельности, становится ключом к балансу между высокой нагрузкой и устойчивостью к её воздействию. Проведённое исследование подтверждает, что студенты испытывают выраженный стресс как перед экзаменами, так и перед спортивными соревнованиями. Однако характер стрессовой реакции зависит от природы стрессогенного фактора: интеллектуального или физического.

Студенты, испытывающие экзаменационный стресс, демонстрируют более выраженные когнитивные и эмоциональные симптомы (тревожность, бессонница, снижение концентрации), тогда как спортсмены чаще сталкиваются с физиологическими проявлениями (повышенная потливость, тахикардия, мышечное напряжение).

Наиболее эффективными стратегиями преодоления стресса оказались планирование, физическая активность и методы релаксации.

Полученные данные подчеркивают необходимость внедрения в учебную практику программ по стресс-менеджменту, проведения регулярной диагностики уровня тревожности и организации консультационной помощи для студентов.

#### Библиографические ссылки

1. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1979.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, 2009.
3. Лазарус Р. Стресс и способы его преодоления. — СПб.: Речь, 2001.
4. Эллис А. Рационально-эмоциональная терапия. — М.: Эксмо, 2015.
5. Бек А. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. — СПб.: Питер, 2006.

#### References

1. Selye, H. Stress Without Distress. - Moscow: Progress, 1979.
2. Vodop'yanova, N. E. Psychodiagnostics of Stress. - St. Petersburg: Piter, 2009.
3. Lazarus, R. Stress and Ways to Overcome It. - St. Petersburg: Rech', 2001.
4. Ellis, A. Rational-Emotive Therapy. - Moscow: Eksmo, 2015.
5. Beck, A. Cognitive Therapy and Emotional Disorders. - St. Petersburg: Piter, 2006.

УДК 796.035

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ: ПРОБЛЕМЫ ГИПОДИНАМИИ И ПУТИ ПРОФИЛАКТИКИ

Е.В. Андреева<sup>1</sup>, О.С. Кропотухина<sup>2</sup>

Уральский государственный педагогический университет Российская Федерация,  
620143, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11

<sup>1</sup>E-mail: [sksliza@yandex.ru](mailto:sksliza@yandex.ru); <sup>2</sup>E-mail: [oka-kom@mail.ru](mailto:oka-kom@mail.ru)

*В условиях роста нагрузки на педагогов, особенно начинающих свою профессиональную деятельность, всё более актуальной становится проблема гиподинамии. Малоподвижный образ жизни, связанный с высокой интеллектуальной и эмоциональной нагрузкой, приводит к ухудшению физического и психоэмоционального состояния молодых специалистов. Рассматриваются причины и последствия недостаточной физической активности, предлагаются конкретные меры профилактики, основанные на принципах физического воспитания, реабилитации и рекреации.*

**Ключевые слова:** физическая активность, гиподинамия, молодые педагоги, здоровье, профилактика, рекреация.

## PHYSICAL ACTIVITY OF YOUNG TEACHERS: PROBLEMS OF HYPODYNAMIA AND WAYS OF PREVENTION

E.V. Andreeva<sup>1</sup>, O.S. Kropotukhina<sup>2</sup>

Ural State Pedagogical University 11, Mashinostroiteley Street, Ekaterinburg,  
620143, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [sksliza@yandex.ru](mailto:sksliza@yandex.ru); <sup>2</sup>E-mail: [oka-kom@mail.ru](mailto:oka-kom@mail.ru)

*The problem of hypodynamia is becoming more and more urgent in the conditions of increasing workload of teachers, especially those starting their professional activity. A sedentary lifestyle associated with high intellectual and emotional load leads to the deterioration of physical and psycho-emotional state of young professionals. The reasons and consequences of insufficient physical activity are considered, specific preventive measures based on the principles of physical education, rehabilitation and recreation are proposed.*

**Keywords:** physical activity, hypodynamia, young teachers, health, prevention, recreation.

Внедрение цифровых технологий в образовательную структуру требует от педагогов высокой профессиональной подготовки, способности адаптироваться к постоянно изменяющейся среде. На фоне увеличения объёма информационной нагрузки, документационного оборота и психологической ответственности перед учащимися и родителями, в структуре рабочего дня педагога преобладают статические и когнитивные виды деятельности. Особенно уязвимыми оказываются молодые педагоги, только начинающие свою карьеру, не имеющие ещё устойчивых механизмов стрессоустойчивости и управления временем [1]. Они подвержены рискам гиподинамии, профессионального выгорания и соматических расстройств.

Физическая активность – любая двигательная активность, которая требует затрат энергии, включая упражнения, работу, передвижение и отдых. В рамках педагогической деятельности физическая активность важна не только для поддержания здоровья, но и для повышения профессиональной выносливости и стрессоустойчивости. Всемирная организация здравоохранения рекомендует взрослым уделять минимум 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической активности в неделю. Однако современные молодые педагоги зачастую не достигают этих показателей.

Гиподинамия – состояние, характеризующееся снижением двигательной активности, ведущее к нарушению физиологических функций организма. В контексте профессиональной деятельности

педагогов гиподинамия развивается как результат длительной статической нагрузки, отсутствия систематических движений и эмоционального напряжения без достаточной физической компенсации [2]. По данным ряда гигиенических и психологических исследований, у молодых специалистов, работающих без достаточного количества активности в течение рабочего дня, уже через 6-8 месяцев сидячей работы наблюдаются нарушения опорно-двигательного аппарата, ухудшение когнитивных функций и снижение стрессоустойчивости. Основными последствиями гиподинамии являются:

- Снижение мышечной массы и силы
- Нарушение работы сердечно-сосудистой системы
- Ухудшение метаболических процессов
- Снижение иммунитета
- Развитие психоэмоциональных расстройств, таких как депрессия и тревожность

По данным Всемирной организации здравоохранения, недостаточная физическая активность является одним из ведущих факторов риска развития хронических заболеваний и преждевременной смертности.

Причины снижения физической активности у молодых педагогов:

1. Цифровизация образовательного процесса. Современное образование неразрывно связано с цифровыми технологиями. Молодые специалисты, трудоустраивающиеся в школы и колледжи, сразу вовлекаются в работу с электронными журналами, интерактивными платформами, средствами дистанционного обучения [3]. Преподаватель не только ведет занятия, но и готовит цифровые материалы, оформляет документацию и проверяет работы онлайн. Практически весь рабочий день педагог проводит за компьютером. Даже внеурочная работа, чаще всего, требует усидчивости на месте. Цифровые средства связи (мессенджеры, почта, школьные платформы) требуют от молодого педагога быть постоянно занятым и на физическую активность часто не остается ресурсов.

2. Перегруженность и высокие стрессовые нагрузки. Молодой педагог часто совмещает несколько ролей: преподаватель (работа с детьми), воспитатель (формирование дисциплины), администратор (отчеты, участие в проектах) [3]. Это влияет на физическую усталость без движения: человеческий мозг утомляется, тело – нет, но при этом сил на спорт уже не остается. Часто отсутствует время и желание заниматься спортом: высокая нагрузка вызывает эмоциональное выгорание. Появляются головные боли, боли в шее и спине, бессонница – всё это усиливает избегание физической активности.

3. Недостаточная мотивация и личностные установки. Даже при наличии времени и минимальных условий (доступ к спортзалу, стадиону), многие молодые педагоги не рассматривают физическую активность как приоритет. Например, отсутствие привычки с юности: многие не имели положительного опыта занятий спортом, ложные установки, низкий уровень информированности: педагоги больше сосредоточены на когнитивной нагрузке, чем на телесной осознанности. Все это влияет на отказ от спорта в пользу других занятий.

4. Психологические барьеры и эмоциональное выгорание. Хроническое напряжение, тревожность, неуверенность в себе и страх не соответствовать ожиданиям становятся факторами, блокирующими любую инициативу, включая заботу о себе. Педагог живет в режиме «выживания», не ощущая, что физическая активность может помочь. Человек находится в состоянии эмоционального выгорания, не замечая первых признаков ухудшения физического состояния [4].

Причины снижения физической активности у молодых педагогов комплексны. В их основе – не только личностная немотивированность, но и объективные обстоятельства: цифровизация, организационные условия, профессиональный стресс.

Последствия гиподинамии у молодых педагогов:

1. Физические последствия

• Нарушения опорно-двигательного аппарата. Молодые педагоги, проводящие большую часть рабочего дня в статичном положении, испытывают перегрузку определенных групп мышц и суставов. Последствие: ухудшение общей физической выносливости и снижение работоспособности – человек быстрее устаёт, не может долго находиться в одной позе без дискомфорта [5].

- Замедление обмена веществ и набор веса. Низкая двигательная активность снижает интенсивность метаболизма, что способствует: накоплению жировых отложений; нарушению работы желудочно-кишечного тракта. Последствие: даже при умеренном питании у педагогов развивается избыточная масса тела, что дополнительно увеличивает нагрузку на суставы и усиливает хроническую усталость.

- Снижение иммунитета. Гиподинамия угнетает функцию иммунной системы. Это связано с: застоем лимфы и кровообращения; ухудшением дыхательной функции. Последствие: частые простуды, длительное восстановление после болезней.

- Риск сердечно-сосудистых заболеваний. Физическая инертность – один из ведущих факторов риска развития: артериальной гипертензии; атеросклероза. Последствие: уже в возрасте 25–35 лет у молодых специалистов может наблюдаться стойкое повышение давления, тахикардия, головные боли, нарушения сна.

## 2. Психологические последствия

- Эмоциональное выгорание. Гиподинамия снижает уровень эндорфинов — гормонов «радости» и «вознаграждения», вырабатываемых при движении. Это ведёт к: ухудшению настроения; снижению стрессоустойчивости. Последствие: выгорание наступает быстрее, чем у коллег, ведущих активный образ жизни, особенно на фоне больших эмоциональных и коммуникативных нагрузок.

- Нарушение когнитивных функций. Физическая активность напрямую влияет на: кровоснабжение мозга; концентрацию внимания. Последствие: молодой педагог может замечать ухудшение внимания, трудности при подготовке и проведении занятий, снижение креативности и инициативности.

- Повышенная тревожность и раздражительность. Недостаток движения усиливает психоэмоциональные нарушения. Постоянная работа «на месте» без физической разрядки приводит к: повышенному уровню кортизола (гормона стресса); внутреннему напряжению; Последствие: ухудшение атмосферы в коллективе и на уроках, рост конфликтности [6].

## 3. Профессиональные и социальные последствия

- Снижение продуктивности труда. Физическая утомляемость и психологическое истощение приводят к: сокращению продолжительности эффективной работы; снижению качества подготовки к занятиям. Последствие: ухудшается как успеваемость учеников, так и имидж самого педагога в коллективе.

- Ограничение карьерных возможностей. Хроническое недомогание и профессиональная пассивность мешают: проходить повышение квалификации; участвовать в конкурсах, стажировках. Последствие: замедление профессионального роста, снижение мотивации и удовлетворенности профессией.

- Социальная изоляция. Малоподвижный и пассивный стиль жизни может приводить к тому, что молодой педагог избегает: корпоративных мероприятий; досуговой активности. Последствие: ухудшается социализация, человек замыкается в рутине, что усиливает симптомы тревоги и депрессии.

Профилактика гиподинамии – это не только задача самого педагога, но и всей образовательной среды, в которой он работает. Наиболее эффективен комплексный подход, включающий личную инициативу, поддержку со стороны администрации и участие органов управления образованием. Пути решения и профилактика гиподинамии у молодых педагогов:

### 1. Индивидуальные стратегии и поведенческие изменения

- Формирование двигательной культуры. Ежедневная утренняя зарядка (5–10 минут): способствует пробуждению, улучшает настроение. Прогулки пешком до/после работы, использование лестниц вместо лифта. Привычка вставать и разминаться каждый час при малоподвижной работе [7].

- Использование цифровых инструментов. Фитнес-приложения помогают планировать и отслеживать активность, смарт-часы мотивируют двигаться, отслеживают шаги, пульс, калории.

- Мотивационные установки. Признание физической активности как необходимости. Осознание связи между движением и эмоциональным благополучием. Постановка достижимых целей: «30 минут активности 3 раза в неделю», «10 000 шагов в день» и т.п.



## 2. Организационные меры в образовательных учреждениях

- Внедрение корпоративной культуры здоровья. Проведение еженедельных спортивных мероприятий: учительские зарядки, прогулки, «День без лифта». Конкурсы на тему здорового образа жизни, командные тренировки.

- Обустройство пространства. Выделение помещений под комнаты отдыха и разминок. Организация велопарковок и поддержка приезда на работу на велосипеде.

- Модификация трудового распорядка. Включение перерывов на физическую активность (разминки, дыхательные упражнения). Сокращение длительности непрерывной сидячей работы. Поощрение участия педагогов в спортивных или туристических мероприятиях школы.

3. Психолого-педагогическая поддержка. Проведение тренингов по стресс-менеджменту, техникам релаксации и осознанности. Создание условий для индивидуального консультирования педагогов по вопросам психофизического здоровья.

## 4. Государственные и муниципальные инициативы

- Программы поддержки педагогического здоровья. Введение региональных программ физического оздоровления педагогов с бесплатным доступом к спортивной инфраструктуре. Субсидии или льготные абонементы в спортклубы и бассейны для работников образования.

- Мотивационные меры. Включение физической активности в критерии оценки условий труда и психофизиологической безопасности. Поддержка профессиональных сообществ активных педагогов и реализация сетевых проектов по здоровому образу жизни.

В условиях современного образования, которое предъявляет к педагогам всё более высокие требования, поддержание физического и психоэмоционального здоровья молодых специалистов становится стратегически важной задачей. Гиподинамия, как форма поведенческой инертности, постепенно разрушает потенциал молодого педагога, снижая его профессиональную продуктивность, удовлетворенность трудом и личное благополучие.

Решение этой проблемы требует не только усилий со стороны самого педагога, но и системной поддержки образовательной организации, профессионального сообщества и государства. Формирование привычки к регулярной двигательной активности, создание условий для физической разгрузки и укрепление корпоративной культуры здоровья должны стать неотъемлемыми элементами политики кадрового и профессионального развития в системе образования.

Таким образом, борьба с гиподинамией – это не только путь к сохранению здоровья педагогов, но и инвестиция в устойчивое развитие самой образовательной системы, основанной на принципах заботы, эффективности и гуманизма.

## Библиографические ссылки

1. Попова Е. А. Состояние здоровье педагогов: распространенность факторов риска развития неинфекционных заболеваний / Устойчивое развитие города и региона: социальные и социологические проблемы: Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Череповец: Череповецкий государственный университет, 2023. С. 42-53.

2. Красота и медицина: медицинский справочник болезней. URL: [https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevaniya\\_cardiology/hypodynamia](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevaniya_cardiology/hypodynamia) (дата обращения 04.06.2025)

3. Болтенков Н. В., Гринько А. А. Профессиональные трудности молодых преподавателей (на примере вузов амурской области) / Педагогика. Вопросы теории и практики. 2022. №6. С. 655-661.

4. Колузаева Т. В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики / Вестник ХГУ им. Н. Ф. Катанова. 2020. №1. С. 122-130.

5. Мультиуроки – проект для учителей: Профилактика гиподинамии в образовательных организациях. URL: <https://multiurok.ru/files/profilaktika-gipodinamii-v-obrazovatelnykh-organiz.html> (дата обращения 04.06.2025).

6. Николаева А. П. Отрицательные последствия гипокинезии и гиподинамии / Молодежь и наука. 2024. № 12.

7. Богуш В. А. Гиподинамия как одна из проблем здорового образа жизни / Формирование культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студенческой молодежи:

Материалы II Международной научно-практической интернет-конференции, Минск, 2023. С. 269-278.

### References

1. Popova E. A. Health status of teachers: prevalence of risk factors of non-infectious diseases / Sustainable development of the city and the region: social and sociological problems: Materials of the interregional scientific-practical conference. Cherepovets: Cherepovets State University, 2023. P. 42-53.
2. Beauty and Medicine: Medical Directory of Diseases. URL: [https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija\\_cardiology/hypodynamia](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_cardiology/hypodynamia) (date of reference 04.06.2025).
3. Boltenev N. V., Grinko A. A. Professional difficulties of young teachers (on the example of universities of the Amur region) / Pedagogy. Voprosy teorii i praktika. 2022. №6. P. 655-661.
4. Koluzaeva T. V. Emotional burnout: causes, consequences, ways of prevention / Vestnik KSU named after N. F. Katanov. 2020. №1. P. 122-130.
5. Multiurok - project for teachers: Prevention of hypodynamia in educational organizations. URL: <https://multiurok.ru/files/profilaktika-gipodinamii-v-obrazovatelnykh-organiz.html> (date of circulation 04.06.2025).
6. Nikolaeva A. P. Negative consequences of hypokinesia and hypodynamia / Youth and Science. 2024. № 12.
7. Bogush V. A. Hypodynamia as one of the problems of healthy lifestyle / Formation of the culture of life safety and healthy lifestyle of student youth: Proceedings of the II International Scientific and Practical Internet Conference, Minsk, 2023. P. 269-278.

УДК 796

## НЕОБХОДИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В.А. Артеменко<sup>1</sup>, И.С. Матвеева<sup>2</sup>

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

<sup>1</sup>E-mail: vovik20045@gmail.com; <sup>2</sup>E-mail: nastyg@bk.ru

*Настоящая статья акцентирует внимание на важности таких социально-общественных феноменов как физическая культура и спорт в высших учебных заведениях. Авторами исследования представлена статистическая информация о гиподинамии среди молодого поколения студентов за 2021-2024 гг. По результатам работы, предложены эффективные организационные меры борьбы с высоким уровнем малоподвижного образа жизни среди студентов.*

**Ключевые слова:** социально-общественные феномены, студенты, малоподвижный образ жизни, статистика гиподинамии, организационные программы, болезни, сидячее положение.

## THE NEED FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

V.A. Artemenko<sup>1</sup>, I.S. Matveeva<sup>2</sup>

I.T. Trubilin Kuban State Agrarian University  
13 Kalinina St., Krasnodar, 350044, Russian Federation  
<sup>1</sup>E-mail: vovik20045@gmail.com; <sup>2</sup>E-mail: nastyg@bk.ru

*This article focuses on the importance of such social and public phenomena as physical education and sports in higher education institutions. The authors of the study present statistical information on physical inactivity among the younger generation of students for 2021-2024. Based on the results of the work, effective organizational measures are proposed to combat the high level of sedentary lifestyle among students.*

**Keywords:** social and public phenomena, students, sedentary lifestyle, statistics of physical inactivity, organizational programs, diseases, sitting position.

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью физической культуры и спорта в любых программах учебных учреждений, особенно в высших школах. Молодые студенты и будущие специалисты на рынке трудоустройства больше всего подвержены малоактивному образу жизни. В течение рабочих месяцев, они большую часть времени проводят сидя за учебными местами, изучая прикладные экономические, юридические, аналитические и другие виды теоретических наук.

Ученые специалисты говорят, что современный период XXI века предполагает слишком большое количество стрессовых и негативных ситуаций во время учебы, а также сейчас появляются отрицательные факторы, влияющие на общее состояние здоровья молодого поколения студентов [1].

Следовательно, по статистическим данным, более чем в 3 раза участились случаи гиподинамии у обучающихся высших школ. Каждый второй студент жалуется медицинским работникам на сильные головокружения, бессонницу, быстрый набор веса и другое. Каждый из приведенных симптомов указывает на недостаточно активную физическую деятельность во время общеобразовательной жизнедеятельности студентов.

Для того, чтобы более подробно изучить статистику такого распространенного явления как

«гиподинамия» у распространенной общественной группы студентов любой направленности ВУЗов, стоит обратить внимание на процентные показатели в таблице 1 за 2021-2024 гг [2].

Таблица 1

Статистика гиподинамии среди молодого поколения студентов в 2021-2024 гг.

Структурный показатель	2021 г.	2022 г.	2023 г.	2024 г.
1. Доля молодых людей, которым недостает физической активности	50-67%	52-68%	58-70%	58-73%
2. Студенты, которые более 6-7 часов проводят в сидячем положении	60-83%	60-89%	62-89%	67-90%
3. Доля молодого поколения, выполняющие 20-минутный комплекс упражнений для поддержания здорового тела	20-30%	15-22%	15-20%	20-35%

Согласно приведенный выше динамике развития гиподинамии среди студентов ВУЗов, можно отметить, что самый большой процент наблюдается в 2024-м году среди молодых людей, которыми недостает физической активности. Их процент общего распространения гиподинамии достаточно высок и равняется от 58% до 73%.

Начиная с 2021 г. представленный структурный показатель постепенно увеличивался. Это говорит о большом распространении такого феномена в обществе как малый уровень физической активности среди обучающихся.

Как видим, по структурному показателю «Студенты, которые более 6-7 часов проводят в сидячем положении» аналогично высокий и достаточно опасный уровень гиподинамии за прошедший 2024 г. Он варьируется от 67% до 90%.

Представленные цифровые данные показывают, что несмотря на профессиональные программы в высших школах, студенты страдают от малоактивного образа жизни. В молодом возрасте тяжелые симптомы проявляются редко, однако со временем ситуация начнет ухудшаться и, это пагубно скажется на подвижности, гибкости и ловкости тела человека.

Обращая внимание на общероссийскую аналитическую информацию среди граждан РФ, 51% молодых парней и девушек, поступившие в высшие учебные заведения, жалуются на незначительные отклонения по общему состоянию здоровья (постоянная усталость, уменьшение концентрации внимания, раздражительность, сонливость). Главная причина недостаточная активность в спорте и физической культуре.

Дополнительно, 13% студентов жалуются на частую отдышку, высокое артериальное давление и сильные боли в спине. И только 5% обучающихся могут быть досрочно отправлены на тщательный медицинский осмотр из-за губительных факторов, которые влияют на их здоровье **(повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, слабость мышц и связок, ожирение, развитие сахарного диабета).**

Следуя логике данного исследования, у большей половины обучающихся высших школ наблюдается активная динамика отрицательного развития малоподвижного образа жизни. Другими словами, студенты не занимающиеся физической культурой в любом её проявлении сильно рискуют своим состоянием здоровья, сохранением высокой работоспособности в учебное время и поддержание жизненно важных функций организма, которые занимают ведущее место в системе образования студентов.

Как отмечает специалист в области физической подготовки по плаванию Адвиенко В.Б.: «Физическая культура это не только общая совокупность ценностей, которые должен знать каждый человек, но и еще она представляется как главенствующий инструмент в самопознании своего организма. Через высокую активную жизнь любой человек развивает индивидуальные нераскрытые способности и поддерживает общий моральный дух для дальнейших спортивных достижений» [3].

Для того, чтобы снизить общий процент распространения гиподинамии среди студентов

высших школ целенаправленным и эффективным решением для ВУЗов является комплекс мероприятий, которые способны обеспечить оздоровление обучающихся через инструменты спортивной активности [4].

Следовательно, авторами предлагаются следующие организационные программы для осуществления данной цели:

1. Высшие учебные заведения могут разрабатывать спортивные секции и клубы для широких и распространенных видов спорта. Это затронет любые интересы студентов, которые предпочитают либо спокойную и расслабленную йогу, или же активные и быстрые танцы, баскетбол, футбол, волейбол и прочее;

2. Руководство в высших школах может рассмотреть внедрение «активных перерывов» (физкультминутки) между лекционными и практическими занятиями для студентов. То есть после каждого занятия или во время лекций будет очень полезно размяться и сделать несколько простых упражнений. Это предполагает снятие напряжения и повышение концентрации внимания как для студентов, так и для старших преподавателей;

3. Для лучшего ознакомления о важности физической культуры и спорта учебному управлению ВУЗов стоит рассмотреть проведение дополнительных семинаров о здоровом образе жизни. Профессиональные тренеры, диетологи, квалифицированные врачи будут рассказывать студентам о правильных пищевых привычках, профилактике заболеваний и физической активности как об эффективном средстве борьбы со стрессом;

4. Руководство высших школ, где обучаются студенты, может организовывать несколько раз (приблизительно 4-5 раз) в учебном семестре активные туристические походы. Такие мероприятия не только поспособствуют распространению спортивных дисциплин, но и улучшит взаимоотношения между обучающимися группами людей.

#### **Библиографические ссылки**

1. Ломидзе М.А., Кузнецова З.В. Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах / М. А. Ломидзе, З. В. Кузнецова // В сборнике: XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. Нижневартовск, 2021. С. 99-104.

2. Бондарь, Л. А. К вопросу организации физического воспитания в вузах / Л. А. Бондарь, М. В. Быков, Г. В. Федотова // МИРОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ и ТЕХНИКИ: ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ : Материалы X Международной научно-практической конференции, Москва, 29 декабря 2022 года. Том Часть 2. – Москва: ООО "Пресс-центр", 2022. – С. 295-297. – EDN NUYPBF.

3. Бухарева, Д. М. Физическая культура и спорт в современных условиях / Д. М. Бухарева, Г. В. Федотова // Молодой ученый. – 2022. – № 47(442). – С. 433-434. – EDN YKXBZM.

4. Белова, В. А. Перспективы решения проблем физического воспитания обучающихся вузов в условиях эпидемиологических ограничений / В. А. Белова, Г. В. Федотова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 317-318. – EDN CAZOJE.

#### **References**

1. Lomidze M.A., Kuznetsova Z.V. De effectu natationis salubris in discipulos cum valetudine somatica mala in contextu educationis physicae et classium athleticarum in universitatibus / M. A. Lomidze, Z. V. Kuznetsova // In collectione: XXIII Conventus scientificus et practicus studentium totius Russici Universitatis Publicae Nizhnevartovskensis. Nizhnevartovsk, 2021. P. 99-104.

2. Bondar, L. A. De ordinatione educationis physicae in universitatibus / L. A. Bondar, M. V. Bykov, G. V. Fedotova // TENDENTIAE MUNDI IN EVOLUTIONE SCIENTIAE ET TECHNOLOGIAE: VIAE MELIORATIONIS: Acta X Conventus Scientifici et Practici Internationalis, Moscuae, 29 Decembris 2022. Volumen Pars 2. – Moscuae: Centrum Preli ООО, 2022. – P. 295-297. – EDN NUYPBF.



3. Bukhareva, D. M. *Educatio physica et ludi athletici in condicionibus hodiernis* / D. M. Bukhareva, G. V. Fedotova // *Iuvenis scientifica*. – 2022. – No. 47(442). – pp. 433-434. – EDN YKXBZM.
4. Belova, V. A. *\*De spebus ad solvenda problemata educationis physicae discipulorum universitariorum in contextu restrictionum epidemiologicarum\** / V. A. Belova, G. V. Fedotova // *Modi methodologici moderni ad disciplinas docendi in contextu restrictionum epidemiologicarum: Collectio articulorum ex materiis conventus educationis et methodologicae*, Krasnodar, 1-30 Februarii 2021. – Krasnodar: Universitas Agraria Publica Kubanensis, nomine I.T. nominata. Trubilina, 2021. – p. 317-318. – EDN CAZOJE.

УДК 796.41: 616.8-009.18:373 + 796.035

## ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ РЕКРЕАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ

В.Л. Архипова

Сибирский федеральный университет,  
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

Хорст А.В.

ООО «Таёжка»

<sup>1</sup>E-mail: [varhipova@gmail.com](mailto:varhipova@gmail.com)

*В статье рассматриваются современные подходы к коррекции двигательных нарушений у детей с РАС школьного возраста. Анализируются эффективные методики сенсорной интеграции, адаптивной физкультуры и технологий с биологической обратной связью. Особое внимание уделяется принципам индивидуализации и междисциплинарного взаимодействия. Приводятся данные об эффективности предложенных методов.*

**Ключевые слова:** РАС (расстройство аутистического спектра), двигательные нарушения, сенсорная интеграция, адаптивная физическая культура, биологическая обратная связь.

## INFLUENCE OF THE RECREATIONAL SWIMMING METHOD ON THE 30-35 YEARS OLD WOMEN PSYCHOPHYSIOLOGICAL CONDITION

V.L. Arkhipova

Siberian Federal University  
79 Svobodny ave., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation

Horst A.V., LLC "Tayozhka"

<sup>1</sup>E-mail: [varhipova@gmail.com](mailto:varhipova@gmail.com)

**Abstract:** *The article discusses the organization of health improvement of the first mature age women by means of recreational swimming. A program of classes with the complex use of recreational swimming means, which allows to increase the level of psychophysiological state of the first mature age women, is presented.*

**Keywords:** *health improvement, human organism reserves, recreational activity, swimming, 30-35 years old women.*

**Введение.** Профилактика различных заболеваний и продление профессионального долголетия является одной из основных задач государства. В последние 20 лет наблюдается заметная тенденция снижения здоровья населения, что отражается на сайте единой межведомственной информативно-статистической системы. Приоритетом в данном вопросе является ухудшение здоровья женщин 30-35, так как помимо трудовой функции, на них лежит основная задача по воспитанию детей. Интенсивно работающие женщины в возрасте 30-35 лет зачастую ведут пассивный образ жизни, исключая из своего дня физическую активность [3]. Из-за снижения физической активности, рассматриваемая группа женщин испытывают проблемы не только в физическом, но и психоэмоциональном плане. В связи с этим возникает большое количество задач, которые стараются решить женщины в процессе рекреационной деятельности, а именно: 1) повысить мотивацию к занятиям [4]; 2) сбросить лишний вес; 3) сохранить мышечный тонус и высокую подвижность в суставах 4) сохранить хорошую осанку; 3) поддержание и

сохранение на достаточном уровне профессиональной работоспособности [1]. Из-за недостаточной физической активности у женщин снижается толерантность к различному роду заболеваний. Кроме того, малоподвижный образ жизни ведет к снижению резервов организма, из чего может следовать снижение репродуктивной способности или даже невозможность к зачатию [5].

Несмотря на то, что широкую освещенность нашел вопрос, касающийся сохранения физического и психического здоровья, а также работоспособности женщин первого зрелого возраста, продолжает оставаться большое количество противоречий по организации адекватного оздоровления данной группы населения в плане использования плавания как основного вида рекреационных занятий. И в рамках данного исследования наша цель заключается в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке эффективности разработанной программы рекреационных занятий плаванием на психофизиологическое состояние женщин 30-35 лет.

Теоретическая значимость работы заключается в том, что изучение средств и методов рекреационных занятий плаванием, направленных психофизиологическую составляющую женщин в возрасте 30-35 лет позволило обнаружить в существующих подходах ряд недостатков. Так же были выявлены новые и актуальные на сегодняшний день методы и средства занятий плаванием для улучшения не только физиологической, но и психологической составляющей женщин первого зрелого возраста. Практическая значимость заключается в использовании результатов данной работы при построении занятий рекреационным плаванием для женщин.

Если говорить о плавании, как об одном из видов рекреационной деятельности, то можно сказать о том, что рекреационно организованные занятия по плаванию положительно влияют на организм человека в целом. Такие занятия являются одним из самых эффективных средств, для формирования правильной осанки, укрепления здоровья, повышения толерантности организма к различным инфекциям. Кроме того, благодаря занятиям, можно снять не только физическое, но и психологическое напряжение, что очень важно для работающих женщин в период первого зрелого возраста.

Комплекс упражнений на начальном этапе состоит в основном из упражнений в воде на месте: 1. контрастные упражнения (для понимания всех свойств воды температуры, плотности и т.д.); 2. упражнения на погружение (преодоление психологического барьера перед водой); 3. упражнения на всплывание (ощущение состояния, когда вода держит и выталкивает, тело становится легче); 4. упражнения лежание на поверхности воды (переход из горизонтального упражнения в вертикальное, и в обратном направлении); 5. упражнения на скольжение; 6. упражнения на дыхание (умения задерживать дыхание, а также умения выдыхать в воду) и другие.

Для исследуемой категории женщин ключевым ориентиром будут являться такие факторы, как индивидуальное здоровье, общая физическая подготовленность, физическое развитие, самоощущение, активность, настроение, а также особенности труда.

Основываясь на представленных данных, выявление благоприятного воздействия плавания на организм, оздоровительное или рекреационное плавание будет актуальным и важным занятием для женщин зрелого возраста первого периода.

**Организация исследования.** Исследовательская работа была реализована в четыре этапа, начиная с января 2023 года и завершаясь в мае 2024 года. В первый период был осуществлен тщательный анализ обширного блока литературных материалов. Затем были сформулированы цели и задачи исследования, определены его объект и предмет. В рамках анкетирования были изучены предпочтения женской аудитории в отношении занятий плаванием как способ отдыха, а также было изучено влияние этих занятий на удовлетворенность жизнью и самочувствие участвовавших. Кроме того, на этом этапе были отобраны методики для оценки психофизиологического благополучия женщин в возрастной группе 30-35 лет. Второй этап, охватывающий временной промежуток от конца января до конца апреля 2024 года, включал в себя проведение педагогического эксперимента. Исследование проводилось на базе фитнес-центра «Le Grand», который находится в г. Красноярске.

Для проведения исследования группа женщин, занимающихся рекреационным плаванием, была разделена на две подгруппы – шесть человек в контрольной группе и шесть человек в экспериментальной группе. Возраст участниц в подгруппах был 30-35 лет, все участницы имели схожий уровень подготовленности (держались на воде, могли проплыть брассом с поднятой головой, кролем на спине и на груди) и опыт не более шести месяцев посещения бассейна 1-2 раза

в неделю. В каждой группе по три участницы имели превышение индекса массы тела. На старте исследования обе группы прошли опрос по методике САН, а также были определены показатели их индекса массы тела и зафиксирована частота сердечных сокращений.

Для объективной оценки качественных изменений в уровне физической подготовленности женщин к занятиям плаванием были проведены контрольные тестирования. Женщинам предлагалось проплыть в начале эксперимента кролем на груди 25 м. Различия между экспериментальной и контрольной группами на начало эксперимента не являются статистически значимыми, следовательно, группы являются однородными.

**Анализ результатов исследования и их обсуждение.** При разработке программы рекреационного плавания для женщин 30-35 лет в экспериментальной группе были внесены изменения. Изменения определялись включением в программу «сухого» плавания. Упражнения в программе были адаптированы под уровень и возраст женщин. Разработанная нами программа рассчитана на четыре месяца и включает в себя 4 занятия в неделю – 2 дня в неделю «сухое» плавание, 2 дня в неделю – плавание в бассейне с играми на воде в конце тренировки. Такой принцип построения занятий вносил новизну и сменяемость нагрузки в течении всей недели. Также во время «сухого» плавания, женщины могли постоянно общаться друг с другом, что положительно сказалось на общей сплоченности группы. Женщины охотнее приходили на занятия и не пропускали их. Занятия у участников контрольной группы проходили только в воде.

Количественные показатели результатов нашего исследования представлены в таблице ниже.

*Таблица 1*

Результаты измерения показателей психофизиологического состояния женщин 30-35 лет в конце эксперимента

Название теста (ед. изм.)	Результаты тестирования ( $X \pm m$ )		Показатель значимости	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Расчетное значение	Достоверность ( $P=0,05$ )
ИМТ (баллы)	24,00±1,11	21,03±0,46	2,47	<
ЧСС (кол-во ударов)	78,17±1,35	73,67±1,15	2,54	<
САН (баллы)	4,62±0,52	5,25±1,98	26	<
25 м кроль на груди (с<)	46,63±2,03	40,55±1,40	2,47	<

На контрольном этапе эксперимента результаты тестирования показывают увеличение показателей по каждому тесту в экспериментальной группе. При оценке психофизиологического состояния женщин 30-35 лет по окончании эксперимента сравнение показателей контрольной и экспериментальной групп выявляет достоверные различия.

**Заключение.** Включение занятий на суше в процесс занятий рекреационным плаванием женщин 30-35 лет значительно повысило их показатели психофизиологического состояния. Улучшение психофизиологического состояния было выявлено в обеих группах. Однако темпы улучшения показателей экспериментальной группы в каждом контрольном испытании были выше, чем в контрольной группе. Исходя из статистических критериев, выявлено значительное повышение показателя в конце эксперимента во всех тестах ( $P < 0,05$ ). Это свидетельствует о том, что предложенный экспериментальный комплекс использования средств рекреационного плавания, направленный на повышения уровня психофизиологического состояния женщин 30-35 лет, является эффективным и может быть использован в процессе организации занятий.

### Библиографические ссылки

1. Белькова, М. В. Методологические проблемы воспитания здорового образа жизни молодежи в учреждениях культуры и фитнес-клубах / М.В. Белькова // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2016. – №4 (72). – С. 146-149.
2. Горшкова, Н. Е. Влияние двигательной активности для оптимизации физического состояния женщин зрелого возраста (35-45 лет) / Н.Е. Горшкова // Оригинальные исследования. – 2018. – Т. 8. – № 5. – С. 52-57.
3. Каменева, С.С. Значение плавания в профилактике и лечении нарушений осанки / С. С. Каменева, И.С. Матвеева // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – Краснодар: Кубанский ГАУ, 2020. – С. 714-719.
4. Козлов, С.С. Рекреационно-оздоровительная физическая культура женщин-учителей первого периода зрелого возраста: специальность 13.00.04 : диссертация кандидата педагогических наук / Козлов Сергей Сергеевич; СПб. гос. ун-т. – Санкт-Петербург, 2019. – 158 с.
5. Коваль, Е. Д. Физическая рекреация для женщин зрелого возраста средствами оздоровительного плавания с элементами аквааэробики / Е.Д. Коваль, Е.Е. Перепелица, Г.В. Сафонова // Физическая культура и спорт в современном обществе. – 2022. – №4. – С. 147-152.
6. Трофимова, О. С. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 25-35 лет в процессе занятий фитнесом / О.С. Трофимова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №. 59-4. – С. 284-289.

### References

1. Belkova M.V. Metodologicheskiye problemy vospitaniya zdorov'nogo obraza zhizni molodezhi v uchrezhdeniyakh kul'tury i fitsin-klubakh [Methodological problems of education of a healthy lifestyle of youth in cultural institutions and fitness clubs] / M.V. Belkova // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta kul'tury i iskusstva. – 2016. – №4 (72). – P. 146-149.
2. Gorshkova N. E. Vliyanie dvigatel'noy aktivnosti dlya optimizatsii fizicheskogo sostoyaniya zhenshchiny zrelogo vozrasta (35-45 let) [Influence of motor activity for optimization of the physical state of women of mature age (35-45 years)]. – 2018. – T. 8. – No 5. – P. 52-57.
3. Kameneva S.S., Matveeva I.S. Znachenie plavaniya v profilaktike i lechenii narusheniya osanki [The Significance of Swimming in the Prevention and Treatment of Posture Disorders]. – Krasnodar: Kuban State Agrarian University, 2020. – P. 714-719.
4. Kozlov, S.S. Recreational and health-improving physical culture of women-teachers of the first period of mature age: specialty 13.00.04 : dissertation of the candidate of pedagogical sciences / Kozlov Sergey Sergeevich; St. Petersburg. State University. – St. Petersburg, 2019. – 158 p.
5. Koval E.D., Perepelitsa E.E., Safonova G.V. Physical Recreation for Women of Mature Age by Means of Health-Improving Swimming with Elements of Aquaaerobics // Physical Culture and Sport in Modern Society. – 2022. – No4. – P. 147-152.
6. Trofimova O. S. Formirovanie fizkul'turno-zdorovitel'noy motivatsii zhenshchiny 25-35 let v protsesse zanyatsii fitnessom [Formation of physical culture and health motivation of women 25-35 years old in the process of fitness classes] / O.S. Trofimova // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. – 2018. – №. 59-4. – P. 284-289.



УДК 796.323.2

## ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ СТУДЕНТА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Бахирева Н.А., Дмитриева А.С.

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева<sup>1</sup>  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31.

Красноярский колледж

E-mail: baxireva75@bk.ru.

**Аннотация:** Аргументирована необходимость сбалансированного питания при занятиях спортом, а также раскрыты особенности организации рациона, в зависимости от интенсивности физической нагрузки.

**Ключевые слова:** лёгкая атлетика, питание, спорт, физическая культура, белки, жиры, углеводы, рацион питания.

## PRINCIPLES OF STUDENT NUTRITION DURING ATHLETICS CLASSES

Bakhireva N.A., Dmitrieva A.S.

Siberian State University of Science and Technology named after  
Academician M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk Territory, 660037,  
Krasnoyarsk, ave. The newspaper "Krasnoyarskiy Rabochiy", 31. Krasnoyarsk College  
E-mail: baxireva75@bk.ru

**Annotation:** The necessity of a balanced diet during sports is argued, and the specifics of the organization of the diet, depending on the intensity of physical activity, are revealed.

**Keywords:** athletics, nutrition, sports, physical education, proteins, fats, carbohydrates, diet

Лёгкая атлетика – это древнейший вид спорта, который зародился еще в античные времена и до сих пор остаётся одним из самых популярных и зрелищных. Она охватывает широкий спектр дисциплин, от бега на короткие и длинные дистанции до прыжков и метаний. Особое внимание уделяется спринту и марафону, которые представляют два различных подхода к бегу – скорости и выносливости. Спринтеры стремятся к максимальной скорости на коротких дистанциях, в то время как марафонцы развивают выносливость для покорения длинных дистанций.

Оба этих класса спортсменов требуют специального подхода к тренировкам, но не менее важным аспектом их успеха является правильное питание. Питание – это основа не только физической активности, но и эффективного выступления на соревнованиях. Энергетические потребности спринтеров и марафонцев значительно различаются, что обуславливает необходимость соответствующих диет.

Спринтеры нуждаются в высококалорийной, углеводной пище для обеспечения быстрого энергообеспечения и поддержания мышечной массы, тогда как марафонцы должны акцентировать внимание на запасе энергии и восстановлении после длительных пробежек. В данной работе мы рассмотрим? принципы питания студента при занятиях легкой атлетикой

Ключевые аспекты питания спринтеров и марафонцев, их общий подход к выбору продуктов, а также особенности рациона, которые помогают им достигать высоких результатов. Понимание этих аспектов является важным шагом для всех, кто хочет достичь успеха в лёгкой атлетике и улучшить свои спортивные показатели. Пусть наше путешествие в мир спортивного питания вдохновит вас на новые свершения в лёгкой атлетике

Современное развитие технологий и интерес к безопасному и легальному достижению новых рекордов, привели к возникновению спортивной диетологии и нутрициологии. Для студентов спортсменов разрабатываются индивидуальные программы питания, основанные на следующих принципах.

*Принцип 1.* Больше углеводов Углеводы гарантируют поставку энергии, необходимую для проведения результативных тренировок и пополняют запасы гликогена, активно расходуемого в периоды повышенной мышечной активности.

Легкоатлетам полезно делать «углеводную перезагрузку» для ускоренного восстановления после занятий. В процессе длительных тренировок стоит включить углеводные перекусы каждые 15-20 минут. По завершению нагрузки рекомендуется потреблять 1,0-1,5 г углеводов на кг массы тела в течение первых 30 мин. При этом если в день проводится две тренировки, употребить углеводы необходимо как можно скорее после завершения первой.

Во время интенсивного тренировочного периода меню легкоатлета должно на 60% состоять из сложных углеводов. Рекомендуется употреблять: цельнозерновой хлеб, пасту из твердых сортов пшеницы, крупы, фрукты и овощи.

*Принцип 2.* Поддержание водного баланса Занятия легкой атлетикой резко увеличивают частоту сердечных сокращений, учащают дыхание и повышают потоотделение. Потеря организмом хотя бы 2% воды значительно снижает эффективность тренировки и может нанести вред здоровью. При потере 5% запасов воды в организме наступает средняя степень обезвоживания и мышечная активность снижается на 30%.

Не стоит ждать ощущения жажды. Лучше выпить 200-250 мл воды за полчаса до старта, и затем делать пару глотков в процессе тренировки каждые 10-15 минут.

При физических нагрузках на выносливость, например при марафонском беге, в условиях повышенной температуры спортсмен теряет около 2-3 л воды в час. Оптимальное потребление жидкости в период тренировок: 500-700 мл в час.

*Принцип 3.* Соблюдение режима питания. Для покрытия потребностей организма в энергии и восстановления после тренировок необходимо выстроить режим питания. Оптимально есть каждые 3 часа 5-7 раз в день небольшими порциями. Перекусы играют важную роль в поддержании запаса энергии и помогают избежать чувства голода, переедания и упадка сил. Если промежутки между приемами пищи превышают 5 часов, организм хуже откликается на нагрузку и эффективность тренировок снижается. Оптимальный режим питания в тренировочный период: 3 основных приема пищи, один из которых обязательно не ранее, чем за два часа перед нагрузкой, и 2-4 перекуса.

*Принцип 4.* Поддержание разнообразия рациона Достижение высоких спортивных результатов невозможно без крепкого здоровья. Чтобы поддерживать его на должном уровне, необходимо регулярно проходить медосмотры и максимально разнообразить свой рацион. В этом случае организм сможет получать полный набор питательных веществ и не страдать от дефицитов.

Разнообразный рацион — это рацион, который ежедневно включает в себя пять групп продуктов: зерновые, овощи и фрукты, молоко и его производные, животные белки из мяса или рыбы, а также растительные жиры. Однообразное питание приводит к прекращению выработки определенных групп пищеварительных ферментов, авитаминозам, сбою иммунитета. Как следствие, физические нагрузки переносятся хуже, достижение значимых спортивных результатов становится невозможным.

*Принцип 5.* Спортивные добавки в легкой атлетике. Во время любых интенсивных физических нагрузок организм активно теряет не только калории, но и полезные нутриенты: белки, витамины, макро- и микроэлементы. Для их восполнения можно использовать пищевые добавки.

Изотоник — напиток, содержащий в себе электролиты (соли и сахара) и микроэлементы. Он помогает восстановиться после длительных и тяжелых тренировок, сохранять резервы организма и поддерживать водно-солевой баланс во время занятий легкой атлетикой.

- Креатин — смесь аминокислот, синтезируемая нашим организмом. Расщепляясь, она поставляет клеткам энергию. В легкой атлетике дополнительный прием креатина необходим для увеличения количества спринтерских ускорений, повышения производительности и адаптации к нагрузкам в тренировочный период.

- Протеин — натуральный продукт, содержащий чистый белок. У легкоатлетов добавка повышает выносливость и используется для ускорения восстановления мышц, нормализации веса, поддержания здоровья опорно-двигательного аппарата.

- Витаминно-минеральные добавки — профессионально сбалансированные препараты, способные восполнить дефициты полезных нутриентов. Можно применять в составе комплексов

или приобрести отдельные виды элементов. Так, наиболее часто легкоатлеты страдают от дефицита омега-3, железа, магния, селена, цинка и витамина D.

Спортивные добавки способны обеспечить организм студента. полезными веществами, ускорить восстановление и повысить работоспособность, а также поддержать атлета во время длинных забегов, снабдить его энергией.

Забег на короткие и средние дистанции с возрастающей скоростью задействуют все ресурсы организма. В результате тратится значительное количество мышечного гликогена. Главная задача спортивного питания у спринтеров — обеспечить необходимый запас углеводов. При этом для достижения должного результата употреблять углеводы следует за 12 часов до тренировки, а не за 2 или 3. Только в этом случае нутриенты успеют усвоиться в полной мере и распределиться в организме.

Рацион спринтера должен включать: Цельнозерновой хлеб; Макароны из твердых сортов пшеницы; Крупы, злаки; Овощи и бобовые.

Употребление простых углеводов в виде выпечки, шоколада и других кондитерских изделий не показано, так как может привести к набору жировой ткани, что негативно сказывается на скоростных характеристиках. Добирать необходимые углеводы и снабжать организм энергией.

Повышенная скорость потребления кислорода во время тренировок и соревнований может приводить к анемии — недостатку железа в организме легкоатлета. Чтобы этого не произошло, обязательно включать в рацион говядину, субпродукты, свежую зелень, а также специализированные добавки железа.

При сравнительно постоянном весе стайерам требуется значительная выносливость, то есть большие запасы гликогена, который черпается из углеводных продуктов.

В качестве пред тренировочный комплекс с дополнительной функцией стимуляции центральной нервной системы за полчаса до тренировки можно принять гель с кофеином. Во время длительной тренировки полезно подпитать организм полезными углеводами: сухофруктами, бананом или фитнес-батончиками. После окончания тренировки нужно восстановить запасы гликогена. Для этого спустя 20-40 минут делают перекус. Он может состоять из каши с медом и сухофруктами или риса с овощами.

Дополнительно для набора мышц спустя 2 часа можно добавить белковые продукты, употребив творог, птицу, говядину. Полноценное питание, адаптированное под особенности физической активности и нагрузки легкоатлетов, позволит восполнить недостающую энергию, обеспечит организм витаминами и минералами и создаст все условия для достижения спортивных результатов

Легкая атлетика — часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников, студентов всех типов учебных заведений, в планы тренировочной работы во всех видах спорта, в занятия физической культурой трудящихся старших возрастов.

Легкоатлетические секции занимают ведущее место в деятельности коллективов физкультуры, спортивных клубов, добровольных спортивных обществ. В обширной летописи легкоатлетического спорта много славных имен, с которыми связаны громкие победы и выдающиеся рекордные достижения. Чемпионы и рекордсмены прошлого, покоряя время и пространство, прокладывали дорогу для своих последователей, намечали ориентиры для дальнейшего продвижения по пути физического совершенствования — одного из слагаемых общего прогресса человечества.

### Библиографические ссылки

1. Кузнецов В., Теннов В. Олимпийские кольца «королевы спорта». Москва, Советская Россия, 1979 г.
2. Е.А. Малков. Подружись с «королевой спорта». Москва, «Просвещение», 1987 г.
3. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Юный легкоатлет. Москва, «Физкультура и спорт», 1984 г.
4. Луиз Бурке, Рон Моган. «Питание легкоатлета», 2012г.

### References

1. Kuznetsov V., Tennov V. Olympic rings of the «Queen of sports». Moscow, Soviet Russia, 1979
2. E.A. Malkov. Make friends with the «queen of sports». Moscow, «Enlightenment», 1987
3. Popov V., Suslov F., Livado E. A young athlete. Moscow, «Physical Culture and Sports», 1984
4. Louise Burke, Ron Morgan. «Athlete nutrition», 2012.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У СТУДЕНТОВ

И.Л. Бондарчук<sup>1</sup>, Т.В. Бушма<sup>2</sup>, Е.Г. Зуйкова<sup>3</sup>

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого  
195251, Санкт-Петербург, Политехническая ул., 29

<sup>1</sup>E-mail: [bondi2004@mail.ru](mailto:bondi2004@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [bushmat@mail.ru](mailto:bushmat@mail.ru); <sup>3</sup>E-mail: [Lena031954@yandex.ru](mailto:Lena031954@yandex.ru)

*В статье изучается, как вредные привычки влияют на здоровье студентов. Авторы анализируют, как занятия физической культурой соотносятся с образом жизни первокурсников и помогают бороться с вредными привычками. Анкетирование позволило оценить распространённость вредных привычек среди студентов и выявить связь между уровнем физической активности и наличием таких привычек. Исследование показывает, что регулярные занятия спортом могут служить эффективной профилактической мерой против вредных привычек в студенческой среде.*

**Ключевые слова:** алкоголь, вредные привычки, курение, студенты, предупреждения, физическая культура.

## PHYSICAL EDUCATION AS A PREVENTION OF BAD HABITS IN STUDENTS

I.L. Bondarchuk<sup>1</sup>, T.V. Bushma<sup>2</sup>, E.G. Zuykova<sup>3</sup>

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University  
195251, St. Petersburg, Politekhnikeskaya st., 29

<sup>1</sup>E-mail: [bondi2004@mail.ru](mailto:bondi2004@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [bushmat@mail.ru](mailto:bushmat@mail.ru); <sup>3</sup>E-mail: [Lena031954@yandex.ru](mailto:Lena031954@yandex.ru)

*The article examines how bad habits affect students' health. The authors analyze how physical education classes relate to the lifestyle of first-year students and help combat bad habits. The survey allowed us to assess the prevalence of bad habits among students and identify the relationship between the level of physical activity and the presence of such habits. The study shows that regular exercise can serve as an effective preventive measure against bad habits among students.*

**Keywords:** alcohol, bad habits, smoking, students, warnings, physical education.

Жизнь каждого человека складывается из цепочки деяний и решений. Часть из них – результат взвешенных размышлений, другие – проявление подсознательных реакций. Действия, ставшие для нас обыденностью, выполняемые практически автоматически, именуются привычками. Ряд привычек формируется спонтанно, другие же прививаются в течение длительного времени. Привычки могут быть полезными или вредными, либо же их оценка меняется в зависимости от обстоятельств. Регулярные физические упражнения – это безусловно ценная привычка. А вот от привычки быстро перекусывать, не уделяя должного внимания еде, однозначно стоит отказаться.

Вредные привычки непосредственно связаны с возможностью достичь результатов в любой деятельности человека. Они влияют не только на спортсменов, посвящающих этому свою жизнь, но и на обычных людей, желающих поддерживать собственное здоровье. Вредные привычки образуют риски, препятствующие достижению целей, а в современных реалиях соблазн ослабить самодисциплину достаточно велик.

**Целью работы** является анализ вредных привычек на физическое состояние студентов и их последствия.

**Задачи работы:**

1. выявить влияние на организм вредных привычек;



2. оценить возможность студентов, занимающихся физической культурой достигать результатов при наличии вредных привычек;

3. провести опрос среди первокурсников, проанализировать результаты.

**Методы исследования:** анализ, обобщение, группировка, структурирование.

Молодое поколение практически не задумывается над важностью своего здоровья до того момента, пока проблема не начинает беспокоить. Поэтому и относится к организму халатно, веря в отсутствие последствий от своих экспериментальных действий, преобразовывающих хорошее самочувствие в серьезные травмы и болезни, которые остаются с человеком до конца жизни. Стоит заметить, что именно молодежь в большей степени является группой риска, поскольку зачастую ее решения инфантильны и принимаются на основании эмоций и чувств, а не осознанного выбора. Поведение таких людей сводится к пренебрежению сном и правильным питанием, недостаточной физической активностью и постоянному нервному напряжению. Беспечность приводит к появлению вредных привычек, перерастающих в ежедневную рутину, вредящих жизни человека.

Прежде всего стоит отметить, что появление вредных привычек у личности может быть вызвано рядом факторов, таких как: неопределенность в жизни; недостаток мотивации для активных действий; легкий способ расслабиться и отвлечься от насущных проблем; нежелание сближаться с окружающими людьми или поиск собеседников через схожий образ жизни; избегание ответственности; отсутствие внутренней дисциплины и др. Злоупотребление возможностями организма путем его отравления ведет к утрате ресурсов для полноценного функционирования и старению. Часто встречающимися вредными привычками можно назвать: табакокурение; чрезмерное употребление алкогольных напитков, психотропных и наркотических веществ; недосып (сон менее 8 часов); недостаточное потребление еды или переедание и т.д.

Подобные изъяны не могут быть реализованы во взаимодействии со спортом, поскольку они противодействуют прогрессу в достижениях в данной сфере. Так, обращаясь к проблеме регулярного и, соответственно, чрезмерного употребления алкоголя, стоит отметить, что этанол, входящий в его состав, способствует наиболее интенсивному восстановлению волокон мышечных тканей, как следствие, уменьшается уровень тестостерона, способствующий росту мышц. В связи с тем, что калорийность алкогольных напитков достаточно велика относительно других жидкостей, а также их потребление требует сопровождения другой пищей, высок риск выхода за рамки рекомендуемого количества калорий. Безусловно, последствием распития алкоголя является затуманенность рассудка, снижение умственной активности, потеря концентрации, замедление реагирования, потеря точности мышления, повышение проницаемости кровеносных сосудов, что приводит к возрастанию свертываемости крови, потеря эластичности легочной ткани, проблемы с дыханием, ослабление иммунитета, появление чувства эйфории, преувеличивающей восприятие собственных сил и т.д. Так, для спортсмена употребление алкоголя не будет способствовать улучшению его личных показателей. Во-первых, в связи с тем, что страдает дыхательная система, у человека, вне зависимости от вида спорта, которым он занимается, происходит уменьшение выносливости, координации; во-вторых, поскольку алкоголь является диуретиком, после его употребления может произойти обезвоживание, тогда индивид будет нацелен не на результат своей работы, а на удовлетворение базовых потребностей. Кроме того, спортсмен должен иметь ясность ума, а в случае с алкоголем, последний может поспособствовать влиянию на психическое состояние человека.

Если бы каждый из тех, кто пытается спастись от реальности или справиться со стрессом через алкоголь заменил бы это спортом, то общий процент по стране систематически занимающихся людей физической культурой возрос бы и приблизился к желаемому показателю для РФ – 70%.

Наравне с алкоголем, другой распространенной вредной привычкой является курение, также его сравнивают с токсикоманией. Данная привычка приносит пагубное последствие не только для организма курящего, но и для окружающих. Самым очевидным влиянием табака представляется воздействие на дыхательную систему человека, появление бронхитов. В составе курительных принадлежностей (в частности, в сигаретах) находится никотин, который попадает через альвеолы легких в кровеносные сосуды. В табачном дыме содержится окись углерода, из-за чего сокращается насыщение сердечной мышцы кислородом. Также происходит сильное воздействие на нервную систему, понижается концентрация внимания (т.к. никотин вначале возбуждает нервную

систему, а после угнетает ее); раздражение слизистых оболочек из-за аммиака, поэтому их устойчивость к заболеваниям снижается, уменьшается сопротивление к ним; нарушение зубной эмали и пигментация ее в желтоватый цвет со специфическим запахом и др.

Использование электронных сигарет способно спровоцировать проблемы со здоровьем, проявляющиеся симптомами, схожими с пневмонией: нехваткой воздуха, тяжелым дыханием, появлением инфильтратов в обоих легких. Привлекательность вейпов для молодежи обусловлена широким спектром вкусов. Ароматы ягод, ментола и шоколада создают иллюзию безопасности. В связи с этим эксперты подчеркивают необходимость опровержения этого заблуждения, разъясняя, что любое курение таит в себе серьезную угрозу для здоровья. Продукты, образующиеся при испарении в электронных сигаретах, могут оказывать на молодой организм необратимое воздействие: негативно влиять на эндокринную систему, угнетая функцию щитовидной железы, нарушать работу сердца и сосудов, снижать уровень тестостерона, а также вызывать канцерогенный эффект.

Курение может иметь для спортсменов следующие последствия: снижение выносливости за счет уменьшения объема легких и полноценного кислородного обмена; образование проблем, связанных с сердечно-сосудистой системой; нарушение обмена веществ; появление стресса, снижение мотивации и др.

Наркотические вещества больше остальных влияют на нервную систему человека, способствуя изменениям в его поведении. Психотропные средства не могут совмещаться со спортом, поскольку оказывают колоссальное воздействие на психику человека:

- изменения в настроении – тревожность, депрессия, апатия, чрезмерная смена поведения, что не дает сосредоточиться на достижении поставленной задачи;
- физическая зависимость (абсолютная жажда человеком получить новый спектр эмоций, мешающая функционировать без постоянного потребления веществ);
- ухудшение памяти, мышления и реакции;
- снижение выносливости, появление ограничений в физической активности;
- осложнения в работе внутренних органов, и др.

Наркотические вещества не только не дают человеку получить спортивные достижения, но и могут способствовать полноценному его отстранению от нагрузок.

Недосып, в сравнении с вышеописанными пунктами, не вызывает столь серьезных последствий, однако данная вредная привычка, несмотря на свою кажущуюся безобидность, также оказывает существенное влияние на организм. Недосыпание может привести к снижению иммунитета, увеличению риска попадания в тело инфекции; риску возникновения хронических заболеваний, как, например, диабет; изменению уровня гормонов, в частности кортизола и тестостерона, затрудняя восстановление мышечных волокон; снижению концентрации; возникновению раздражительности, тревожности; быстрой утомляемости и др. Изменение в отдыхе, а особенно во сне, отражается на жизни студента напрямую и также не даст высоких результатов в спортивной деятельности.

Обращая внимание на преобразования в питании, важно подчеркнуть, что оба варианта отклонения от нормы не приведут к благоприятному исходу. Недостаточное потребление еды ведет к потере мышечной массы, которую организм будет черпать в поиске энергии; замедлению метаболизма; повышению утомляемости; замедлению восстановления организма при недостатке различных элементов, содержащихся в пище и т.д. При переедании возникает вероятность появления избыточного веса, что затрудняет занятия спортом; снижения мотивации и изменения уровня энергии; появления вздутия живота, проблем с пищеварением. Так, сбалансированное питание является для студента важнейшей условием для продуктивного функционирования организма и поддержания энергии.

Первокурсникам было предложено заполнить опросник, содержащий ряд вопросов. В анонимном опросе приняли участие 272 первокурсника, только 35,3% из них регулярно посвящают свое свободное время физическим упражнениям и спорту. Среди этих занимающихся спортом, примерно 10,4% иногда подвержены негативному влиянию вредных пристрастий. При этом 42,3% опрошенных признали наличие у себя вредных привычек. Наиболее распространенной пагубной привычкой среди первокурсников оказалось табакокурение. Вероятно, именно лёгкость

приобретения сигарет и их наглядная демонстрация со стороны старших студентов во время перерывов между занятиями обусловили такие результаты.

Далее опрос затрагивал вопрос осознания респондентами ущерба, наносимого их здоровью вредными привычками. Выяснилось, что 72,8% участников опроса понимают всю серьезность проблемы, в то время как оставшаяся часть не осознает негативные последствия для организма.

Также респондентам предлагалось высказать свои идеи о том, как можно снизить потребление алкоголя и табака для повышения эффективности профилактических мер. Многие студенты предложили дополнить существующие предупреждения реальными примерами людей, пострадавших от этих вредных веществ. Среди других предложений – создание рекламных роликов, способных заменить рекламу сигарет и алкоголя, использование эмоциональной рекламы и плакатов, побуждающих к размышлениям о своем поведении и будущем, а также применение ярких, привлекающих внимание предупреждений.

Вредные привычки способствуют деформации молодого организма и отражаются на спортивных достижениях. Эйфория, получаемая от психотропных веществ, может быть наравне с личными победами, поскольку спорт вызывает эмоции, однако во втором случае, это приносит не только удовольствие и счастье, но и отличное самочувствие. Эффективная борьба с пагубными пристрастиями требует активного продвижения здорового образа жизни, регулярных занятий спортом и физической активностью во всех сферах жизни. Здоровье является ключевым фактором для сохранения работоспособности, энергичности и активности на протяжении всей жизни.

### Библиографические ссылки

1. Бурков, П. С. Физическая культура и спорт - основа здорового образа жизни студентов / П. С. Бурков, А. В. Попов // Наука и Образование. – 2020. – Т. 3, № 2. – С. 200.
2. Ежов, А. Н. Здоровье человека и вредные привычки / А. Н. Ежов, Н. А. Гончарова, Г. В. Кретирина // Наука и Образование. – 2022. – Т. 5, № 1. – С. 207.
3. Жданов, М. Д. Вредные привычки-угроза здоровью / М. Д. Жданов, Е. Г. Филюшкина // Наука через призму времени. – 2023. – № 1(70). – С. 73-74.
4. Жукова, Е. И. Вредные привычки и его последствия / Е. И. Жукова, В. А. Мезенцева // Инновации в системе высшего образования : Сборник научных трудов Национальной научно-методической конференции, Самара, 21 октября 2021 года. – Кинель: Самарский государственный аграрный университет, 2021. – С. 292-295.
5. Зуйкова, Е. Г. Отношение студентов к здоровому образу жизни / Е. Г. Зуйкова, Т. В. Бушма, И. Л. Бондарчук // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 15–16 сентября 2023 года / Отв. за выпуск М.А. Ермакова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2023. – С. 729-733.
6. Кулясова, А. В. Физическая культура и спорт альтернатива пагубным привычкам / А. В. Кулясова, Е. И. Коробейникова // Наука-2020. – 2024. – № 5(72). – С. 18-23.

### References

1. Burkov, P. S. Fizicheskaja kul'tura i sport - osnova zdorovogo obraza zhizni studentov / P. S. Burkov, A. V. Popov // Nauka i Obrazovanie. – 2020. – Т. 3, № 2. – S. 200.
2. Ezhov, A. N. Zdorov'e cheloveka i vrednye privychki / A. N. Ezhov, N. A. Goncharova, G. V. Kretinina // Nauka i Obrazovanie. – 2022. – Т. 5, № 1. – S. 207.
3. Zhdanov, M. D. Vrednye privychki-ugroza zdorov'ju / M. D. Zhdanov, E. G. Filjushkina // Nauka cherez prizmu vremeni. – 2023. – № 1(70). – S. 73-74.
4. Zhukova, E. I. Vrednye privychki i ego posledstvija / E. I. Zhukova, V. A. Mezenceva // Innovacii v sisteme vysshego obrazovanija : Sbornik nauchnyh trudov Nacional'noj nauchno-metodicheskoi konferencii, Samara, 21 oktjabrja 2021 goda. – Kinel': Samarskij gosudarstvennyj agrarnyj universitet, 2021. – S. 292-295.
5. Zujkova, E. G. Otnoschenie ctudentow k sdorowomu obrasu zhisni / E. G. Zujkova, T. W. Buschma, I. L. Bondartschuk // Wcemirnye ctudentscheckie igry: ictorija, cowremennost' i tendenzii raswitija: Materialy II Mezhdunarodnoj nautschno-praktitscheckoj konverenzii po visitscheckoj kul'ture,

sportu i turizmu, Krasnojarsk, 15–16 sentjabrja 2023 goda / Otw. sa wypuck M.A. Ermakowa. – Krasnojarsk: Sibirskij vederal'nyj uniwersitet, 2023. – С. 729-733.

6. Kuljasova, A. V. Fizicheskaja kul'tura i sport al'ternativa pagubnym privychkam / A. V. Kuljasova, E. I. Korobejnikova // Nauka-2020. – 2024. – № 5(72). – S. 18-23.

УДК 796.035

## **ВИДЫ И ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, ПОВЫШАЮЩИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И СПОСОБСТВУЮЩИЕ СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ОВД**

В.В. Бутов

ФГКОУ ВО Ростовский юридический институт МВД России  
Российская Федерация, 344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83  
E-mail: vladimir\_butov7@mail.ru

*Рассмотрены основные виды и формы занятий физической культурой, способствующие минимизации негативного воздействия специфики профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, в целях повышения работоспособности и сохранению здоровья. Регулярное применение разнообразных форм физической культуры на протяжении рабочего дня сотрудника ОВД создаст функциональное состояние организма, обеспечивающее высокий уровень работоспособности на службе и позволит выполнять служебные обязанности, не подрывая, а сохраняя здоровье.*

**Ключевые слова:** физическая культура, сотрудники органов внутренних дел, здоровье, работоспособность, физическая подготовка.

## **TYPES AND FORMS OF PHYSICAL EDUCATION THAT ENHANCE PERFORMANCE AND PROMOTE THE PRESERVATION OF THE HEALTH OF THE LEO**

V.V. Butov

Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
83 Yeremenko St., Rostov-on-Don, 344015, Russian Federation  
E-mail: vladimir\_butov7@mail.ru

*The main types and forms of physical education classes that help minimize the negative impact of the specifics of the professional activities of law enforcement officers in order to improve performance and preserve health are considered. Regular use of various forms of physical culture throughout the working day of an interior Ministry employee will create a functional state of the body that ensures a high level of efficiency in the service and will allow you to perform official duties without undermining, but maintaining health.*

**Keywords:** physical culture, employees of law enforcement agencies, health, efficiency, physical fitness.

Ни для кого не секрет, что выполнение служебных обязанностей сотрудника ОВД практически любого подразделения сопряжено со значительными физическими и психическими нагрузками, негативно влияющими как на здоровье сотрудника, так и на его работоспособность. Ненормированный рабочий день, необходимость постоянного контакта с различными категориями граждан, в том числе с профессиональными преступниками, – это и многое другое способствует снижению сопротивляемости организма и легкому заражению болезнями. Регулярная физическая нагрузка оказывает разностороннее полезное воздействие на организм: улучшает функцию опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, обмен веществ и даже работу мозга. Регулярные физические упражнения значительно снижают вероятность развития диабета, болезней сердца, почек, легких и некоторых видов рака. Люди, которые занимаются спортом, живут дольше и (что, возможно, более важно) меньше страдают от хронических заболеваний.

Для удобства анализа и изучения возможных направлений (видов) занятий физической



культурой для сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) мы сгруппировали их следующим образом:

1. Физическая культура в ОВД;
2. Физическая культура в служебное время;
3. Обязательная физическая подготовка;
4. Восстановительно- профилактические упражнения;
5. Гимнастика на рабочем месте;
6. Физическая культура вне служебного времени;
7. Послерабочее восстановление;
8. Профилактика неблагоприятных влияний службы [1].

Таким образом, мы видим, что физическая культура в ОВД может быть двух направлений: в режиме служебного дня и во внеслужебное время. Особого внимания, на наш взгляд, заслуживают те виды занятий, которые входят в режим служебного времени. Возросшие требования к сотруднику ОВД, его функциональным и профессиональным возможностям, уровню физической подготовки (ежегодные контрольные замеры) и состоянию здоровья (обязательный ежегодный профосмотр) расширяют круг задач, стоящих перед физической культурой в ОВД. Задачами современных средств физической культуры в служебное время являются:

- обеспечение устойчивой работоспособности сотрудников с учетом ненормированного служебного дня и экстремальных условий службы;
- снижение утомляемости во время несения службы;
- сохранение высокого уровня профессионально важных функций сотрудника;
- поддержание и укрепление здоровья;
- повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Исследователи в этой области отмечают, что для каждой специальности существует своя специфика, условия, характер труда, и благодаря средствам физической культуры можно моделировать трудовые процессы, элементы трудовой деятельности, повышать умственную и физическую работоспособность.

Особое место в структуре физической культуры сотрудников ОВД должна занять гимнастика на рабочем месте. Данная форма физических нагрузок в рабочее время прошла проверку практикой, ведь долгое время так называемая «производственная гимнастика» лежала в основе восстанавливающей физкультуры советского человека. Сегодня она может обрести новые формы занятий и методики их проведения. К числу основных форм гимнастики на рабочем месте можно отнести вводную гимнастику, физкультурную паузу, физкультурную минутку, физкультурную микропаузу.

Комплекс физических упражнений, направленных на подготовку сотрудника к предстоящей служебной деятельности, может носить название *вводная гимнастика*. Необходимость такой физической активности обусловлена тем, что в начале рабочего дня разные физиологические функции организма, в том числе центральная нервная система, не достигают оптимальной интенсивности и не одновременно включаются в рабочий ритм. В связи с этим возникает необходимость в их сонастройке, что соответствует периоду выработки [3]. По мнению специалистов, такой период может длиться от 20 минут до 1,5 часов, поэтому можно констатировать, что специальные физические упражнения улучшают функциональное состояние организма, ускоряют вхождение в работу и предупреждают утомление. Как следствие, это сокращает период вработки и повышает работоспособность.

В качестве вводной гимнастики можно предложить сотруднику небольшой комплекс упражнений, который выполняется по приходу на службу в течение 5–7 минут. Он может быть выполнен как индивидуально (при наличии личного кабинета), так и коллективно (всеми сотрудниками одного кабинета).

Следующая форма гимнастика на рабочем месте связана с изменением характера деятельности – включением в работу мышц, не принимавших до этого активного участия в деятельности. Данную форму гимнастики на рабочем месте можно считать *физкультурной паузой*. По своей сути физкультурная пауза – это активный отдых в совокупности с восстановлением

работоспособности. Целью данного комплекса является предупреждение развития утомления и улучшение функционального состояния организма.

Эффект от выполнения упражнений в рамках физкультурной паузы зависит от нескольких условий. Во-первых, это подбор упражнений – необходимо выбрать упражнения, чтобы участвовали мышцы групп, которые слабо задействованы во время работы. Во-вторых, это правильный выбор времени проведения – как только начинает ощущаться усталость, обычно через 2–3 часа после непрерывной напряженной работы.

Малая форма активного отдыха – *физкультурная минутка*. Физкультурная минутка носит локальный характер. Физкультурная минута призвана оказывать стимулирующее влияние на организм и улучшать его функциональное состояние. Физкультминутка представляет комплекс упражнений продолжительностью 1,5–2 минуты и выполняется на рабочем месте каждые 1,5–2 часа. Ее особенностью является необходимость систематически в течение дня выполнять разные по содержанию комплексы упражнений, т. е. положительный эффект физкультминуток достигается многократным выполнением упражнений в течение рабочего дня.

Физкультурные минутки могут быть разных подвидов: динамические, изометрические, локальные.

*Динамическая физкультминутка* является сокращенным по времени аналогом физкультурной паузы. Ее основная цель – восстановление работоспособности за короткий промежуток времени. Во время динамической физкультминутки в активное состояние вовлекаются все группы мышц, тем самым оказывая положительное влияние на весь организм сотрудника и улучшая его самочувствие. Составляют динамическую минутку упражнения, связанные с двигательной активностью организма, которые выполняются стоя энергично: приседания, глубокие выпады, наклоны туловища в стороны – эти упражнения направлены на активизацию дыхания, сердечно-сосудистой и мышечной систем; маховые движения рук и ног, круговые движения туловищем.

*Изометрическая физкультминутка* представляет собой напряжение мышц без растягивания и движения частей тела. Напряжение удерживается несколько секунд (5–10) и чередуется с расслаблением равной продолжительности. Изометрические упражнения эффективно снимают заторможенное состояние с нервных центров. Их можно выполнить непосредственно на рабочем месте, в том числе во время длительного заседания, не привлекая при этом внимания окружающих. Специалисты отмечают ограничения по здоровью для изометрических упражнений. Так, они противопоказаны при повышенном артериальном давлении и чрезмерном нервном возбуждении.

*Локальная физкультминутка* призвана снижать местное (локальное) утомление в отдельных частях тела. Нормализуя кровообращение, такие физкультминутки устраняют застойные явления, снижают или повышают (в зависимости от необходимости) возбуждение нервной системы. При наличии возможности такие упражнения (при специальном подборе) хорошо сочетать с массажем или локальными гидропроцедурами. На служебном месте такое сочетание практически невозможно, поэтому можно рекомендовать использовать различные разновидности физкультурных минуток на протяжении служебного дня. Например, через два часа работы (набора на клавиатуре обвинительного заключения) устали кисти рук, еще через час непрерывного сидения за компьютером возникает необходимость размять плечи и спину, еще через час появляются рези в глазах. Во второй половине рабочего дня, после приема пищи, нужно «стряхнуть» сонливое состояние, а спустя еще какое-то время монотонной работы заболела поясница и т. п. В каждом конкретном случае сотруднику нужно научиться самостоятельно применять специальные физкультурные минутки, которые помогут избавиться от неприятных ощущений и улучшить самочувствие.

Еще одной формой занятий физической культурой в служебное время является *физкультурная микропауза*. Она представляет собой использование одного упражнения, отдельного движения или специального приема, повторенного несколько раз (от 4 до 6). Здесь могут применяться как динамические, так и изометрические, а также позотонические, или дыхательные упражнения. Можно использовать самомассаж или холодовые воздействия на лицо и голову. По времени физкультурная микропауза должна занимать 20–30 секунд. Однако результативность от данной формы физической нагрузки может быть значительной – после ее выполнения проходят болевые ощущения, возникающие в позвоночнике, руках, глазах, т. е. быстро

наступает чувство облегчения. Ее важной особенностью является то, что она не сбивает рабочий настрой ввиду быстроты выполнения. Физкультурную микропаузу следует выполнять индивидуально и прямо на рабочем месте по мере необходимости, особенно эффективна она при выполнении по 6–8 раз за рабочий день. При суточной работе число микропауз может быть увеличено. При такой незначительной затрате времени каждый сотрудник, выполняющий такую физическую нагрузку без отрыва от служебной деятельности, способен улучшить функциональное состояние своего организма, обеспечить устойчивую работоспособность и хорошее самочувствие. Сложность овладения данной формой активного отдыха на рабочем месте заключается в том, что сотруднику прежде всего надо научиться самому разбираться в многочисленных средствах восстановления [2].

Для удобства ориентации и выбора необходимых (удобных в данный момент) средств восстановления их условно можно разделить на три группы.

В первую группу входят средства, которые способствуют повышению возбудимости центральной нервной системы и активизируют анализаторные системы – в первую очередь это физические упражнения динамического и изометрического характера. Также в эту группу входят упражнения типа подтягивания и умывание лица и шеи холодной водой, растирание ушных раковин.

Ко второй группе относятся средства, способствующие снижению возбудимости центральной нервной и анализаторных систем, снятию резко выраженных эмоциональных состояний: произвольные мышечные расслабления, пассивный отдых с закрытыми глазами, при наличии опыта – простейшие формы аутотренинга; приемы с ритмичным дыханием – удлиненным выдохом и паузой; значительные мышечные напряжения, дающие «двигательную разрядку» стрессовым состояниям, которые достаточно часто встречаются в деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Третью группу составляют средства, способствующие нормализации мозгового и периферического кровообращения. Это различные движения головой и плечевым поясом, дыхательные упражнения, упражнения на подтягивание; движения ногами и нижней частью туловища; ходьба на месте; подъемы на носки; самомассаж отдельных частей тела [3].

Подводя итоги, отметим, что для достижения необходимого результата достаточно воспользоваться средствами той или иной группы, чтобы улучшить самочувствие, уменьшить чувство усталости, устранить головную боль, резь в глазах и т. д. Несомненным достоинством обозначенных выше малых форм активного отдыха является минимум затрат времени на их выполнение, а эффект от выполнения ощущается сразу. Средства и приемы их просты и доступны каждому, важно только преодолеть лень и начать заниматься. Регулярное применение разнообразных форм физической культуры на протяжении рабочего дня сотрудника ОВД создаст функциональное состояние организма, обеспечивающее высокий уровень работоспособности на службе и позволит выполнять служебные обязанности, не подрывая, а сохраняя здоровье.

### Библиографические ссылки

1. Сбитнева, О. А. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности / О. А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук : электронная версия. – 2022. – № 2-2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-sredstv-fizicheskoy-kultury-dlya-optimizatsii-rabotosposobnosti> (дата обращения: 18.05.2025).

2. Щербакова, Ю. А., Галимова, А. Г. Работоспособность сотрудника органов внутренних дел и методы ее повышения // E-Scio : электронный научный журнал. – 2019. – № 10 (37). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rabotosposobnost-sotrudnika-organov-vnutrennih-del-i-metody-eyo-povysheniya> (дата обращения: 20.05.2025).

3. Основы здорового образа жизни и двигательная активность : учебное пособие / А. Г. Галимова, А. О. Зайцева. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2023. – 64 с.

### References

1. Sbitneva, O. A. The use of physical culture tools to optimize performance / O. A. Sbitneva // International Journal of Humanities and Natural Sciences : electronic version. – 2022. – No. 2-2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-sredstv-fizicheskoy-kultury-dlya-optimizatsii-rabotosposobnosti>

rabotosposobnosti (date of access: 05/18/2025).

2. Shcherbakova, Yu. A., Galimova, A. G. Efficiency of an employee of internal affairs bodies and methods of its improvement // E-Scio : electronic scientific journal. – 2019. – № 10 (37). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rabotosposobnost-sotrudnika-organov-vnutrennih-del-i-metody-eyo-povysheniya> (date of reference: 05/20/2025).

3. Fundamentals of a healthy lifestyle and physical activity : a textbook / A. G. Galimova, A. O. Zaitseva. Irkutsk : East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2023. 64 p.

УДК 796.011

## ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ РЕГУЛИРУЮЩИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНОЙ - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

А.А. Бюркланд

Северо-западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова  
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, 41В

E-mail: [byurkland301@mail.ru](mailto:byurkland301@mail.ru); E-mail: [lantratova.yulia@mail.ru](mailto:lantratova.yulia@mail.ru)

*В статье проведены исследования по выявлению факторов, влияющих на мотивацию личности относительно двигательной активности, как одного из компонентов здорового образа жизни и влияющего на ее качество. Освещены результаты, выявившие значение причастности к физической активности в раннем детском возрасте и роль родителей в формирование позитивных навыков.*

**Ключевые слова:** физическая активность, спорт, здоровый образ жизни, студенты, посещение, мотивация, родители.

## VALUE ORIENTATIONS REGULATING STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS SPORTS AND HEALTH ACTIVITIES

A.A. Byurkland

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov Russian Federation, 191015, St. Petersburg, Kirochnaya st., 41V

E-mail: [byurkland301@mail.ru](mailto:byurkland301@mail.ru); E-mail: [lantratova.yulia@mail.ru](mailto:lantratova.yulia@mail.ru)

*The article presents research to identify factors influencing the motivation of an individual regarding physical activity as one of the components of a healthy lifestyle and influencing its quality. The results are highlighted, revealing the importance of involvement in physical activity in early childhood and the role of parents in the formation of positive skills.*

**Keywords:** physical activity, sport, healthy lifestyle, students, attendance, motivation, parents.

Любой вид жизнедеятельности человека в полной мере зависит от его личностного отношения непосредственно к самому процессу деятельности. От того, насколько адекватно сформировано мировоззрение определяется не только результат процесса жизнедеятельности, но и качество жизни в целом. Это относится и к физической культуре и спорту, которые являются неотъемлемой частью сферы человеческой деятельности и играют важную роль в жизни каждого человека. Занятия физической культурой и спортом не только способствуют правильному отношению к своему здоровью, но и формируют положительные личностные качества, необходимые в профессиональной деятельности. Поэтому важно понимать значения двигательной деятельности для мотивации к здоровому образу жизни на каждом этапе взросления личности. На момент окончания общеобразовательной школы современная молодежь представляет собой в определённой степени сформировавшуюся личность с присущими ей целостными ориентациями. Ценностные ориентации являются важнейшим фактором, регулирующим мотивацию личности и ее поведения. [1] На начальном этапе обучения в вузе наглядно демонстрируется превалирование той или иной направленности личности, определяющей поведенческую сферу. Данный аспект присущ и дисциплине физическая культура, как одного из компонентов жизнедеятельности.

Учебная программа по физической культуре согласно федеральным образовательным стандартам является обязательной для посещения и относится к одной из продолжительных дисциплин в вузе. Это позволяет более детально отслеживать динамику физического развития студентов, их заинтересованность в укреплении и сохранении своего здоровья, а также способствует формированию потребности у них к регулярной двигательной деятельности. К



сожалению, не все студенты достаточно мотивированы на посещение занятий физической культуры и вовлеченности в спортивные секции. Для определения факторов влияющих на отношение студентов к физической активности было проведено исследование.

**Цель исследования.** Целью исследования являлось выявление взаимосвязи причастности студентов к двигательной активности в до вузовский период и их отношения к занятиям физической активности в вузе. Изучение факторов влияющих на формирование их мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Задачами исследования являются:

- изучить теоретические аспекты мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- определить факторы, влияющие на посещение учебных занятий по физической культуре и мотивацию к спортивно-оздоровительной деятельности.

**Методы организации исследования.** Исследование проводилось среди студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова. Всего было опрошено 148 респондентов 1 курса. В процессе исследования студенты проходили онлайн-опрос, в котором были включены вопросы с развернутым ответом. В основу исследования лег анализ посещения студентами занятий по физической культуре. Интерес был связан с полярностью их посещаемости. А именно, почему кто-то из студентов активно ходит на учебные занятия, а кто-то пропускает большее их количество. Для получения ответа, был проведен опрос студентов, имеющих 100% посещение занятий по физической культуре. По данным опроса был проведен анализ и сделано заключение в виде диаграмм, отражающих результаты по каждому вопросу. В них можно увидеть процентное соотношение данных.

**Результаты.** Обучение в высшем учебном заведении особенно напряженный период в жизни молодых людей. Они сталкиваются со многими трудностями, связанными с повышенной учебной нагрузкой, снижением физической активности, проблемами социального и межличностного общения. Однако, при равных условиях мы наблюдаем разное отношение студентов к посещению ими учебных занятий по физической культуре. В связи с этим было проведено исследование на выявление причин данной ситуации. Результаты проведенного опроса выявили, что на отношение к физической активности повлияли такие факторы, как семья, школа, друзья, сверстники, средства массовой информации. Доминирующим фактором оказалась – семья. Это выяснилось при опросе студентов, имеющих 100% посещение занятий по физической культуре. Опрос показал, что 84,8% студентов, не пропускающих учебные занятия по физической культуре, во время обучения в школе, занимались в каких либо спортивных секциях или танцевальных кружках. То есть эти студенты, имели опыт занятий спортом до поступления в вуз, что может говорить о предшествующей физической активности и интересе к физической культуре и спорту. У большинства студентов отношение к физической культуре и спорту осталось неизменным, они не потеряли интерес к физической активности, несмотря на изменившуюся жизненную ситуацию - поступление в вуз.

Высокий процент посещений секций в детстве может указывать на активную роль родителей в вовлечении детей в спорт, так как основная часть студентов указали, что начали заниматься спортивно-оздоровительными направлениями в раннем детстве. Последующие вопросы показали подтверждение данного предположения. 81% студентов в секции привели родители.

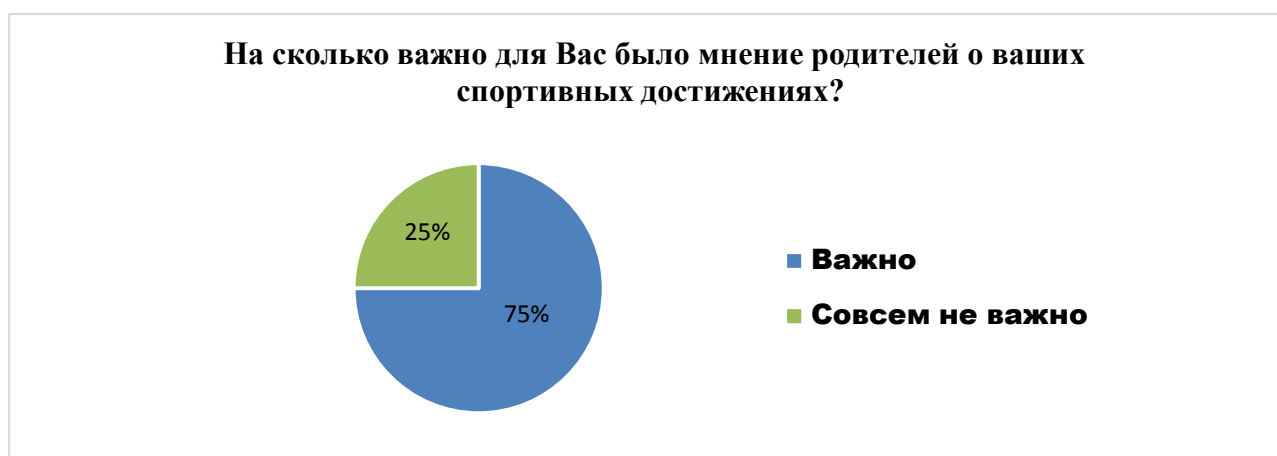
Большинство родителей были активными зрителями на спортивных мероприятиях своих детей, что могло укрепить мотивацию к занятиям спортом у студентов. Ознакомиться с результатами можно на представленной диаграмме 1.

**Как часто родители посещали Ваши спортивные мероприятия или соревнования?**



**Диаграмма 1.**

Мнение родителей имеет большое значение для многих студентов, что снова подчеркивает важность их поддержки и участия. Результаты представлены в диаграмме 2.

**Диаграмма 2**

Также, родители этих респондентов принимали активное участие в спортивной жизни своих детей, что могло способствовать формированию мотивации заниматься спортом. Самыми популярными спортивными мероприятиями, которые посещали вместе с родителями в детстве, респонденты назвали спортивные эстафеты, матчи (футбол, хоккей), чемпионаты по разным видам спорта, веселые старты.

Большее половины студентов (56%) считает, что роль примера родителей достаточно значима. Ответы студентов указывают на важность примера, поддержки и уважения интересов ребенка. Более подробно представлены варианты ответов студентов, в которых они высказывают советы родителям, чтобы лучше мотивировать своих детей заниматься физической культурой и спортом: подавать пример, проявлять интерес к достижениям ребенка, оказывать поддержку, найти правильный подход к ребенку, заниматься спортом вместе с детьми, уважать интересы ребенка.

Однако есть и другая точка зрения, что много других факторов может влиять на формирование мотивации. Заинтересованность может принимать разные формы — от любви к конкретным видам спорта до общей увлеченности активным образом жизни.

**Выводы.** Анализируя, полученные результаты, следует заметить, что семья была и остаётся по сегодняшний день фундаментальной базой жизненного пути человека. Считается, что именно та среда, в которой находится ребёнок в детстве, преимущественно формирует его мировоззрение. [2]

Физическая культура и культура семейных взаимоотношений тесно связаны друг с другом. Семья как институт социализации выполняет воспитательную функцию. Эта функция имеет большое значение в формировании, воспитании у младших членов семьи — детей. Дети являются «зеркалом» своих родителей, поэтому старшее поколение имеет большое влияние на формирование мышления и ценностей ребенка. [3,4]

Влияние родителей на мотивацию детей к занятиям физической культурой и спортом является многогранным и значимым. Поддержка, положительный пример и активное участие родителей в спортивной жизни детей формируют не только интерес к физической активности, но и жизненные навыки, такие как настойчивость, командный дух и уверенность в себе. Спортивные мероприятия служат площадкой для общения, дружбы и создания сообществ. Спортивные команды и клубы могут оказать значительное влияние на построение социальных контактов. В следствие это в значительной степени влияет на качество жизни молодых людей. [5]

Проведенное нами исследование не только подтвердило, насколько важна роль родителей в формировании будущих жизненных приоритетов, в том числе и отношения к двигательной активности, но и показало, насколько велика разница в соотношении студентов, родители которых в детские годы приобщили к спорту и теми, чьи родители не продемонстрировали этого участия. А как известно, именно двигательная активность является

гарантом продуктивной работоспособности, стрессоустойчивости и общего благополучия человека.

### **Библиографические ссылки**

1. Рудакова Е.К. Устойчивость ценностей российской молодежи в условиях внешних глобализационных вызовов // Современные тенденции развития молодежной среды: проблемы, вызовы, перспективы. Материалы межвузовской научно-практической конференции. Нижний Новгород: Белый цвет, 2021. С. 203-206.
2. Научно – практический журнал «Вестник Университета Российского инновационного образования» №1/2023. Статья. Григорьева И.В., Соленов И.С. «Исследование влияния семьи на формирование спортивной мотивации детей».
3. Вавилина И.С., Статьи молодых исследователей. «Роль семьи в формировании физической культуры молодежи», 2022 г.
4. Белова Н. А., Белова О. О. Исследование мотивации спортивной деятельности // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие: электрон. научн. журнал. 2014. № 4(7). с. 66–73.
5. Жеребцова, И.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / И.В. Жеребцова, Т.А. Кошурина // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. — 2018. — № 1. — С. 76-81.

### **References**

1. Rudakova E.K. Sustainability of the values of Russian youth in the context of external globalization challenges // Modern trends in the development of the youth environment: problems, challenges, prospects. Proceedings of the interuniversity scientific and practical conference. Nizhny Novgorod: White Color, 2021. Pp. 203-206.
2. Scientific and practical journal "Bulletin of the University of Russian Innovative Education" No. 1/2023. Article. Grigorieva I.V., Solenov I.S. "Study of the influence of the family on the formation of sports motivation of children."
3. Vavilina I.S., Articles by young researchers. "The role of the family in the formation of physical culture of young people", 2022.
4. Belova N. A., Belova O. O. Study of motivation of sports activity // Personality in a changing world: health, adaptation, development: electronic. scientific journal. 2014. No. 4(7). pp. 66–73.
5. Zhrebtsova, I.V. Formation of motivation for physical education and sports / I.V. Zhrebtsova, T.A. Koshurina // Physical education and sports in the modern world: problems and solutions. - 2018. - No. 1. - P. 76-81.

УДК 796.323.2

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

В.М. Дворкин<sup>1</sup>, Д.Д. Токманцева<sup>2</sup>

Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел  
Российской Федерации

Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

<sup>1</sup>E-mail: [dvorkin528@mail.ru](mailto:dvorkin528@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [dianatokman005@mail.ru](mailto:dianatokman005@mail.ru)

*В данной статье анализируется влияние занятий плаванием на физическую подготовку курсантов образовательных организаций МВД России. Обращается внимание на аспекты, доказывающие пользу плавания для организма в целом, а соответственно и на физическое развитие и укрепление здоровья.*

**Ключевые слова:** курсант, прикладное плавание, здоровье, профессиональные качества

## THE INFLUENCE OF SWIMMING LESSONS ON THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

V.M. Dvorkin<sup>1</sup>, D.D. Tokmantseva<sup>2</sup>

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Russian Federation, 660131, Krasnoyarsk Territory, Rokossovsky str., 20

<sup>1</sup>E-mail: [dvorkin528@mail.ru](mailto:dvorkin528@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [dianatokman005@mail.ru](mailto:dianatokman005@mail.ru)

*This article analyzes the impact of swimming lessons on the physical fitness of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Attention is drawn to aspects that prove the benefits of swimming for the body as a whole, and, accordingly, for physical development and health promotion.*

**Keywords:** cadet, applied swimming, health, professional qualities

**Введение.** Подготовка будущих офицеров в учебных организациях Министерства внутренних дел Российской Федерации (МВД РФ) направлена на всестороннее развитие необходимых компетенций, включая профессиональные занятия, физическую выносливость и психологическую устойчивость. В связи с этим включение навыков плавания в учебный план курсантов ведомственных вузов приобретает особую важность. Ведь служебная деятельность сотрудника полиции часто связана не только с работой на суше, но и на водных объектах, в том числе с использованием лодок и в непосредственной близости от водоемов.

Согласно приказу МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», плавание является обязательным элементом обучения для курсантов и сотрудников. Программа включает в себя: плавание на 100 м, освоение прикладных техник плавания, простых прыжков в воду, ныряния, спасения утопающих и приемов самозащиты в воде. Таким образом, курсанты ведомственных вузов МВД должны получить базовые навыки, которые могут спасти жизнь как им самим, так и пострадавшему или правонарушителю. К сожалению, в большинстве образовательных организаций МВД России занятия, направленные на освоение прикладного плавания практически не проводятся. В связи с этим предлагаем рассмотреть основные причины необходимости введения таких занятий.

**Основное содержание работы.** В первую очередь рассмотрим значение плавания как вида физической активности для здоровья курсантов. Плавание представляет собой мультимодальную форму физической активности, оказывающую комплексное воздействие на физиологические

системы организма. Систематические занятия плаванием способствуют оптимизации функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что проявляется в повышении кардиореспираторной выносливости, увеличении объема легких и улучшении микроциркуляции, а также в повышении оксигенации тканей. Водная среда за счет уменьшения воздействия силы тяжести помогает снизить нагрузку на суставы и позвоночник, что способствует безопасному укреплению мышечного каркаса, а также улучшать осанку и координацию движений. В рамках общей физической подготовки плавание играет ключевую роль, так как оно помогает развивать одни из самых необходимых качеств сотрудника ОВД для выполнения своих профессиональных обязанностей — скорость, силу и координации. Кроме того, свойства воды снижают вероятность получения травм, что делает плавание эффективным средством реабилитации после повреждений и профилактики их повторного возникновения. Таким образом, плавание является эффективным способом поддержания и улучшения физической формы, что делает его важной и обязательной частью тренировочного процесса курсантов.

Что касается практического значения навыков плавания в служебной деятельности сотрудников, то работа в Министерстве внутренних дел часто ставит перед сотрудниками необходимость действовать в особых условиях, особенно когда речь идет о водных объектах. В таких ситуациях сотрудники полиции должны быть готовы оказать помощь людям, оказавшимся в опасности. В том числе это может быть спасение утопающих, оказание помощи пострадавшим в результате несчастных случаев или наводнений, участие в поисково-спасательных операциях, где навыки плавания необходимы для осмотра акваторий и проведения спасательных мероприятий. Кроме того, полицейские могут столкнуться с ситуацией, когда преступники пытаются скрыться через водные пути. В таких случаях умение плавать позволяет сотрудникам полиции преследовать и задерживать преступников. Тем самым, обеспечение безопасности на водных объектах и предотвращение правонарушений в прибрежных зонах делает умение плавать важным профессиональным требованием для сотрудника ОВД. Без этих навыков сотрудники могут оказаться неспособными помочь в критических ситуациях, что может привести к трагическим последствиям как для них самих, так и для граждан.

Немаловажную роль играет психологический аспект. Умение плавать помогает в развитии психологических качеств и навыков для успешной профессиональной деятельности. Страх воды или гидрофобия может серьезно ограничить способность человека, а тем более сотрудника ОВД, адекватно реагировать и действовать в экстремальных ситуациях. Обучение плаванию способствует преодолению такого страха, оказывая положительное влияние на эмоциональное состояние, снижая тревогу и улучшая общее психическое здоровье в целом. Освоение техники плавания и регулярные тренировки способствуют формированию и укреплению уверенности в собственных силах и повышению уровня самооценки. Все данные психологические навыки могут оказать комплексное воздействие на психоэмоциональное состояние курсантов, оптимизируя их адаптационные способности и готовность к выполнению служебных обязанностей в условиях повышенного стресса.

В рамках анализа системы подготовки кадров для Министерства внутренних дел Российской Федерации, как уже говорилось ранее, было выявлено, что в подавляющем большинстве образовательных организаций данного ведомства отсутствует систематическое обучение основам прикладного плавания. Исключением является Сибирский юридический институт МВД России, где программа подготовки включает в себя элементы плавательной подготовки, однако реализация данных занятий осуществляется за счет личных средств обучающихся, что может приводить к социальной напряженности и неравенству среди курсантов. В свете вышеизложенного, представляется целесообразным рассмотреть возможность внедрения обязательных занятий по плаванию в учебные планы образовательных организаций МВД России. Это позволит стандартизировать процесс обучения и обеспечить единый уровень подготовки курсантов по данному виду физической подготовки. Введение нормативов и тестов по плаванию будет способствовать объективизации оценки уровня владения навыками, необходимыми для выполнения служебных задач в экстремальных условиях. Кроме того, рекомендуется инициировать сотрудничество с плавательными комплексами на безвозмездной основе для проведения занятий. Это позволит не только оптимизировать расходы на обучение, но и повысить мотивацию курсантов к регулярным тренировкам. Таким образом, комплексный подход к



организации плавательной подготовки в образовательных организациях МВД России будет способствовать повышению уровня профессиональной компетентности выпускников и их готовности к выполнению служебных обязанностей в условиях, требующих высокой физической подготовки.

**Заключение.** Таким образом, обязательные занятия по плаванию для курсантов вузов МВД России являются необходимым элементом комплексной физической подготовки, способствующим укреплению здоровья, развитию физических и психологических качеств, а также повышению профессиональной готовности будущих сотрудников правоохранительных органов. Умение плавать — это не только важный навык безопасности, но и жизненно необходимое качество для успешного выполнения служебных задач в условиях современной оперативно-служебной деятельности. Введение обязательных занятий по плаванию позволит повысить уровень подготовки курсантов, снизить риски несчастных случаев и улучшить качество работы МВД в целом.

### **Библиографические ссылки**

1. Приказ МВД России от 01.07.2017 N 450 (ред. от 27.07.2020) "Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации"
2. Шевченко, Р.Н. Роль и значение плавания в физической подготовке обучающихся образовательных организаций МВД России / Р. Н. Шевченко, Р. И. Чанышев, Д. Е. Гайнуллин // Перспективы науки. – 2024. – № 3(174). – С. 344-346.
3. Панов, Е. В. О значении прикладного плавания для обучающихся образовательных организаций МВД России / Е. В. Панов, В. А. Филиппович // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы 27 Всероссийской научно-методической конференции, Иркутск, 01–02 марта 2022 года. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. – С. 122-124.

### **References**

1. Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated 07/01/2017 No. 450 (as amended on 07/27/2020) "On approval of the Instructions on the organization of physical training in the internal affairs bodies of the Russian Federation"
2. Shevchenko R.N. The role and importance of swimming in the physical training of students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia / R. N. Shevchenko, R. I. Chanyshev, D. E. Gaynullin // Prospects of science. – 2024. – № 3(174). – С. 344-346.
3. Panov, E. V. On the importance of applied swimming for students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia / E. V. Panov, V. A. Filippovich // Personnel training for law enforcement agencies: modern trends and educational technologies : materials of the 27 All-Russian Scientific and Methodological Conference, Irkutsk, March 01-02, 2022. Irkutsk: East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2022, pp. 122-124.

УДК 796.011.3+378

## ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ.

А.А. Дробкова, В.А. Глубокий

Сибирский юридический институт МВД России  
660131, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20  
E-mail drodkovae@gmail.com; E-mail glubokiy@mail.ru

*В данной статье рассматривается важность здорового образа в жизни в реалиях учебно-служебной деятельности курсантов и слушателей МВД России. Именно превосходное здоровье является основополагающим аспектом для качественного несения службы, которая требует высоких умственных, психологических и физических показателей. По этой причине сотрудникам ОВД рекомендуется придерживаться ряда критериев, способствующих обеспечить надлежащее поддержание организма в столь сложных условиях.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, физическая подготовка, курсанты и слушатели, психологическая подготовка, питание, закаливание, сон.*

## FEATURES OF THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA.

A.A. Drobkova, V.A. Glubokiy

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
660131, Krasnoyarsk Territory, Krasnoyarsk, Rokossovskiy str., 20  
E-mail drodkovae@gmail.com; E-mail glubokiy@mail.ru

*This article examines the importance of a healthy lifestyle in the realities of the educational and service activities of cadets and trainees of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Excellent health is a fundamental aspect for high-quality service, which requires high mental, psychological and physical performance. For this reason, police officers are advised to adhere to a number of criteria that help ensure proper maintenance of the body in such difficult conditions.*

**Keywords:** *healthy lifestyle, physical fitness, cadets and trainees, psychological training, nutrition, tempering, sleep.*

В настоящее время особенно актуальна стала тема здорового образа жизни среди различных категорий граждан. Курсанты вузов МВД России относятся к группе людей молодого возраста, находящихся в условиях повышенного риска. Причиной этого является высокая физическая активность и психоэмоциональная нагрузка, помимо этого не исключается стресс, возникающий на фоне строго регламентированного образа жизни, межличностных отношений, а также воздействия иных общественных сфер.

Ведение здорового образа жизни является основополагающим блоком в жизнедеятельности человека. От состояния организма зависят многие аспекты, например, продуктивность, внутренне самоощущение, психологическое здоровье и многое другое. Во время обучения в образовательной организации МВД России важной задачей является не только получение образования, но и привитие курсантам и слушателям умений и навыков организации своего времени в течение дня, с учетом обращения особого внимания на максимальное сохранение здоровья.

Безусловно, обучающимся в структуре МВД России необходимо также следить за питанием, поддерживать физическую форму и соблюдать рекомендации по сну. Для развития выносливости, ловкости, силовых показателей в учебно-служебной деятельности существует ряд критериев, которые сформируют физическую подготовленность сотрудника и помогут эффективно и успешно выполнять поставленные служебные задачи.

Первым критерием здорового образа жизни будет являться именно рациональное питание. Оно напрямую влияет на умственную и физическую работоспособность, сопротивляемость организмом инфекциям, продолжительность жизни, а также нормальный рост и развитие организма. Для правильной организации питания необходимо соблюдать баланс белков, жиров и углеводов, а также микро- и макронутриентов, аминокислот. Стоит обратить внимание и на качество пищи, исключить продукты, негативно влияющие на организм, содержащие различные химические добавки и усилители вкуса, добавив в рацион больше овощей и фруктов. Учитывая специфику учебно-служебной деятельности институтов МВД России, включающую в себя активную физическую и умственную нагрузку, курсантам необходимо соблюдать энергетический баланс в равновесии, т.е. потреблять столько калорий, сколько соответствует расходу энергии при ее поступлении, что является физиологическим для здорового человека [1].

Вторым критерием здорового образа жизни курсанта будет физическая активность. К сожалению, этот аспект, зачастую, является одним из самых проблемных в силу того, что обучающиеся МВД России в начале своего пути бывают не готовы к столь высоким нагрузкам. Поэтому рекомендуется заранее тренировать комплексы упражнений, предусмотренных вступительными экзаменами, которые помогают укреплять мышцы и развивать общую выносливость. Помимо первичной подготовки, вновь поступившим и уже обучающимся оказывают содействие в улучшении физических показателей ряд учебных дисциплин в образовательных организациях МВД России. Занятия ведут профессиональные преподаватели, которые также осуществляют групповые и индивидуальные консультации, стимулирующие курсантов и слушателей к достижению высоких результатов. Дополнительно вводится самостоятельная подготовка на различных спортивных площадках, проводятся соревнования по различным видам спорта, устраиваются спортивные мероприятия. В течение освоения профессии, курсанты и слушатели улучшают свою спортивную подготовку, что идет в совокупности с выработкой таких качеств, как стрессоустойчивость, храбрость, ловкость и сила.

Также необходимо сделать акцент на том, что именно физическая нагрузка укрепляет здоровье, тренирует сердечно-сосудистую систему, костно-мышечную систему, тем самым продлевая жизнь и повышая выносливость, что является очень важным компонентом не только в служебной деятельности, но и жизни в целом. Однако это не обозначает, что можно не обращать внимание на общее состояние организма, ощущение слабости, дискомфорта, переутомления, заболевания. При проявлении подобных симптомов необходимо принимать меры, способствующие их устранению.

Отсюда можно выделить третий критерий здорового образа жизни, а именно отдых и здоровый сон. Довольно известный факт, что во сне организм восстанавливается, набирается сил, вследствие чего человек чувствует себя лучше, снимает напряжение и способен дальше, после качественного отдыха, продуктивно вести свою жизнедеятельность. Для курсантов МВД России – это особенно важно, ведь при недостаточном количестве часов сна повышается артериальное давление, уменьшается концентрация внимания и дневная активность, ухудшается работа мозга, что недопустимо в условиях учебно-служебной деятельности. Неоспоримым является факт потребности организма в различных видах отдыха. Так, активный отдых, заключающийся в спортивной деятельности и пассивный отдых в виде релаксации и малоподвижных культурных мероприятий, благоприятно влияют на весь организм в целом и позволяют поддерживать дальнейшую работоспособность среди курсантов и слушателей.

Говоря про здоровый образ жизни нельзя не упомянуть о нездоровых привычках, имеющих среди обучающихся различных образовательных организаций. Курсанты и слушатели МВД России на своем личном примере демонстрируют преимущество здорового образа жизни над пагубными предпочтениями, проводят профилактические беседы в школах, институтах, интернатах, донося до аудитории вред никотиновой, алкогольной, психотропной и иных зависимостей, разъясняя последствия употребления различных веществ не только на уровне здоровья, но и в рамках взаимодействия с правоохранительными органами.[2]. Особо запоминающимся служат приводимые примеры из практики правоохранительных органов, наталкивающие на мысли о нежелании поддаваться деструктивному поведению.

При столкновении с вредными привычками, самым эффективным методом борьбы будет

являться профилактика. С самого раннего детства необходимо разговаривать о вреде и негативном влиянии наркотиков, сигарет и алкоголя, также осуществлять контроль за подростками и их кругом общения. В рамках профилактики нездоровых привычек среди курсантов, рекомендуется ввести дополнительные спортивные часы, которые будут отвлекать от вредных предпочтений, буквально заменяя их.

Еще одним критерием здорового образа жизни будет выступать закаливание. Оно подразумевает способность организма сопротивляться различным внешним факторам путем воспитания способности быстро приспосабливаться к изменениям внешней среды. Зачастую эти изменения обусловлены перепадами атмосферного давления, резкими температурными колебаниями. Основа процесса закаливания заключается в разумном использовании природных факторов – солнца, воды и воздуха. Чем с большей периодичностью организм находится в неблагоприятных условиях, тем выше его сопротивляемость и адаптационная способность.

Все вышеперечисленные аспекты имеют общий компонент и включаются в понятие-распорядок дня. При его составлении стоит учитывать время подъема и отхода ко сну, приемов пищи, работы, отдыха, физической активности. У курсантов и слушателей МВД России чаще всего физически не хватает времени на осуществление всех рекомендаций по ведению здорового образа жизни. Высокая необходимость качественной профессиональной подготовки сотрудников ОВД России подразумевает затрачивание большого количества энергии и временных затрат на сам процесс обучения, также не стоит забывать про несение службы в суточных нарядах, что несомненно пагубно влияет на организм. Недостаток сна и времени на отдых может повлечь за собой неблагоприятные последствия. Чтобы минимизировать подобное негативное воздействие, мы предлагаем ряд советов, которые помогут сохранить здоровье в условиях учебно-служебной деятельности:

1. Во время несения службы в наряде грамотно организовать свое время отдыха: минимизировать использование телефона; большую часть времени уделять сну; делать небольшой комплекс физических упражнений;

2. В свободное от службы время заниматься саморазвитием: читать книги, проходить курсы, заниматься спортом, посещать культурные мероприятия- все это помогает развиваться, получать новые знания вне рамок института.

3. При ухудшении самочувствия, появлению недомогания необходимо понижать нагрузку вне службы, больше уделять времени релаксации, сну и пассивному отдыху, в случае ухудшения состояния обратиться к медицинским работникам.

Суммируя вышесказанное, приходим к умозаключению, что только при наличии должного желания вести здоровый образ жизни на постоянной основе возможно осуществление выработки привычки, так как именно она станет гарантом сохранения здоровья. Таким образом, необходимо ориентироваться именно на индивидуальное состояние каждого. Курсанты и слушатели МВД России должны быть устойчивыми к различным негативным воздействиям, уметь грамотно организовать свой досуг, минимизировав неблагоприятные последствия, наступившие в следствие несения служебных обязанностей [3]. В образовательных системах МВД России обучающимся с первого курса прививают здоровый образ жизни, что положительно влияет на организм. Также при учебно-служебной деятельности происходит психологическое и физическое воспитание, формируется эмоциональная устойчивость, происходит кардинальная работа над собой. На этом основании можно утверждать, что именно самовоспитание в совокупности с должным контролем позволяют достигать поставленных результатов при ведении здорового образа жизни. [3].

#### Библиографические ссылки

1. Кузнецов Михаил Борисович К ВОПРОСУ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ // Наука-2020. 2020. №4 (40). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-zdorovom-obraze-zhizni-kursantov-i-slushateley-obrazovatelnyh-organizatsiy-mvd-rossii> (дата обращения: 21.04.2025).

2. Якунин Николай Иванович Формирование здорового образа жизни у курсантов средствами физической культуры // E-Scio. 2019. №9 (36). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-kursantov-sredstvami-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 21.04.2025).

3. Формирование здорового образа жизни обучающихся в образовательных учреждениях системы МВД России / А. Ю. Плешивцев, А. В. Брюнин, В. А. Чернецкий, Д. А. Картавцев // Педагогический журнал. – 2022. – Т. 12, № 2-1. – С. 517-524. – DOI 10.34670/AR.2022.71.83.047. – EDN BBTXFU.

### References

1. Kuznetsov Mikhail Borisovich ON THE ISSUE OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE Ministry OF INTERNAL Affairs OF RUSSIA // Science-2020. 2020. №4 (40). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-zdorovom-obraze-zhizni-kursantov-i-slushateley-obrazovatelnyh-organizatsiy-mvd-rossii> (date of application: 04/21/2025).

2. Yakunin Nikolay Ivanovich Formation of a healthy lifestyle among cadets by means of physical education // E-mailScio. 2019. No. 9 (36). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-kursantov-sredstvami-fizicheskoy-kultury> (date of reference: 04/21/2025).

3. Formation of a healthy lifestyle for students in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia / A. Y. Pleshivtsev, A.V. Bryunin, V. A. Chernetsky, D. A. Kartavtsev // Pedagogical Journal. – 2022. – Vol. 12, no. 2-1. – pp. 517-524. – DOI 10.34670/AR.2022.71.83.047. – EDN BBTXFU.



УДК 664.8; 663.813

## НОВЫЕ ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ НАПИТКИ ИЗ КИВИ, ОГУРЦОВ И ШПИНАТА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

П.Х. Иванова, Т.В. Петрова

Институт хранения, переработки и качества пищевых продуктов, г. Пловдив,  
Республика Болгария, Сельскохозяйственная академия Болгарии

*Оптимизирован состав многокомпонентного сока из киви, огурца и шпината, исходя из их органолептических свойств и качественных характеристик. Рекомендуется следующий состав компонентов: киви - от 90 до 100%, огурца - от 0 до 70% и шпината - от 25 до 65%.*

**Ключевые слова:** соки, киви, огурцы, шпинат, суммарное содержание полифенолов, цвет, антиоксидантная активность, органолептическая оценка.

## NEW FRUIT AND VEGETABLE DRINKS MADE FROM KIWI, CUCUMBERS AND SPINACH AND THE ILL HEALTH OF MAN

P.H. Ivanova: T.V. Petrova

Institute of Food Preservation and Quality (IFPQ)-Plovdiv, Republic  
Bulgaria, Agricultural academy

*Optimize the composition of multicomponent juice: kiwifruit, cucumber and spinach. Was recommended composition: kiwifruit beverage - from 90 to 100%, cucumber - from 0 to 70% and spinach - from 25 to 65%.*

**Keywords:** juices, kiwi, cucumbers, spinach, total polyphenol content, color, antioxidant activity, organoleptic evaluation.

**Введение.** Плодоовощное сырье - э источник биологически активных веществ, которое непосредственно или в виде экстрактов, в различных сочетаниях, способствует созданию рецептур, которые в сочетании с грамотно подобранной и примененной технологией, является предпосылкой для получения функциональных продуктов питания, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье человека.

Ключевым фактором сохранения биологически активных веществ сырья в продукте являются условия обработки – температура/время. (Walkling-Ribeiro, M., F.Noci, D.Cronin, J.Lyng, D.Morgan (2010).

Способ производства имеет решающее значение для получения продукции с сохраненными качественными характеристиками. Широкое применение при производстве соков находит метод холодного отжима фруктов и овощей.

Холодное прессование фруктов и овощей — это нетермический процесс, современная замена традиционным технологиям приготовления сока. Для этого используются соковыжималки холодного отжима (иногда их называют шнековыми соковыжималками), которые извлекают сок из целых фруктов. Соковыжималки холодного отжима «давят» и сжимают фрукты, овощи, травы и специи, чтобы извлечь соки. Они сохраняют сок в конечном продукте, аналогичный соку в сырье, с максимальной сохранностью вкусовых и полезных качеств.

**Материалы и методы.** Сырье огурцы, шпинат и киви закупились в розничной сети города Пловдив. Для определения физико-химических и биохимических показателей оценено суммарное содержание полифенолов во фруктах и соках, полученных из них, определяли по методу Синглтона и Росси, (1965) в следующей модификации: в мерную пробирку объемом 10 мл последовательно дозировали 0,1 мл экстракта образца (фрукты и/или сок), ~ 7 мл дистиллированной воды, 0,5 мл реактива Фолина-Чокальтеу, (разбавленного 1:4 дистиллированной водой) и 1,5 мл 7,5% (мас./об.) водного раствора карбоната натрия. Доводили до метки

дистиллированной водой. После выдерживания в течение 2 часов при температуре 20–25°C измеряли поглощение реакционной смеси при длине волны 750 нм. Аналогичным образом готовили холостой образец, используя вместо экстракта дистиллированную воду. Полученные результаты представлены в виде эквивалентов галловой кислоты (ЭГК) на 100 г экстракта.

Определение антиоксидантной активности проводили по DPPH тесту. Способность адсорбировать оксидные радикалы определялась по методу Брэнда-Уильямса и др. (1995) в следующей модификации: в кювету последовательно дозировали 2250 мкл раствора DPPH (2,4 мг DPPH в 100 мл метанола) и 250 мкл экстракта образца, предварительно разбавленного дистиллированной водой в объемном соотношении 1:3. Аналогичным образом готовили холостую пробу, используя вместо экстракта метанол. После того как закрытые кюветы оставляли в темноте на 15 мин при температуре 20-25°C, измеряли поглощение реакционной смеси при 515 нм. Полученные результаты представлены в виде эквивалентов Тролокса (ТЕ) на 100 г экстракта. Определение железовосстанавливающей антиоксидантной способности (FRAP) - способность антиоксиданта тормозить переход ионов железа, катализирующий процессы окисления, и выражается в моль  $\text{Fe}^{2+}$  /1 кг. Процедура основана на методе Бензи и Стрэйна (1996), примененном с некоторыми модификациями. Перед проведением анализа подготовили реактив FRAP: в колбу помещали 25 мл ацетатного буфера (0,3 моль/л, pH 3,6), 2,5 мл реагента TPTZ (10 ммоль/л) в соляной кислоте (40 ммоль/л) и 2,5 мл раствора хлорида железа  $\text{FeCl}_3$  (20 ммоль/л). Для проведения реакции 2250 мкл реагента FRAP смешивали с 250 мкл экстракта (разбавленного дистиллированной водой в соотношении 1:3 по объему); Поглощение при 593 нм измеряли после выдерживания реакционной смеси в закрытой кювете, в темноте, при комнатной температуре, в течение 4 мин.

Для проведения спектральных анализов проводили определение цвета по Гарднеру - на колориметре "Colorgard 05 / CIELab 2000", производства BYK-Gardner Inc. США.

Каждому образцу было выполнено 5 (пять) измерений. Цветовые координаты каждого образца представляют собой среднее арифметическое измеренных координат.

Органолептическая оценка полученных фруктовых соков проводилась с применением балльной системы оценок по следующим показателям: внешний вид, вкус, запах, консистенция, цвет. Каждый показатель имеет весовой коэффициент, соответственно: внешний вид – 0,2; цвет – 0,2; консистенция – 0,15; вкус – 0,3; запах – 0,15.

Пятибалльная система оценивания дает окончательную оценку качества готового продукта, исходя из общего количества полученных баллов:

- $4,50 \div 5,00$  - готовый продукт очень хороший;
- $4,00 \div 4,49$  - готовый продукт хороший;
- $3,50 \div 3,99$  - готовый продукт нуждается в доработке;
- ниже 3,50 - готовый продукт нуждается в значительной доработке.

Математико-статистическая обработка: все анализы проводились не менее чем в трех повторях и результаты приведены как среднее арифметическое значение

Подход является теоретико-экспериментальным и включает в себя следующие этапы: анализ, экспериментирование, моделирование и оптимизацию рецептурного состава напитков.

Для разработки рецептур соков использовали Симплекс-центральный план, подходящий для смесей, в которых сумма переменных ( $X_1$ ,  $X_2$ ,  $X_3$ ) равна 100%. Симплексные решетчатые планы с семью экспериментами используются для получения адекватной математической модели изучаемых показателей. Симплексные решетки применимы, если для каждого компонента выполняется условие  $0 < X_i < 1$  ( $i$  - порядковый номер компонента).

Разработка экспериментальных образцов напитков и исследование физико-химических, биохимических и сенсорных свойств проводились в лабораториях Института хранения, переработки и качества пищевых продуктов, Пловдив.

В таблице 1 приведены данные по окончательным органолептическим (сенсорным) оценкам (SV), по общему содержанию фенольных веществ (TPP) и по антирадикальной активности (DPPH) подготовленных композиций для получения напитка из киви, огурца и шпината.

Таблица 1

Органолептическая оценка, ТРР и DPPH компонентов для напитка из киви, огурца, шпината

№	Сенсорна оценка (SV)	ТР P(mgGAE/100g d.b.)	DPPH ( $\mu\text{molTE}/100\text{g d.b.}$ )
1	5,00	59,00	1025,00
2	3,00	10,00	510,00
3	2,00	69,00	528,33
4	4,50	69,00	900,30
5	3,50	40,00	240,17
6	3,75	142,00	226,50
7	4,75	65,00	120,83

С обработкой экспериментальных результатов получены следующие математические модели сенсорной оценки, общего содержания фенольных веществ и антирадикальной активности компонентов напитка из киви, огурца и шпината:

$$SV = 5,0.X_1 + 3,0.X_2 + 2,0.X_3 + 2,0.X_1.X_2 + 5,0.X_2.X_3 + 17,25.X_1.X_2.X_3$$

$$ТРР = 59,0.X_1 + 10,0.X_2 + 69,0.X_3 + 138,0.X_1.X_2 - 96,0.X_1.X_3 + 410,0.X_2.X_3 - 843,0.X_1.X_2.X_3$$

$$DPPH = 1025,0.X_1 + 510,0.X_2 + 528,33.X_3 + 531,2.X_1.X_2 - 2145,98.X_1.X_3 - 1170,66.X_2.X_3 - 6951,26.X_1.X_2.X_3$$

Полученные уравнения с высокой точностью отражают изменение концентрации зависимых переменных на уровне доверенности  $P < 0,05$ , при  $R > 0,9$ .

Сенсорный анализ показал, что больше всего дегустаторам понравился напиток со вкусом киви (5,0). Самый низкий рейтинг (2,0) у напитка из шпината. Разработанный вариант трехкомпонентной композиции получил очень хорошую сенсорную оценку.

В испытанных образцах моно-компонентных напитков высокий уровень общего содержания полифенолов было выявлено в напитках из шпината (69,00 мг ГАЭ/100 г), на втором месте – в напитках из киви (59 мг ГАЭ/100 г). Из всех экспериментальных образцов наименьшее количественное содержание полифенольного комплекса было выявлено в огуречном напитке (10 мг ГАЭ/100 г). Установлено, что при смешивании компонентов композиций общее количество полифенолов увеличилось только в напитке из киви и шпината (142,00 мг ГАЭ/100 г). Данные статистически различимы, разница обусловлена различным компонентным составом  $P < 0,05$ .

Самым высоким значением по антирадикальной активности, из всех разработанных вариантов, отличился вариант модельного напитка из киви (1025,00 мкмоль ТЕ/100 г).

Было обнаружено, что сочетание выбранных компонентов композиционного состава приводит к снижению способности поглощать радикалы.

В Таблице 2 приведены средние значения измеренных цветовых координат –  $L$ ,  $a$ ,  $b$ .

Таблица 2

Цветовые координаты напитка из киви, огурца и шпината

№	$L$	$a$	$b$
1	47,75	- 7,12	37,01
2	35,32	- 19,05	27,00
3	15,24	- 10,97	16,18
4	44,36	- 6,13	25,61
5	35,56	- 8,27	29,16
6	24,27	- 5,01	21,09
7	27,14	- 9,16	21,39

После обработки результатов были получены следующие математические модели цветовых координат:  $L$ ,  $a$  и  $b$ :

$$L = 47,75.X_1 + 35,32.X_2 + 15,24.X_3 + 11,31.X_1.X_2 + 16,28.X_1.X_3 - 4,05.X_2.X_3 - 222,49.X_1.X_2.X_3$$

$$a = - 7,12.X_1 - 19,05.X_2 - 10,97.X_3 + 27,8.X_1.X_2 + 3,08.X_1.X_3 + 40,01.X_2.X_3 - 125,86.X_1.X_2.X_3$$

$$b = 37,01.X_1 + 27,0.X_2 + 16,18.X_3 - 25,57.X_1.X_2 + 10,25.X_1.X_3 - 2,0.X_2.X_3 - 92,34.X_1.X_2.X_3$$

Полученные уравнения очень точно описывают изменение цветовых координат.

Цветовые характеристики разработанных экспериментальных образцов напитков из киви, огурца и шпината показывают, что наибольшим значением яркости отличается напиток из киви (47,75). В остальных вариантах компонентных композиций яркость доминирует у напитка из киви и огурца (35,56) и увеличивается только по сравнению с монокомпонентным напитком из шпината. Данные статистически различимы, разница обусловлена различным компонентным составом  $P < 0,05$ .

Результаты зеленой составляющей цвета показывают, что огуречный напиток имеет самое высокое значение (-19,05). Среди всех напитков самое низкое значение зеленого цвета было зафиксировано в напитке из киви в сочетании с шпинатом (-5,01). В результате проведенных измерений установлено, что в модельных экспериментальных образцах многокомпонентных напитков зеленый цвет увеличивает свое количественное значение только по сравнению с монокомпонентным напитком киви. Данные статистически различимы, разница обусловлена различным компонентным составом  $P < 0,05$ .

Для всех разработанных вариантов экспериментальных образцов желтая составляющая цвета измерена в низких значениях, достигая наибольшее количественное значение в напитке из киви (37,01). При проведении Плана эксперимента установлено, что смешивание компонентов привело к увеличению количественного значения желтой составляющей цвета только по сравнению со шпинатным напитком. Данные статистически различимы, разница обусловлена различным компонентным составом  $P < 0,05$ .

Для оптимизации состава компонентов напитка из киви, огурцов и шпината были выбраны следующие целевые функции: общая сенсорная оценка (SV), содержание общих полифенолов (TPP) и способность дезактивировать свободные радикалы (DPPH). Целевые функции и их пределы приведены в таблице 3.

Таблица 3.

Пределы целевых функций для оптимизации состава напитка из киви, огурцов и шпината

Целевая функция	Пределы целевой функции
Сенсорная оценка (SV)	$> 4,0$
Общее содержание фенольных веществ (TPP)	$> 55 \text{ mgGAE}/100\text{g d.b.}$
Антиоксидантная активность (DPPH)	$> 150 \mu\text{molTE}/100\text{g d.b.}$

**Выводы:** Для оптимизации состава многокомпонентного сока были изучены такие природные ресурсы, как киви, огурец и шпинат, с использованием методологии проектирования поверхностного отклика на основе их сенсорных и качественных характеристик.

В результате полученных математических моделей содержания полифенольного комплекса, антиоксидантной активности, рекомендуется следующий состав напитка: киви — от 90 до 100%, огурец — от 0 до 70% и шпинат — от 25 до 65%.

### Библиографические ссылки

1. Benzie, I., J. Strain, (1996). The ferric reducing ability of plasma (FRAP) as a measure of "antioxidant power": the FRAP assay. *Analytical Biochemistry*, 239, 70-76.
2. Brand – Williams, W., M. Cuvelier, C. Berst, (1995). Use of a free radical method to evaluate antioxidant activity. *Lebensmittel Wissenschaft and Technologie*, 28, 25-30.
3. Singleton, V., J. Rossi, (1965). Colorimetry of total phenolics with phosphomolybdic-phosphotungstic acid reagents. *American Journal of Enology and Viticulture*, 50, 3828-3834.
4. Walkling-Ribeiro, M., F. Noci, D. A. Cronin, J. G. Lyng, D. J. Morgan, (2010). Shelf life and sensory attributes of a fruit smoothie-type beverage processed with moderate heat and pulsed electric fields. *LWT - Food Science and Technology* 43, 1067-1073.

### References:

1. Benzie, I., J. Strain, (1996). The ferric reducing ability of plasma (FRAP) as a measure of "antioxidant power": the FRAP assay. *Analytical Biochemistry*, 239, 70-76.
2. Brand – Williams, W., M. Cuvelier, C. Berst, (1995). Use of a free radical method to evaluate antioxidant activity. *Lebensmittel Wissenschaft and Technologie*, 28, 25-30.
3. Singleton, V., J. Rossi, (1965). Colorimetry of total phenolics with phosphomolybdic-phosphotungstic acid reagents. *American Journal of Enology and Viticulture*, 50, 3828-3834
4. Walkling-Ribeiro, M., F. Noci, D. A. Cronin, J. G. Lyng, D. J. Morgan, (2010). Shelf life and sensory attributes of a fruit smoothie-type beverage processed with moderate heat and pulsed electric fields. *LWT - Food Science and Technology* 43, 1067-1073.



УДК 37:613.6

## РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Г.Н. Казакова<sup>1,2</sup>, Л.С. Максимова<sup>3</sup>, П.В. Стрижаков<sup>3</sup>, Ю.Е. Ситников<sup>3,4</sup>, М.Д. Кудрявцев<sup>3,5,6</sup>

<sup>1</sup>Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева  
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89

<sup>2</sup>Красноярский государственный медицинский университет им. В.Ф. Войно-Ясенецкого  
Российская Федерация, 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, 1

<sup>3</sup>Сибирский федеральный университет  
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

<sup>4</sup>Сибирский институт бизнеса, управления и психологии  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, ул. Московская, 7 «А»

<sup>5</sup>Сибирский государственный университет науки и технологий им. ак. М. Ф. Решетнева,  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>6</sup>Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20

<sup>1</sup>E-mail: kazakova\_gn@kspu.ru; <sup>2</sup>E-mail: il-1955@yandex.ru;

<sup>3</sup>E-mail: pavel.nokaut.strizhakov@mail.ru

<sup>4</sup>E-mail: 10101966yura@mail.ru ; <sup>5</sup>E-mail: kumid@yandex.ru

*Современный мир представляет собой сложную систему жизнеобеспечения. Безопасность обучающихся в образовательной среде при возникновении чрезвычайных ситуаций требует комплексного подхода при решении задач по ее организации. В данной ситуации наиболее продуктивным результатом будет правильно подобранная стратегия в проведении мер предупредительного характера с учетом меняющейся обстановки в мире.*

**Ключевые слова:** обеспечение безопасности, обучающиеся, образовательные организации, чрезвычайные ситуации

## HEALTHY LIFESTYLE AS A MEANS OF ORGANIZING THE PROCESS OF FORMING PERSONAL SAFETY OF STUDENTS IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

G.N. Kazakova<sup>1,2</sup>, L.S. Maksimova<sup>3</sup>, P.V. Strizhakov<sup>3</sup>, Yu.E. Sitnikov<sup>3,4</sup>, M.D. Kudryavtsev<sup>3,5</sup>

<sup>1</sup>Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev  
Russian Federation, 660049, Krasnoyarsk, Ada Lebedeva st., building 89.

<sup>2</sup>Krasnoyarsk State Medical University named after V.F. Voyno-Yasenskiy  
Russian Federation, 660022, Krasnoyarsk, Partizana Zheleznyaka str., 1

<sup>3</sup>Siberian Federal University  
Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny Ave., 79.

<sup>4</sup>Siberian Institute of Business, Management and Psychology  
Russian Federation, 660037, Krasnoyarsk, Moskovskaya str., building 7 «A»

<sup>5</sup>Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarskiy Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>6</sup>Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Russian  
Federation, 660131, Krasnoyarsk, st. Rokossovsky, 20

<sup>1</sup>E-mail: kazakova\_gn@kspu.ru; <sup>2</sup>E-mail: il-1955@yandex.ru;

<sup>3</sup>E-mail: pavel.nokaut.strizhakov@mail.ru

<sup>4</sup>E-mail: 10101966yura@mail.ru ; <sup>5</sup>E-mail: kumid@yandex.ru

*The modern world is a complex life support system. The safety of students in the educational environment in the event of emergencies requires a comprehensive approach to solving the problems of its*

*organization. In this situation, the most productive result will be a correctly selected strategy in the organization of preventive measures, taking into account the changing situation in the world.*

**Keywords:** Ensuring safety, students, educational organizations, emergencies

**Введение.** Здоровье человека является важнейшей потребностью личности, которая определяет его способность к труду и обеспечивает гармоничное развитие психофизического и эмоционального состояния. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье определяется как состояние благополучия в его психофизическом и социальном аспекте, при этом отсутствие болезней или физических дефектов не является критерием указанного явления. В данном контексте под физическим здоровьем следует понимать естественное состояние организма, обусловленное его нормальным функционированием, что предполагает безупречную работу всех систем и органов человека. Психическое здоровье, в свою очередь, обусловлено степенью эмоциональной устойчивости личности, характеризующейся стабильной работой памяти, внимания и мышления. Кроме того, оно характеризуется наличием хорошо сформированных волевых качеств для полноценной и качественной жизнедеятельности человека. Морально-нравственное состояние здоровья в его социальном аспекте предполагает принятие личностью устоявшихся принципов общества, приемлемых в данной социальной группе или среде [5].

Здоровье человека фактически немыслимо без научно обоснованного стиля жизни, определяемого в повседневной деятельности, как здоровый образ жизни. Указанный образ жизни основан на принципах рациональной организации жизнедеятельности человека с учетом морально-нравственных устоев социальной среды и предполагающий активную жизненную позицию. Соблюдение вполне приемлемых норм жизнедеятельности человека позволяет ему до глубокой старости сохранять свое физическое, психическое и нравственное здоровье, защищая себя от негативных факторов окружающей среды.

**Основное содержание работы.** Согласно научным данным, состояние здоровья человека зависит от ряда факторов, каждое из которых имеет свои характерные особенности. На первом месте безусловно находится генетическая предрасположенность человека к тем или иным заболеваниям, вредным привычкам, что составляет в среднем 17% от общего объема причин, влияющих на общее состояние здоровья. Следующим фактором является психоэмоциональное состояние человека, его душевный покой, чувство стабильности, равновесия и жизненного оптимизма. Третьим фактором выступает физическая активность, точнее ее наличие в умеренно-сбалансированном характере в виде ежедневных, целенаправленных физических упражнений, не предполагающих интенсивных и чрезмерных нагрузок. Четвертым условием выступает, безусловно, рациональное и правильное питание – как источник витаминов, питательных веществ и минералов, чей недостаток или их отсутствие приводит к снижению иммунитета. Пятый элемент – это повседневный образ жизни человека. По некоторым данным повседневный образ деятельности определяет до 50 % доли продолжительности жизни и здоровья человека, главными факторами из которых является соблюдение режима труда и отдыха, продолжительности сна, времени приема пищи, а также наличие или отсутствие вредных привычек. Замыкает данный список – качество медицинского обеспечения, доля которого соответствует в среднем 13% [1, 3].

Сохранение и укрепление здоровья населения нашей страны – это не только предпосылка высокой производительности труда и улучшения благосостояния нашего населения, но также и залог устойчивого социального экономического развития нашей страны. В современном мире возрастает физиологическая потребность человеческого организма в физической активности и выражается она, прежде всего, в заинтересованности людей по сохранению и укреплению своего здоровья, как основы активного долголетия, материального благополучия и успехов в профессиональной деятельности. Значительные изменения общественного сознания и возрастание идеалов здорового образа жизни постоянно сопровождается постепенным увеличением количества наших граждан, активно занимающихся физической культурой и спортом [2, 4].

У людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, особенно с раннего детства значительно расширяется потенциал всех систем жизнеобеспечения человека. Целенаправленные занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию системы кровообращения, оказывают стимулирующее воздействие на деятельность сердечной мышцы, что в свою очередь усиливает кровоснабжение мышц и улучшает регуляцию их

деятельности. Регулярные занятия физической культурой и спортом значительно уменьшают количество сердечных сокращений при значительных нагрузках, при этом работа сердца осуществляется в экономичном режиме, а также нормализуется артериальное давление. Все вышеперечисленные факты свидетельствуют об устойчивом протекании обменных процессов в тканях с целью восстановления затраченных усилий в процессе спортивной, образовательной или профессиональной трудовой деятельности.

Для плодотворной учебной и профессиональной трудовой деятельности человека требуется реализовать ряд базовых условий её осуществления. Согласно теории пирамиды А. Маслоу, на втором уровне пирамиды потребностей располагается стремление личности к стабильности и защите от внешних угроз. Иными словами, возникает необходимость обеспечить физическую и психологическую безопасность обучающихся при организации образовательного процесса. Данный регламент определяет, прежде всего, наличие различных форм проведения занятий в образовательных организациях с применением здоровьесберегающих технологий. Это тот процесс, при котором технологии способны обеспечить взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья обучающегося на всех этапах его обучения, развития и в процессе предпрофессиональной деятельности.

Сегодня разговор о здоровом образе жизни является актуальным и своевременным, учитывая, что обществу необходимы здоровые и успешные люди. Сохранение здоровья человека возможно лишь при правильном соблюдении основных базовых принципов благоприятного образа жизни. Установлено, что физическое и духовное состояние человека напрямую зависит не только от ряда внешних факторов, но и от его умения проводить интроспекцию и от установки на самосовершенствование. Также, качество жизни напрямую зависит от творческого компонента, насколько она будет красочной и наполненной. В данном аспекте присутствует ряд основополагающих условий обеспечения здорового и безопасного образа жизни, соблюдение которого позволит человеку с ранних лет вести долгую и плодотворную жизнь.

Вопросы обеспечения личной безопасности обучающихся в рассматриваемом контексте, как сохранение жизни и здоровья для молодого поколения всех возрастных категорий и групп – от обучающихся средних образовательных организаций до обучающихся высших учебных заведений, в современном мире ставится особо остро. Студенческая молодёжь, является группой риска по ряду правонарушений и одной из самых уязвимых частей социума. Недостаток жизненной мудрости и опыта, отсутствие осторожности у некоторых представителей молодого поколения, несёт для них множество потенциальных угроз и опасностей. В данной связи возникает острая необходимость в построении и организации в образовательной среде педагогических условий по формированию личной безопасности обучающихся. Данный аспект включает в себя мероприятия педагогического воздействия в образовательном процессе с целью сформировать ключевые компетенции у обучающихся образовательных организаций. Это позволяет определить признаки возникновения потенциальных угроз до наступления опасных последствий, а также выработать линию своего личного безопасного поведения в типовых и нестандартных опасных ситуациях во избежание возможных последствий и осложнений. Указанная организация педагогического взаимодействия субъектов образования по формированию личной безопасности обучающихся, включена в систему подготовки во всех образовательных учреждениях. Это позволяет выработать у учащейся молодежи навыки осознанного и правомерно безопасного поведения в соответствии с заданными алгоритмами, которые отрабатываются при проведении занятий.

Динамика современной жизни молодёжи неумолимо определяет новые правила его поведения. Присутствие стрессогенных факторов в повседневной деятельности, при наличии неблагоприятной психоэмоциональной, социальной и экологической обстановки, заставляет молодого человека искать оптимальные формы условий существования. Стремительный темп информатизации, присутствие гаджетов в деятельности человека, нарушает его естественный и привычный образ жизни, снижает его физическую активность, нарушает его общий психоэмоциональный фон, при этом негативные факторы неблагоприятно сказываются на полноценной и здоровой жизни каждого субъекта общества и образования. В частности, это привносит в его здоровье негативный оттенок, что значительно сказывается на преждевременном старении всего организма.

Здоровый и безопасный образ жизни – это установленный порядок последовательных, взаимосвязанных элементов деятельности человека, обеспечивающий его рациональную организацию, направленную на профилактику опасных ситуаций, недопущению возникновения различных заболеваний и планомерное укрепление собственного здоровья. Подобные мероприятия позволяют сохранить физическое и психическое здоровье человека на протяжении длительного периода времени, вплоть до глубокой старости. Основными компонентами, обеспечивающими сохранение здоровья, безусловно, являются:

- правильное питание;
- систематическая двигательная активность;
- соблюдение рационального режима труда и отдыха;
- отказ от вредных привычек;
- повседневное закаливание организма;
- соблюдение правил личной гигиены и безопасного поведения в образовательной и социальной среде.

К сожалению, большая часть молодых людей легкомысленно относится к простейшим нормам ведения здорового и безопасного образа жизни, имеющим вполне обоснованный и доказанный наукой характер. Одни отдают предпочтение еде, не уделяя должного внимания ее калорийности и содержанию. В результате подобная практика приводит к развитию ожирения и атеросклерозу сосудов. Другие становятся жертвами гиподинамии, обусловленной снижением физической активности и нарушающей естественный образ жизни, третьи - не уделяют должного внимания сну и отдыху, забывая, что неполноценный отдых приводит, неминуемо, к десинхронозу, который вызывает чувство беспокойства, нервозности, бессонницу и, как следствие, является причиной заболеваний внутренних органов.

Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни способствует решению главных целей и задач, стоящих перед молодым человеком, помогает ему успешно реализовать намеченные планы, справляться с возникающими трудностями, а также, если возникнет такая необходимость, преодолеть всевозможные перегрузки повседневного характера. Уровень здоровья – это, по сути, качественная характеристика каждого человека и соответствует она, прежде всего, осознанному отношению личности к данному явлению, посредством целенаправленного, планомерного и мотивированного подхода к своему образу жизни.

**Заключение.** Целенаправленный и осознанный процесс формирования здорового и безопасного образа жизни в повседневной деятельности молодого человека, должен осуществляться посредством пропаганды активных занятий физическими упражнениями и спортом. Также необходимо последовательное обучение организации рационального сочетания всех форм и средств, обеспечивающих здоровый образ жизни. Это позволит запустить процесс формирования личной безопасности среди различных групп населения и в том числе обучающихся образовательных организаций. Таким образом, акцент на здоровый и безопасный образ жизни должен сделать более продуктивным и целесообразным процесс воспитания подрастающего поколения и студенческой молодёжи в современном обществе.

#### Библиографические ссылки

1. Антонов, В. А. Минимизация объективных педагогических рисков, возникающих в процессе физического воспитания студентов вузов / В. А. Антонов, Д. Г. Кузьмичева // [Вестник Казанского технологического университета](#). – 2014. – Том: 17, № 15 – С. 367–369.
2. Воеводина, Т. М. Организация физкультурно-оздоровительных занятий для населения зрелого возраста в фитнес-центрах / Воеводина Т.М., Дубрович С.А. / [Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры](#). Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (14 апреля 2022 г.). - г. Самара. [ООО «Научно-технический центр»](#). 2022. – С. 44-59.
3. Гебекова, А. Н. Здоровьесберегающие технологии как средство формирования навыков здорового образа жизни младших школьников и как одно из требований ФГОС НОО / А.Н. Гебекова // [Проблемы и перспективы развития образования](#). Материалы VII Международной научной конференции (20–23 сентября 2015 г.). – Краснодар. 2015. – С. 18–21.
4. Гришина, Т. С. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами

населения: учебно-методическое пособие / Т.С. Гришина, М.Е. Ретюнских. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 109 с.

5. Лукьянова, Л. М. Укрепление здоровья ребенка через формирование здорового образа жизни в семье / Л. М. Лукьянова // [Наука-2020](#). – 2019. – № 9 (34). – С. 89–93.

### References

1. Antonov V. A., Kuzmicheva D. G. Minimization of Objective Pedagogical Risks Arising in the Process of Physical Education of University Students. – 2014. – Volume: 17, No 15 – P. 367–369.

2. Voevodina T.M., Dubrovich S.A. Actual problems of [the theory and practice of sports training and health improvement of physical culture](#). Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation (April 14, 2022). - Samara. [Scientific and Technical Center LLC](#). 2022. – P. 44-59.

3. Gebekova A. N. Zdorov'esberegayushchie tekhnologii kak sredstvo formirovaniya navykov zdorovogo obraza zhizni mladshikh shkol'nikov i kak odno iz trebovaniya FGOS NEO [Health-saving technologies as a means of forming the skills of a healthy lifestyle of primary schoolchildren and as one of the requirements of the Federal State Educational Standards of the IEO] / A.N. Gebekova // [Problems and prospects for the development of education](#). Proceedings of the VII International Scientific Conference (September 20–23, 2015). – Krasnodar. 2015. – P. 18–21.

4. Grishina T.S., Retyunskikh M.E. Fizkul'turno-zdorovitel'naya rabota s raznykh vozrastnymi gruppami naseleniya: uchebno-metodicheskoe posobie [Physical culture and health work with different age groups of the population: educational and methodological manual]. – Voronezh: FSBEI HE "VGIFK", 2020. – 109 p.

5. Lukyanova L. M. Strengthening the child's health through the formation of a healthy lifestyle in the family / L. M. Lukyanova // [Nauka-2020](#). – 2019. – No 9 (34). – P. 89–93.



УДК 159.944.4

## ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА УПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Р.В. Калашникова, М.А. Головачева

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Российская Федерация, 664003, Иркутская область, город Иркутск,  
улица Красного Восстания, 1  
E-mail: cranium-m@yandex.ru; E-mail: [raisa14@mail.ru](mailto:raisa14@mail.ru)

*В статье представлены результаты исследования, направленного на изучение влияния хронического стресса на успеваемость студентов и их приверженность здоровому образу жизни. Выявлена подверженность стрессовых состояний среди студентов, влияние её на успеваемость. Определены основные стрессовые факторы и наиболее распространенные способы борьбы со стрессом. Исследование проводилось с использованием анкетирования, анализа полученных данных и изучение научной литературы.*

**Ключевые слова:** стресс, студенты, успеваемость, здоровье, образ жизни, спорт.

## CHRONIC STRESS AND ITS IMPACT ON STUDENT ACADEMIC PERFORMANCE

R.V. Kalashnikova, M.A. Golovacheva

Irkutsk State Medical University  
1, KrasnogoVosstaniya Av. Irkutsk, 664003, Russian Federation  
E-mail: cranium-m@yandex.ru; E-mail: [raisa14@mail.ru](mailto:raisa14@mail.ru)

*The article presents the results of a study aimed at studying the impact of chronic stress on students' academic performance and their commitment to a healthy lifestyle. The article examines the prevalence of stress among students, the impact on academic performance, the main stress factors, and the most common ways to deal with stress. The study was conducted using questionnaires and data analysis.*

**Keywords:** stress, students, academic performance, health, lifestyle, sports.

**Введение** На протяжении всей жизни каждый человек сталкивается со стрессом. Все наши умения и знания, в том числе умения и знания нашего организма, тесно связаны со стрессом. Он актуален в любой период нашей жизни, именно поэтому так важно уметь с ним справляться. Но для многих людей это очень трудно, и кратковременный стресс, как реакция на отдельное событие, может стать хроническим, в том числе при многократном воздействии стрессовых факторов в течение продолжительного времени. Например, студенты во время учебы сталкиваются со многими трудностями: правильно распределить время, выучить большой объем информации, вовремя сделать учебные задания, вовремя получить зачет и сдать экзамены. Для кого-то эти факторы будут незначительными трудностями, которые с легкостью можно преодолеть, а для кого-то – причина опустить руки и вовсе бросить учебу.

Хронический стресс – это последствие продолжительного воздействия стрессоров, активирующих адаптационные механизмы организма [1].

Длительное воздействие стрессовых факторов ассоциировано с развитием сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), сахарного диабета 2 типа, депрессии и нейродегенеративных патологий, что приводит к сокращению продолжительности жизни [2].

**Основное содержание работы** Цель работы: изучить подверженность студентов 3 курса хроническому стрессу и выявить их основные способы выхода из стрессовых состояний. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи: изучить теоретические основы влияния хронического стресса на здоровье человека; разработать анкету для сбора данных о

состоянии психологического здоровья; провести анкетирование; проанализировать полученные данные и выявить основные тенденции; сформулировать выводы на основе результатов исследования.

Материал и методы исследования: анкетирование проводилось среди студентов 3 курса лечебного факультета Иркутского государственного медицинского университета. В опросе приняло участие 119 респондентов. Был проведен анализ научной литературы авторов: Артемьевой Е. В., Микшановичем З. И., Погосовой Н.В., Акимова А. М., Воробьева О. В., и Луцкого И.С.

Были получены следующие результаты:

69% - регулярно испытывают стресс. При этом 46% опрошенных отмечают стрессовое состояние постоянным, 23% часто испытывают стресс и только 31% редко или совсем не испытывают;

среди главных факторов студенты отмечают: учебную нагрузку (40%), личную жизнь (24%), состояние здоровья (15%), материально-бытовые факторы (21%);

77% отметили негативное влияние стресса на успеваемость, среди них выраженное отрицательное влияние составляет 49%, и 28% студентов совершенно не могут учиться под влиянием стресса;

среди наиболее эффективных методов борьбы со стрессом студенты отмечают спорт (39%), профессиональную психологическую помощь (23%) и медитации (в том числе дыхательные упражнения) (18%);

среди студентов, испытывающих стресс редко, здорового образа жизни придерживаются 76% опрошенных, а среди студентов, не испытывающих стресс вовсе 92%.

студенты, отметившие состояние стресса регулярным или постоянным, в 79% случаев отмечали наличие вредных привычек;

88% студентов, придерживающиеся здорового образа жизни, отмечали либо его незначительное влияние на успеваемость (87%), либо отрицали влияние полностью (13%).

Проведенное анкетирование дает нам право говорить о том что большинство студентов испытывают стресс причиной которого становится учебная нагрузка, при этом многие под воздействием стресса отмечают значительное снижение успеваемости и способности к усвоению информации. Среди наиболее эффективных по мнению студентов методов выхода из стрессовых состояний отмечают занятия спортом, профессиональная психологическая помощь и медитации (в том числе дыхательные упражнения), студенты, испытывающие стресс регулярно в большинстве случаев имеют вредные привычки, а студенты, придерживающиеся здорового образа жизни (регулярные занятия спортом, правильное питание, полноценный сон) значительно реже испытывают стресс и его воздействие менее выражено влияет на выполнение учебных обязанностей.

Анализ научной литературы позволяет выявить основные повреждающие действия хронического стресса:

- нейроэндокринные нарушения [2];
- ускорение клеточного старения [3];
- кардиометаболические риски [4, 5];
- психические и когнитивные нарушения [6, 7].

Хронический стресс активирует гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую систему (ГГНС), что приводит к гиперкортизолемии и нарушению функции вегетативной нервной системы (ВНС).

Гиперкортизолемиа – длительное повышение уровня кортизола повышает риск развития ожирения, инсулинорезистентности, артериальной гипертензии и подавления иммунитета. Также гиперкортизолемиа подавляет ангиогенез, который в норме запускается при нехватке в тканях кислорода, что усиливает ишемию в них и становится причиной различных функциональных нарушений в органах и тканях [1].

Дисфункции вегетативной нервной системы – преобладание симпатического тонуса увеличивает риск различных психосоматических заболеваний (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь, бронхиальная болезнь, язвенная болезнь, сахарный диабет, дистиреоз, нейродермит, псориаз, ревматоидный артрит, гинекологические психоэндокринные заболевания) в

патогенезе которых всегда имеется различной интенсивности психовегетативный синдром, составляющий основу их развития [3].

Стресс приводит ускорению клеточного старения через к активное высвобождение свободных радикалов (окислительный стресс), что приводит к повреждению мембраны клетки и её структур, в том числе повреждается её ДНК и синтезируемые белки, что неизбежно приводит к нарушению функции ткани органа [4].

Также, эпидемиологическое исследование, проведенное Погосовой Н. В. в 2018 году [5] показало, что социальные стрессовые триггеры (катастрофы, масштабные спортивные мероприятия и т.д.) приводят к увеличению количества смертей от инфаркта миокарда среди людей с уже имеющейся ишемической болезнью сердца (ИБС), а также становятся мощным толчком для развития атеросклероза. Развитие атеросклероза происходит за счет повреждения эндотелия стенок сосудов, в связи с выбросом катехоламинов (гормонов стресса) в кровь, что повышает активность макрофагов и способствует появлению пенистых клеток и как следствие формированию атеросклеротических бляшек [6].

Нельзя не сказать о социально-стрессовых расстройствах (ССР), развивающихся под воздействием хронического стресса. К ним относятся: депрессия, тревожно-фобические расстройства, сенесто-ипохондрии [6].

Опыты на экспериментальных крысах, проведенные Луцким, показали, что воздействие на них стресса в течение 21 дня приводит к уменьшению плотности дендритов и количества синапсов пирамидных клеток в префронтальной коре, а также нарушению лобно-теменных связей, что привело к избирательному нарушению внимания, но сохранению способности к обучению. Также стресс приводит к нарушению пространственной памяти, связанной со стресс-ассоциированным поражением гиппокампа. При этом, было выявлено, что изменения в префронтальной коре спустя 1 неделю и 3 недели воздействия стресса аналогичны, что позволяет говорить о выраженном повреждающем воздействии кратковременного стресса на головной мозг, характеризующимся снижением внимания, памяти, обработки и анализе информации, а в последующем – развитии мнестических изменений (комплексные расстройства высших психических функций) [7].

Также окислительный стресс вызывает нарушение антиоксидантных механизмов в организме, уменьшение количества полиненасыщенных жирных кислот в головном мозге, что приводит к дегенеративным изменениям в нейронах и их гибели и может быть причиной развития болезни Альцгеймера, Паркинсона, боковому амиотрофическому склерозу (прогрессирующая потеря моторный нейронов в ЦНС, приводящая к атрофии и параличу мышц) [7].

Анализ научной литературы позволяет нам сказать, что под действием стресса из коры надпочечников вырабатываются катехоламины, которые при длительном воздействии оказывают повреждающее влияние на организм, в том числе на нейроны головного мозга, нарушают построение новых нейронных связей, чем затрудняют запоминание поступающей информации и приводят к повреждению уже готовых нейронных связей, что значительно затрудняет процесс обучения и ведет к снижению успеваемости.

На основании всего этого можно выделить основные методы самопомощи: неинтенсивные физические нагрузки (йога, плавание), полноценный сон, дыхательные упражнения (например, по методу «квадрата» - на 4 счета вдох, на 4 остановка дыхания, на 4 выдох, на 4 остановка дыхания) помогут усилить оксигенацию организма, отказ от вредных привычек снизит негативное влияние стресса на организм, психотерапия поможет снизить тревожность и значительно уменьшит количество стресса, правильное питание обеспечит организм всеми необходимыми ресурсами и облегчит проживание стресса.

**Заключение** Анализ результатов позволил сделать выводы, что стресс: оказывает выраженное негативное влияние как на психическое, так и на физическое здоровье человека; является основным сопутствующим фактором жизни студентов, и в большинстве своем оказывает выраженное негативное влияние на успеваемость;

Также можно сказать, что приверженность здоровому образу жизни значительно снижает воздействие стресса на успеваемость и позволяет уменьшить его негативное влияние на организм.

Для повышения осведомлённости людей необходимо проводить информационные кампании о методах самопомощи, мероприятия по популяризации здорового образа жизни и организовывать бесплатные психологические тренинги.

Результаты исследования могут быть использованы для разработки программ и мероприятий, направленных на улучшение психологического состояния студентов, что приведет к значительному повышению уровня успеваемости.

К сожалению, большая часть опрошенных студентов испытывают стресс регулярно, что приводит к нарушению работы различных органов и систем организма, оказывает негативное влияние на психоэмоциональное состояние человека и препятствует повышению успеваемости, что способствует развитию тревоги и ещё большему повышению уровня стресса. Без использования методов самопомощи стресс приобретает хронический характер, что может затруднить выполнение повседневных задач.

### Библиографические ссылки

1. Калашникова Р.В., Плотникова В.Р. Физическая активность как способ повышения стрессоустойчивости у студентов ИГМУ // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: инновации и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 25 июня 2024 года. – Москва: Московский Политех, 2024. – С. 112-116.
2. Артемова Е. В. Особенности синтеза, активации и дезактивации глюкокортикоидов. Биологическая роль кортизола в метаболических нарушениях / Ожирение и метаболизм. 2017. - N 14. - С. 48-52.
3. Микашинович З.И. Окислительный стресс как молекулярная основа нейродегенеративных заболеваний и пути антиоксидантной терапии / Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Серия "Биология. Химия". 2024. - N 10. - С. 106-127.
4. Погосова Н. В. Стресс, тревожные и депрессивные состояния у пациентов первичной медико-санитарной помощи в 30 городах России / Психические расстройства в общей медицине. – 2018. – N 3-4. – С. 14-20.
5. Акимов А.М. Некоторые факторы хронического стресса, сопутствующие развитию сердечно-сосудистых заболеваний / Международный журнал сердца и сосудистых заболеваний. 2023 - N 11. - С. 45-53
6. Воробьева О.В. Стресс–индуцированные психовегетативные реакции / Российский медицинский журнал. 2005. – С. 127-133.
7. Луцкий И.С. Влияние хронического психоэмоционального напряжения на когнитивные функции / Казанский медицинский журнал. 2015. - N 96. - С. 523-531.

### References

1. Kalashnikova R.V., Plotnikova V.R. Fizicheskaja aktivnost' kak sposob povysheniya stressoustojchivosti u studentov IGMU // Fizicheskaja kul'tura i sport v sisteme vysshego obrazovaniya: innovacii i perspektivy razvitiya : Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Moskva, 25 ijunja 2024 goda. – Moskva: Moskovskij Politeh, 2024. – S. 112-116.
2. Artemova E. V. Osobennosti sinteza, aktivacii i dezaktivacii gljukokortikoidov. Biologicheskaja rol' kortizola v metabolicheskikh narushenijah // Ozhirenie i metabolizm - 2017. - N 14. - S. 48-52.
3. Mikashinovich Z.I. Okislitel'nyj stress kak molekuljarnaja osnova nejrodegenerativnyh zabolevanij i puti antioksidantnoj terapii / Uchenye zapiski Krymskogo federal'nogo universiteta imeni V. I. Vernadskogo. Serija "Biologija. Himija". 2024. - N 10. - S. 106-127.
4. Pogosova N. V. Stress, trevozhnye i depressivnye sostojanija u pacientov pervichnoj mediko-sanitarnoj pomoshhi v 30 gorodah Rossii / Psihicheskie rasstrojstva v obshhej medicine. 2018. – N 3-4. – С. 14-20.
5. Akimov A.M. Nekotorye faktory hronicheskogo stressa, soputstvujushhie razvitiyu serdechno-sosudistyh zabolevanij // Mezhdunarodnyj zhurnal serdca i sosudistyh zabolevanij. 2023 - N 11. - С. 45-53
6. Vorob'eva O.V. Stress–inducirovannye psihovegetativnye reakcii / Rossijskij medicinskij zhurnal. 2005. – S. 127-133.
7. Luckij I.S. Vlijanie hronicheskogo psihojemocional'nogo naprjazhenija na kognitivnye funkcii // Kazanskij medicinskij zhurnal. 2015. - N 96. - S. 523-531.

УДК 796.034.2

## МАССОВАЯ СДАЧА НОРМ ГТО, КАК ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Д.А. Каменский<sup>1</sup>, Е.Р. Петрушина<sup>2</sup>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Западный государственный медицинский университет имени  
И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41

<sup>1</sup>E-mail: [aero5090@mail.ru](mailto:aero5090@mail.ru) <sup>2</sup>E-mail: [petrushina.yelizaveta@mail.ru](mailto:petrushina.yelizaveta@mail.ru)

*В статье рассматривается роль массовой сдачи норм ГТО как инструмента популяризации здорового образа жизни среди студентов. Анализируется осведомленность о программе, вовлеченность в сдачу нормативов, а также уровень физической активности в повседневной жизни. На основе проведенного анкетирования сделаны выводы о влиянии программы ГТО на мотивацию студентов к занятиям спортом и формированию позитивного отношения к физической культуре.*

**Ключевые слова:** нормы ГТО, здоровый образ жизни, массовая сдача, физическая активность, популяризация спорта, пропаганда.

## MASS PASSING OF THE GTO STANDARDS AS PROPAGANDA FOR A HEALTHY LIFESTYLE

D.A. Kamensky<sup>1</sup>, E.R. Petrushina<sup>2</sup>

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov  
41, Kirochnaya St., Saint-Petersburg, 191015, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [aero5090@mail.ru](mailto:aero5090@mail.ru) <sup>2</sup>E-mail: [petrushina.yelizaveta@mail.ru](mailto:petrushina.yelizaveta@mail.ru)

*The article examines the role of mass passing of GTO standards as a tool for popularizing a healthy lifestyle among students. Awareness of the program, involvement in passing the standards, as well as the level of physical activity in everyday life are analyzed. Based on the survey, conclusions are made about the impact of the GTO program on students' motivation to engage in sports and the formation of a positive attitude towards physical education.*

**Keywords:** GTO standards, healthy lifestyle, mass delivery, physical activity, popularization of sports, propaganda.

**Введение.** Физическая активность является одним из важнейших факторов, влияющих на здоровье человека и качество его жизни. Программа «Готов к труду и обороне» (ГТО), возрожденная в России, нацелена на укрепление здоровья населения через вовлечение в массовый спорт. Сдача норм ГТО становится не только инструментом оценки физической подготовки, но и мощным механизмом пропаганды здорового образа жизни.

Тем не менее, актуальность программы вызывает необходимость изучения уровня осведомленности студентов о ГТО, их мотивации к участию и вовлеченности в другие спортивные активности. В данной статье анализируются результаты анкетирования, направленного на исследование восприятия программы ГТО. Полученные данные позволяют оценить, насколько массовая сдача норм ГТО способствует популяризации спорта и стимулирует студентов к ведению здорового образа жизни.

Цель исследования – изучить вопрос массовой сдачи норм ГТО, как инструмента пропаганды здорового образа жизни. Исходя из поставленных целей были сформулированы следующие задачи исследования: проанализировать, насколько студенты знают о существовании программы, какие источники информации о ГТО являются наиболее популярными; проанализировать, сколько людей



участвовало в сдаче нормативов; исследовать восприятие студентами программы ГТО, как способа пропаганды физической культуры и здорового образа жизни; обобщить результаты исследований и подвести итоги о важности массовой сдачи норм ГТО, как средства пропаганды здорового образа жизни.

**Основное содержание работы.** В исследовании приняло участие 45 студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова. Было проведено анкетирование

студентов с помощью Google Forms, включающее следующие вопросы:

Знаете ли вы о существовании программы ГТО?

Как вы узнали о программе ГТО?

Участвовали ли вы в сдаче норм ГТО?

Участвуете ли вы в других спортивных мероприятиях?

Сколько времени в неделю вы уделяете физической активности?

Считаете ли вы, что массовая сдача норм ГТО способствует популяризации спорта и здорового образа жизни?

По результатам проведенного опроса 82% респондентов знают о существовании программы ГТО, в то время как 18% не знают о ней. При ответе на вопрос о том, как студенты узнали о программе ГТО, 80% опрошенных указали образовательные учреждения в качестве источника информации, 7% узнали через средства массовой информации, а 14% – через друзей. Участвовали в сдаче норм ГТО 89 % опрошенных студентов, тогда как 11% не принимали участие. Также 22% респондентов заявили об участии в других спортивных мероприятиях, в то время как 78% не участвуют. Уделяют физической активности менее 1 часа в неделю – 11% респондентов, 33% – от 1 до 3 часов, еще 33% – от 3 до 5 часов, а 22% – более 5 часов. Опрос показал, что 67% студентов считают, что массовая сдача норм ГТО способствует популяризации спорта и здорового образа жизни, тогда как 33% придерживаются противоположного мнения.

Исходя из полученных результатов возникает необходимость в активизации работы по повышению осведомленности студентов о программе. Для этого следует расширить информационное сопровождение ГТО в рамках образовательных учреждений. Например, регулярные лекции, семинары и презентации о значении физической активности и программе ГТО могут стать важной частью внеучебной деятельности. Включение информации о ГТО в расписание физкультурных занятий и использование университетских медиаканалов (социальные сети, внутренние рассылки, стенды) позволят охватить большее число студентов.

Сдача нормативов ГТО может быть более привлекательной для студентов, если предусмотреть возможность интеграции программы в учебный процесс. Например, успешное выполнение нормативов может учитываться в оценке по физической культуре или давать бонусы в рамках различных студенческих инициатив.

Дополнительная поддержка студентов может включать организацию подготовительных тренировок перед сдачей нормативов [1]. Такие тренировки помогут студентам чувствовать себя увереннее и оценить свои физические возможности. Положительный эффект окажет проведение на территории университетов спортивных фестивалей, соревнований и мастер-классов, где студенты смогут готовиться к сдаче нормативов в комфортной обстановке [2].

Кроме того, стоит рассмотреть введение дополнительных поощрений для студентов, успешно выполнивших нормативы. Это могут быть сертификаты, скидки на спортивные услуги или участие в университетских конкурсах. Особое внимание нужно уделить созданию благоприятной атмосферы, где участие воспринимается не как обязанность, а как увлекательное и полезное мероприятие.

Массовая сдача норм ГТО имеет значительный потенциал как инструмент пропаганды здорового образа жизни среди студентов. Исследование показало, что студенты обладают высоким уровнем информированности о программе (82%). Также на основании результатов опроса можно сделать вывод, что большинство студентов узнают о программе ГТО через образовательные учреждения (80%). Более половины студентов (67%) убеждены, что массовая сдача норм ГТО положительно влияет на популяризацию спорта и здорового образа жизни.

Для увеличения заинтересованности студентов необходимо интегрировать сдачу ГТО в их образовательную и внеучебную деятельность, предоставляя возможности подготовки и стимулируя

участие через награды. Программа ГТО, адаптированная под нужды студентов, способна не только способствовать улучшению физической формы, но и формировать устойчивую культуру здорового образа жизни, что в долгосрочной перспективе позитивно отразится на их здоровье и качестве жизни.

**Заключение.** Таким образом, ГТО может стать для студентов не просто спортивным мероприятием, но и важным элементом их личностного и профессионального развития, способствующим формированию навыков самодисциплины, упорства и заботы о собственном здоровье.

### **Библиографические ссылки**

1. Романова, А. А. Связь между местом проведения занятий физической культурой и мотивацией студентов к спортивной деятельности / А. А. Романова // Мечниковские чтения-2020 : Материалы 93-й Всероссийской научно-практической студенческой конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 29-30 апреля 2020 года / Министерство здравоохранения Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования, Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова. – Санкт-Петербург: Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, 2020. – С. 575-576.

2. Спортивно-массовые мероприятия как средство мотивации к повышению уровня здоровья следователей / Ю. Н. Лосев, Н. Д. Сигов, А. Е. Батурин, Т. С. Нестерова // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : Межвузовский сборник научно-методических работ / Под редакцией В.А. Щеголева. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2022. – С. 221-223.

### **References**

1. Romanova, A. A. Svjaz' mezhdru mestom provedenija zanjatij fizicheskoj kul'turoj i motivaciej studentov k sportivnoj dejatel'nosti / A. A. Romanova // Mechnikovskie chtenija-2020 : Materialy 93-j Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj studencheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Sankt-Peterburg, 29-30 aprelja 2020 goda / Ministerstvo zdravooohranenija Rossijskoj Federacii, Federal'noe gosudarstvennoe bjudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovanija, Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni I.I. Mechnikova. – Sankt-Peterburg: Severo-Zapadnyj gosudarstvennyj medicinskij universitet imeni I.I. Mechnikova, 2020. – P. 575-576.

2. Sportivno-massovyje meroprijatija kak sredstvo motivacii k povysheniju urovnja zdorov'ja sledovatelej / Ju. N. Losev, N. D. Sigov, A. E. Baturin, T. S. Nesterova // Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma : Mezhvuzovskij sbornik nauchno-metodicheskijh rabot / Pod redakciej V.A. Shhegoleva. – Sankt-Peterburg : Federal'noe gosudarstvennoe avtonomnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovanija «Sankt-Peterburgskij politehnicheskij universitet Petra Velikogo», 2022. – P. 221-223.

УДК 796

## ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОГРАНИЧЕНИЯ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Н.В. Карманова

Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I  
Российская Федерация, 190031, г. Санкт-Петербург, Московский пр., д.9.

E-mail: karmanova@pgups.ru

*Данная работа посвящена рассмотрению специфики работы преподавателей кафедры «Физическая культура» технического вуза со студентами, имеющими ограничения по здоровью к физической активности.*

**Ключевые слова:** физическая культура, заболевание, студент.

## PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS WITH HEALTH DISABILITIES

N.V. Karmanova

*Emperor Alexander I Petersburg State Transport University  
Russian Federation, 190031, St. Petersburg, Moskovsky pr., 9.*

*E-mail: karmanova@pgups.ru*

*This work is devoted to the consideration of the specifics of the work of teachers of the Physical Education Department of a technical university with students with health limitations to physical activity.*

**Keywords:** physical education, disease, student.

Дисциплина «Физическая культура» в высшем учебном заведении является обязательной при обучении, и направлена на гармоничное и всестороннее развитие личности, укрепление здоровья и подготовку к будущей профессиональной деятельности. Освоение данного предмета в Петербургском государственном университете путей сообщения не является исключением. На протяжении шести семестров обучения студенты всех профилей подготовки и специальностей занимаются физической культурой. При поступлении в университет каждый студент предоставляет медицинский документ о состоянии здоровья, а также об имеющихся ограничениях к физической активности. Обучающиеся первого курса проходят обязательный медицинский осмотр с консультацией у врача кафедры «Физическая культура», по итогам которого студенту присваивается группа здоровья – основная, подготовительная или специальная медицинская. Студентам с основной группой здоровья предлагается на выбор несколько спортивных отделений, где они будут совершенствовать свои физические качества без ограничений при выполнении упражнений. Обучающиеся подготовительной группы определяются также на спортивные отделения, но им будут прописаны ограничения или освобождения от определенных нормативов и повышенной физической нагрузки. Студенты, получившие направление на занятия в специальной медицинской группе, будут заниматься на данном отделении все шесть семестров. Эти обучающиеся имеют серьезные ограничения по состоянию здоровья, соответственно уровень их двигательной активности будет рассмотрен индивидуально, вплоть до полного освобождения от физической нагрузки и сдачи теоретических знаний по предмету «Физическая культура». Численность таких студентов составляет 403 человека из 3800 студентов, обучающихся данной дисциплине.

Большая спортивная база ПГУПС, подготовленность и компетентность преподавателей позволяет грамотно построить педагогический процесс без вреда для здоровья. Занятия физической культурой для студентов с ограничениями по состоянию здоровья имеют важное значение для улучшения качества жизни и поддержания физической активности. Однако такие

занятия должны быть адаптированы под индивидуальные возможности и рекомендации врачей. Общая физическая подготовка студентов специальной медицинской группы включает в себя элементы разных видов спорта. На занятиях используются общеразвивающие упражнения с предметами, упражнения у гимнастической стенки и на гимнастической скамейке, дыхательная гимнастика, прогулки на свежем воздухе.

Основные принципы, которыми руководствуются преподаватели ПГУПС в работе с таким контингентом, следующие:

1. Индивидуальный подход – программа занятий составляется с учетом диагноза, степени ограничений и функциональных возможностей.

2. Медицинский контроль – обязательны консультации с врачом кафедры об изменениях в состоянии здоровья обучающихся.

3. Постепенность и дозированность нагрузок – интенсивность и сложность упражнений увеличиваются плавно.

4. Безопасность – исключение травмоопасных упражнений, использование специального оборудования (при необходимости).

5. Комплексность – сочетание разных видов активности (дыхательные упражнения, растяжка, силовые и кардионагрузки в допустимых пределах).

Следует отметить, что студенты, имеющие ограничения по состоянию здоровья, ответственно и добросовестно посещают занятия. Это связано с тем, что они осознанно понимают - даже минимальная физическая активность лучше её полного отсутствия. Главное – подобрать подходящий вариант и соблюдать рекомендации педагогов.

Для более полного изучения отношения студентов СМГ (специальной медицинской группы) к предмету «Физическая культура», нами было проведено анкетирование. В нем приняли участие 312 человек. Это студенты 1-3 курса обучения ПГУПС. Были получены следующие данные.

90% опрошенных (280 человек) понимают положительное влияние на организм физической активности и осознанно посещают занятия физической культурой. Большинство (300 человек) занимаются дополнительно физической культурой, не в рамках обучения в ПГУПС, так как уверены в положительном влиянии на организм физической активности. Из них 128 человек выполняют индивидуальный комплекс упражнения самостоятельно в домашних условиях, 120 студентов посещают занятия лечебной физической культурой в медицинских учреждениях, а оставшиеся 52 человека посещают бассейн и проводят занятия на кардиотренажерах в спортивных комплексах.

И только лишь 32 человека из числа опрошенных на данный момент не используют регулярно занятия двигательной активностью, ссылаясь на большую загруженность в учебе. По итогам анкетирования, 270 опрошенных высказали пожелания об увеличении количества занятий физической культурой в вузе (на данный момент у студентов 1 занятие в неделю).

Важно помнить, что занятия физической культурой для людей с ограничениями по состоянию здоровья (ОВЗ) важны по нескольким ключевым причинам [1]:

1. Улучшение физического здоровья. Упражнения помогают сохранять подвижность суставов, укреплять мышцы и улучшать координацию. Регулярная активность снижает риск вторичных заболеваний. Улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

2. Психологическая польза. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, что улучшает настроение. Занятия спортом помогают чувствовать себя более уверенно и снижают ощущение изоляции. Достижение даже небольших спортивных целей даёт чувство удовлетворения.

3. Социальная адаптация. Групповые занятия помогают находить новых друзей и чувствовать себя частью общества. Физическая активность улучшает навыки самообслуживания и повседневной жизни.

4. Реабилитация и повышение качества жизни. Специальные упражнения ускоряют реабилитацию. Правильные нагрузки (например, ЛФК, плавание) снижают хронические боли. Умеренная активность улучшает общий тонус организма.

Даже при серьёзных ограничениях правильно подобранные упражнения помогают сохранять активность и улучшать качество жизни.

### **Библиографические ссылки**

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КноРус, 2015. – 240 с.

### **References**

1. Vilenskij M.Ja. Fizicheskaja kul'tura i zdorovyj obraz zhizni studenta: uchebnoe posobie / M.Ja. Vilenskij, A.G. Gorshkov. – 3-e izd., ster. – M.: KnoRus, 2015. – 240 s.



УДК 796.011.3

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА

М.А. Корнюшина<sup>1</sup>, Е.А. Девятярова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>2</sup>Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого

Российская Федерация, 300026, г. Тула, просп. Ленина, 125

<sup>1</sup>E-mail: marina\_sw.instr@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: tula-skif@mail.ru

*В данной статье мы рассматриваем факторы риска возникновения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Какой образ жизни может приводить к проблемам с позвоночником и как минимизировать вероятность пагубных последствий на организм. В качестве практических примеров приведены комплексы упражнений, подходящие для домашних тренировочных занятий.*

**Ключевые слова:** гибкость, профилактика заболеваний, гимнастика, стрейчинг.

## FLEXIBILITY DEVELOPMENT AS A PREVENTION OF SPINAL DISEASES

M.A. Korniusheina, E.A. Devyatiyarova

<sup>1</sup>Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>2</sup>Tula State Pedagogical University named after L. N. Tolstoy  
125, Lenin Av., Tula, 300026, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: marina\_sw.instr@mail.ru; <sup>2</sup>E-mail: tula-skif@mail.ru

*In this article, we consider the risk factors for diseases of the musculoskeletal system. What kind of lifestyle can lead to problems with the spine and how to minimize the likelihood of harmful effects on the body. Sets of exercises suitable for home training sessions are given as practical examples.*

**Keywords:** flexibility, disease prevention, gymnastics, stretching.

Здоровье позвоночника играет немаловажную роль в благополучии человека, а студентам, как людям, тратящим большое количество сил и времени на учёбу, важно поддерживать своё здоровье в хорошем состоянии.

**Проблема:** Современные люди тратят большую часть своего времени на обучение и сидячую работу, ввиду чего ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на их здоровье. Этот негативный эффект может привести к заболеванию позвоночника в будущем или во время обучения, что значительно ухудшит качество жизни.

**Актуальность:** Сидячий образ жизни можно разнообразить занятиями на развитие гибкости, так как большая часть упражнений не требует спортивного инвентаря, для них достаточно небольшого пространства, немного времени и сил. При желании такие упражнения может выполнить любой человек, что позволит развить его гибкость. Развитие гибкости уменьшает риск травматизации, улучшает осанку, повышает работоспособность.

**Задачи:**

- изучить актуальную литературу и узнать способствует ли развитие гибкости профилактике заболеваний позвоночника;
- рассмотреть комплексы и методы упражнений;
- оставить рекомендацию для студентов.

Термин «гибкость» используют для описания подвижности звеньев тела, амплитуды движения этих звеньев. Исследователи, изучающие физическую культуру, зачастую по степени важности качеств, ставят гибкость на второе место, а также отмечают, что упражнения на развитие

гибкости наиболее эффективными упражнениями для оздоровления организма [1].

В исследованиях по охране труда описывается, что на предприятиях, где сотрудники занимаются сидячей работой, персонал имеет больший риск получить травму или приобрести заболевания опорно-двигательного аппарата. Данная проблема актуальна и для молодого поколения, занятого учебой. Помимо того, что студенты так же проводят большое количество времени в положении сидя, некоторые из них параллельно учёбе работают сидя. В статье Мишениной Д.Е. утверждается, что для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата хорошо подойдут гимнастические упражнения, они развивают гибкость и вместе с этим позволяет увеличить силу, улучшить координацию движений, а также вызвать положительные эмоции [2].

Гимнастика включает в себя множество упражнений, но не все из них подойдут для профилактики заболеваний позвоночника, не следует брать упражнения из спортивной или художественной гимнастики, ведь для них необходима физическая подготовка, которой могут похвастаться не все студенты. В профилактических и оздоровительных целях подойдёт лучше гигиеническая гимнастика.

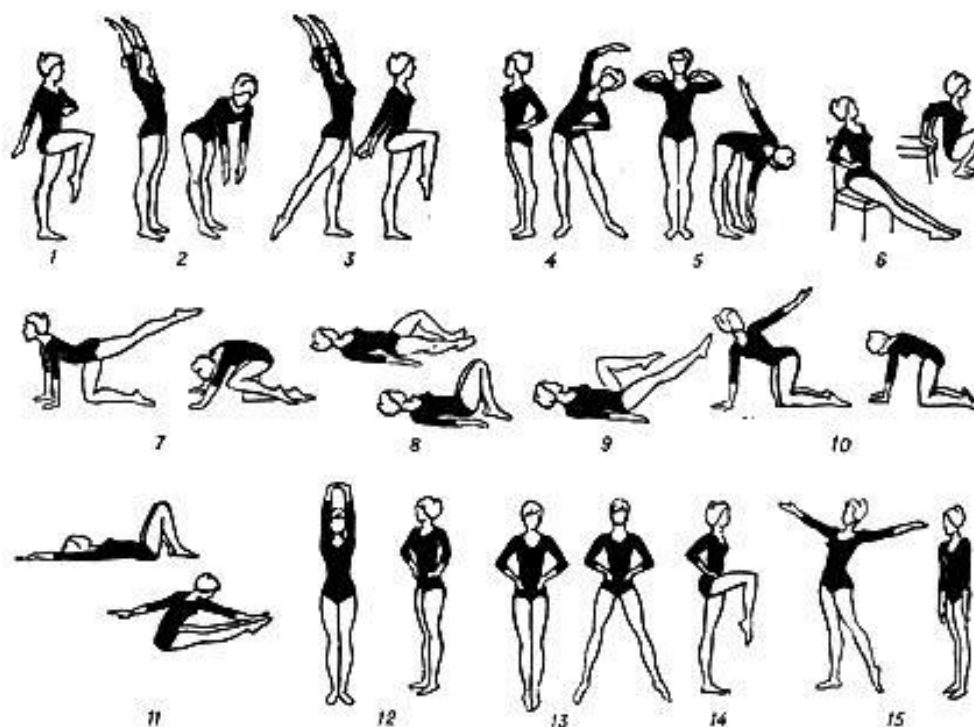
*Гигиеническая гимнастика* – это физкультурно-оздоровительный комплекс простых упражнений, подходящий для тренировки в домашних условиях или на рабочем месте, который позволит легко взбодриться и продолжить работать или учиться с приливом новых сил, также поможет поддержать тело в тонусе. К ним относятся упражнения на растяжку, танцевальные движения, дыхательные упражнения, кардио.

Она рассчитана на любой возраст и состоит из простых и доступных упражнений, многие из них все знают с уроков физкультуры, а если нет их можно без труда найти в спортивной литературе (рис 1). Упражнения в гимнастике необходимо распределить в порядке от простых к сложным. Не следует заниматься при плохом самочувствие, цель профилактика заболеваний, а не ухудшение самочувствия [3].

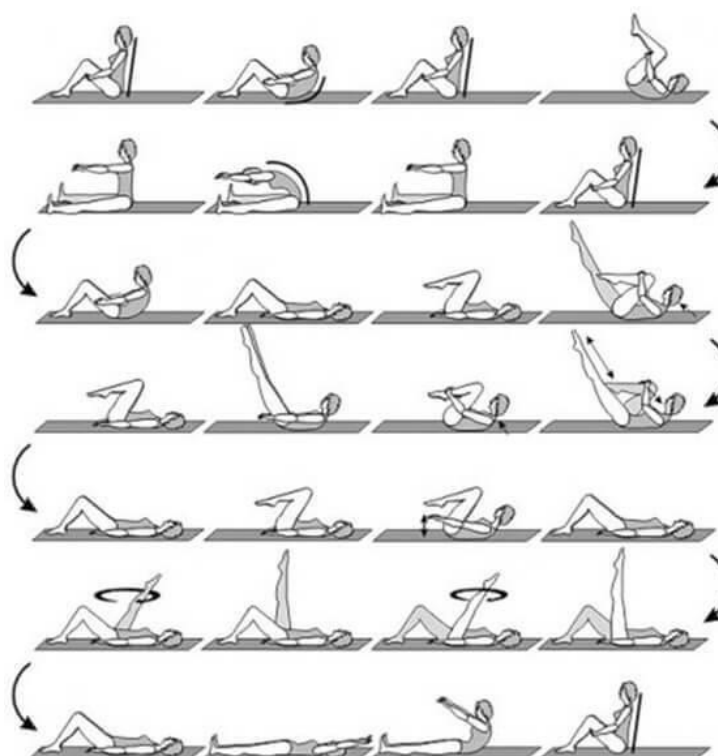
Для профилактики заболеваний позвоночника студентам может помочь «стретчинг».

*Стретчинг* – это комплекс упражнений, развивающих гибкость, подвижность в суставах и эластичность мышц (Рис 2). Им можно заниматься в домашних условиях, тратить на него относительно не много времени ведь на эффективность стретчинга влияет больше регулярность занятий, а не количество потраченных сил. Но также у этого вида физической активности есть противопоказания, о которых не стоит забывать. К ним относятся:

- заболевания суставов и позвоночника в острой фазе;
- нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, связанные с вероятностью возникновения тромбов;
- осложнение хронических заболеваний вен;
- грыжи брюшной стенки [4].



**Рис. 1. – Комплекс гигиенической гимнастики.**



**Рис. 2. – Пример упражнений стретчинга.**

В заключение хочется отметить, что для профилактики заболеваний позвоночника важны не только занятие спортом и образ жизни, но так же и питание, необходимо есть разнообразный и полноценный рацион продуктов. Из занятий спортом для профилактики заболеваний позвоночника отлично подойдут комплексы упражнений, в которых развивается гибкость. Они позволят не только развить гибкость, но также укрепят мышцы и увеличивать силу. Не следует забывать про упражнения на длительный срок, ведь большие перерывы в тренировках оказывают негативный эффект на уровень развития гибкости.

Из рассмотренных комплексов упражнений больше привлекательна гигиеническая гимнастика. Она нацелена больше на поддержание организма в тонусе и рассчитана на любую

физическую подготовку. Также данный вид физической активности делится категориям под разное время и разные окружающие условия, можно подобрать упражнения как для утра, где необходимо запустить организм и подготовить его к рабочему дню, для перерыва на занятиях, чтоб размяться и снять усталость или для вечера, когда нужно расслабить мышцы и подготовится ко сну.

### **Библиографические ссылки**

1. Дегтева Я.А. Средства и методы развития гибкости // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ. - Новосибирск: СибАК, 2015. - С. 268-273.
2. Мишенина Д.Е. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры // Студенческий. - 2023. - №37(249). - С. 138-143.
3. Мясус Е.Э. Гимнастика // Научное сообщество студентов: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ. - Новосибирск: СибАК, 2021. - С. 132-134.
4. Таланина А.Э. Влияние стретчинга на развитие гибкости студентов 1 курса // Студенческий. - 2024. - №18(272). - С. 168-169.
5. Корнюшина М.А., Лисовик А.Н., Девятиyarова Е.А. Занятия лечебной физической культурой при сколиозе // Место и роль междисциплинарных связей современной психологии и педагогики: российский и зарубежный опыт. - Краснодар: НОВАЦИЯ, 2025. - С. 62-64.

### **References**

1. Degteva Ya.A. Sredstva i metody razvitiya gibkosti // Nauchnoe soobshchestvo studentov XXI stoletiya. GUMANITARNYE NAUKI. - Novosibirsk: SibAK, 2015. - S. 268-273.
2. Mishenina D.E. Profilaktika professional'nyh zabolevanij i travmatizma sredstvami fizicheskoy kul'tury // Studencheskij. - 2023. - №37(249). - S. 138-143.
3. Myaus E.E. Gimnastika // Nauchnoe soobshchestvo studentov: MEZhDISCIPLINARNYE ISSLEDOVANIYa. - Novosibirsk: SibAK, 2021. - S. 132-134.
4. Talanina A.E. Vliyanie stretchinga na razvitie gibkosti studentov 1 kursa // Studencheskij. - 2024. - №18(272). - S. 168-169.
5. Kornyushina M.A., Lisovik A.N., Devyatiyarova E.A. Zanyatiya lechebnoj fizicheskoy kul'turoj pri skolioze // Mesto i rol' mezhdisciplinarnyh svyazej sovremennoj psihologii i pedagogiki: rossijskij i zarubezhnyj opyt. - Krasnodar: NOVACIYa, 2025. - S. 62-64.

УДК 796:613.62

## РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

З.В. Кузнецова<sup>1</sup>, В.М. Сизо<sup>2</sup>

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

<sup>1</sup>E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: vlada\_sizo00@mail.ru

*Работа посвящена изучению вопросов развития студенческого спорта как ключевого фактора формирования здорового образа жизни среди молодежи. Для этого было проведено исследование, на основе которого выявлены основные проблемы, связанные с доступностью спортивной инфраструктуры, уровнем вовлеченности студентов и их мотивацией к занятиям физической культурой. В работе предложены рекомендации по совершенствованию системы поддержки студенческого спорта, включая модернизацию инфраструктуры, использование цифровых технологий и внедрение мотивационных программ.*

**Ключевые слова:** студенческий спорт, здоровый образ жизни, физическая активность, спортивная инфраструктура, мотивация студентов, массовые спортивные мероприятия.

## DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS AS A FACTOR IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Z.V. Kuznetsova<sup>1</sup>, V.M. Sizo<sup>2</sup>

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin  
13, Kalinina St., Krasnodar, 350044, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: zinaidakyznecova@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: vlada\_sizo00@mail.ru

*The work is devoted to studying the development of student sports as a key factor in the formation of a healthy lifestyle among young people. For this purpose, a study was conducted, on the basis of which the main problems associated with the availability of sports infrastructure, the level of student involvement and their motivation for physical education were identified. The work offers recommendations for improving the system of support for student sports, including modernization of infrastructure, the use of digital technologies and the introduction of motivational programs.*

**Keywords:** student sports, healthy lifestyle, physical activity, sports infrastructure, student motivation, mass sports events.

**Введение.** В современном мире вопросы сохранения и укрепления здоровья населения приобретают особую актуальность. Одним из ключевых направлений в решении этой задачи является формирование здорового образа жизни, особенно среди молодежи, которая составляет основу будущего общества [1]. Студенческий возраст традиционно считается периодом активного физического, интеллектуального и социального развития личности. Однако именно в это время многие молодые люди сталкиваются с повышенными нагрузками, стрессами и нездоровыми привычками, что может негативно сказаться на их физическом и психоэмоциональном состоянии [2].

Студенческий спорт играет важную роль в популяризации здорового образа жизни, способствуя не только физическому развитию, но и формированию ценностей, направленных на заботу о собственном здоровье [3]. Участие в спортивных мероприятиях помогает студентам развивать дисциплину, командный дух и лидерские качества, а также снижает риски возникновения хронических заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни [4]. Тем не



менее, несмотря на очевидные преимущества студенческого спорта, его развитие сталкивается с рядом проблем, таких как недостаточное финансирование, ограниченный доступ к спортивной инфраструктуре и низкая мотивация студентов к регулярным занятиям физической культурой.

**Целью работы** является выявление основных направлений развития студенческого спорта и определение его влияния на формирование устойчивых привычек здорового образа жизни у студентов. Для достижения цели изучалось отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни, текущее состояние студенческого спорта, после чего формировались рекомендации по улучшению системы поддержки и развития физической культуры и спорта в России.

**Методы и организация исследования.** На начальном этапе исследования изучалась научная литература и документация в области развития студенческого спорта и вопросах популяризации здорового образа жизни. Здесь были выявлены основные подходы к данной проблеме, а также определена взаимосвязь между здоровым образом жизни и заинтересованностью физической культурой и спортом.

Для изучения отношения студентов к спорту и их уровня вовлеченности в физкультурно-оздоровительную деятельность был проведен социологический опрос среди 76 студентов Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина. Опрос включал вопросы о частоте занятий спортом, предпочтительных видах физической активности, наличии доступа к спортивным объектам, а также о значении спорта в формировании здорового образа жизни. Результаты опроса позволили получить количественные и качественные данные о текущем состоянии студенческого спорта.

Также применялся метод наблюдения для оценки состояния спортивной инфраструктуры вузов города Краснодара и уровня участия студентов в спортивных мероприятиях. Были проанализированы условия функционирования спортивных площадок, залов и тренажерных комплексов, а также организационные аспекты проведения соревнований и массовых спортивных событий.

Следующим этапом стал опрос преподавателей с целью выявления текущих проблем студенческого спорта, а также предполагаемых ими перспективах его развития. Это может помочь углубиться в тему и сформировать более обоснованные рекомендации.

Также в общем по вузам изучались предпочтения студентов, причины их вовлеченности в занятия физической культуры и спорта, что помогло выявить основные успешные направления развития студенческого спорта во взаимосвязи с формированием здорового образа жизни обучающихся.

На основе синтеза всей полученной информации формировались рекомендации по совершенствованию системы поддержки и развития физической культуры и спорта в России.

**Результаты и их обсуждение.** По данным социологического опроса, 57,9% респондентов заявили, что занимаются спортом регулярно (не менее 2–3 раз в неделю). Однако остальные 38,1% отметили, что их физическая активность либо ограничивается минимальными нагрузками (например, прогулками), либо полностью отсутствует. Основными причинами низкой вовлеченности студентов в спорт оказались: нехватка времени из-за учебной нагрузки (34,2%), отсутствие доступной спортивной инфраструктуры (27,6%) и недостаток мотивации (22,4%). При этом студенты, которые занимаются спортом регулярно, выделяют в ряду наиболее интересных видов активности, следующие: командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол) и индивидуальные дисциплины (бег, плавание и тренировки в тренажерном зале).

Анализ состояния спортивных объектов вузов показал, что около 45% вузов предоставляют студентам свободный доступ к современным спортивным площадкам и оборудованию. В некоторых вузах наблюдается нехватка базовых спортивных залов, а устаревшее оборудование снижает привлекательность занятий спортом. Удовлетворенность студентов инфраструктурой своего вуза отмечается только в крупных университетах Краснодара с развитыми спортивными комплексами.

По результатам опроса было выявлено, что 86,8% респондентов, которые достаточно регулярно занимаются спортом, отмечают его влияние на собственное здоровье и зачастую используют его методы для сохранения и поддержания здоровья, а также профилактики болезней.

Многие из этих студентов также отмечают, что систематические занятия физической культурой и спортом помогают сформировать привычки здорового образа жизни, в частности, планировать день более рационально и правильно питаться. Обучающиеся, которые нерегулярно занимаются спортом, в большинстве случаев говорят о повышенной тревожности и усталости, а также о том, что чаще испытывают стресс и потерю работоспособности.

По итогам опроса также удалось выявить распределение мотивационной составляющей студентов к занятиям физической культурой и спортом. Наибольшая доля – это студенты, которые стремятся к улучшению физической формы (40,8%), примерно треть студентов желает с помощью спорта избавиться от стресса и улучшить эмоциональное состояние (34,2%), значимая, но небольшая часть студентов отмечают желание быть активными и участвовать в различных мероприятиях (18,4%). Остальные студенты или не смогли дать точного ответа о своей мотивации, или выделяли мотивацию с целью получения оценки в рамках академических занятий.

По наблюдениям, одним из эффективных способов привлечения молодёжи к занятиям физической культурой и спортом стали массовые физкультурно-спортивные мероприятия (соревнования, олимпиады и др.). Из-за их разнообразия, активности и увлекательности у студентов значительно возрастает интерес, так 68,4% опрошенных студентов отметили привлекательность таких мероприятий. Преподаватели же отмечают и другие плюсы данного направления: развитие лидерских качеств, повышение командного духа и развитие спортивной культуры в вузе.

Также одной из особенностей современной физической культуры и спорта преподаватели отмечают необходимость применения цифровых технологий, это связано с тем, что их использование значительно повышает вовлеченность студентов в процесс занятий. Это могут быть мобильные приложения для мониторинга здоровья и прогресса тренировок, онлайн-платформы для тренировок, спортивные блоги и др., всё это помогает повысить мотивацию студентов к занятиям. Так 65,8% опрошенных студентов уже используют мобильные приложения для контроля своей физической активности и 51,3% используют цифровые технологии для мониторинга спортивных новостей.

На основе полученных данных можно предложить некоторые рекомендации, которые могут помочь в развитии студенческого спорта: улучшение спортивной инфраструктуры вузов, увеличение числа спортивных мероприятий и их финансирования, внедрение новых технологий и цифровых платформ в процесс занятий, а также создание мотивационных программ (поощрения за участие в спортивных активностях).

**Заключение.** Благодаря данному исследованию удалось выявить, что студенческий спорт может оказывать сильное воздействие на формирование привычек здорового образа жизни. Он помогает не только в вопросе физического и психологического развития обучающихся, но и их социальной адаптации, а также поддержании эмоционального благополучия и высокой работоспособности. Однако, чтобы действительно достичь описанных положительных эффектов и привлечь больше молодёжи в данную сферу, необходимо решить ряд проблем. В частности, расширить спортивную инфраструктуру, оптимально распределить учебную нагрузку и продолжать популяризировать спорт и физическую культуру среди молодого поколения. Помочь в этом может создание таких программ обучения, которые учитывали бы потребности, интересы и цели разных студентов, то есть внедрение более индивидуализированного обучения.

Развитие студенческого спорта – залог формирования здорового образа жизни молодого поколения, почему так необходимо осознанно относиться к этому вопросу.

### Библиографические ссылки

1. Цыганкова В. О., Биличенко Д. А., Яни А. В. Спортивно-оздоровительное питание, стратегия, проблемы, результаты // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. Казань: КазГАУ, 2022. – С. 541–545.

2. Качалова С. В., Соболев А. А., Яни А. В. Психологические особенности здорового образа жизни // Современные проблемы физического воспитания и спорта в системе высшего образования : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию юбилею кандидата педагогических наук, профессора Николая Алексеевича Соловьева. Ижевск:

УдГАУ, 2023. – С. 69–72.

3. Переверзев Д. Д., Ильин В. В. Анализ показателей физического здоровья студентов, занимающихся спортом, по сравнению со студентами, не занимающимися физической культурой // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. Красноярск: СФУ, 2023. – С. 82–85.

4. Джапарова С. Ш., Соленова Р. И. Влияние командных видов спорта на развитие лидерских качеств и межличностных отношений студентов // Профессиональная ориентация. 2024. № 4-2. – С. 12–15.

### References

1. Cygankova V. O., Bilichenko D. A., Yani A. V. Sportivno-ozdorovitel'noe pitanie, strategiya, problemy, rezul'taty // Aktual'nye problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v agrarnykh vuzakh Rossii : Sbornik nauchnykh trudov po materialam Nacional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii. Kazan': KazGAU, 2022. – P. 541–545.

2. Kachalova S. V., Sobol' A. A., Yani A. V. Psihologicheskie osobennosti zdorovogo obraza zhizni // Sovremennye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta v sisteme vysshego obrazovaniya : materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 90-letnemu yubileyu kandidata pedagogicheskikh nauk, professora Nikolaya Alekseevicha Solov'eva. Izhevsk: UdGAU, 2023. – P. 69–72.

3. Pereverzev D. D., Il'in V. V. Analiz pokazatelej fizicheskogo zdorov'ya studentov, zanimayushchihsya sportom, po sravneniyu so studentami, ne zanimayushchimisya fizicheskoy kul'turoj // Vsemirnye studencheskie igry: istoriya, sovremennost' i tendencii razvitiya : Materialy II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii po fizicheskoy kul'ture, sportu i turizmu. Krasnoyarsk: SFU, 2023. – P. 82–85.

4. Dzhaparova S. Sh., Solenova R. I. Vliyanie komandnykh vidov sporta na razvitie liderskikh kachestv i mezhlchnostnykh otnoshenij studentov // Professional'naya orientaciya. 2024. № 4-2. – P. 12–15.

УДК 37:613.6

## ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РАЗЛИЧНЫХ ГРУППАХ НАСЕЛЕНИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Т. В. Лепилина<sup>1</sup>, Э.К. Кыргыс<sup>4</sup>, Ю.Е. Ситников<sup>2,3</sup>, М.Д. Кудрявцев<sup>1,2</sup>, А.С. Сундуков<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Сибирский государственный университет науки и технологий им. ак. М. Ф. Решетнева, Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>2</sup>Сибирский федеральный университет  
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

<sup>3</sup>Сибирский институт бизнеса, управления и психологии  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, ул. Московская, 7 «А»

<sup>4</sup>Тувинский государственный университет, Российская Федерация, 667000, г. Кызыл, ул. Ленина, д. 36.

<sup>1</sup>E-mail: [lepilinatat@mail.ru](mailto:lepilinatat@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [kyrgys.1965@mail.ru](mailto:kyrgys.1965@mail.ru)

<sup>3</sup>E-mail: [10101966yura@mail.ru](mailto:10101966yura@mail.ru); <sup>4</sup>E-mail: [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru); <sup>5</sup>E-mail: [sundukov.60@bk.ru](mailto:sundukov.60@bk.ru)

*Современные условия жизни формируют новые вызовы, связанные с сохранением здоровья различных групп населения. Рациональное питание и здоровый образ жизни становятся важнейшими факторами повышения качества жизни и профилактики хронических заболеваний. В данной работе рассматриваются особенности формирования ЗОЖ в возрастных и социальных группах, а также актуальные подходы к популяризации культуры питания и укреплению здоровья в образовательной, медийной и цифровой среде.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, рациональное питание, здоровье населения, студенческая молодёжь, профилактика, цифровые технологии

## HEALTHY LIFESTYLE AS A MEANS OF ORGANIZING THE PROCESS OF FORMING PERSONAL SAFETY OF STUDENTS IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

T.V. Lepilina<sup>1</sup>, E.K. Kyrgys<sup>4</sup>, Yu.E. Sitnikov<sup>2,3</sup>, M.D. Kudryavtsev<sup>1,2</sup>, A.S. Sundukov<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarskiy Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>2</sup>Siberian Federal University  
Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny Ave., 79.

<sup>3</sup>Siberian Institute of Business, Management and Psychology  
Russian Federation, 660037, Krasnoyarsk, Moskovskaya str., building 7 «А»

<sup>4</sup>Tuva State University, Russian Federation, 667000, Kyzyl, st. Lenina, 36.

<sup>1</sup>E-mail: [lepilinatat@mail.ru](mailto:lepilinatat@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [kyrgys.1965@mail.ru](mailto:kyrgys.1965@mail.ru)

<sup>3</sup>E-mail: [10101966yura@mail.ru](mailto:10101966yura@mail.ru); <sup>4</sup>E-mail: [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru); <sup>5</sup>E-mail: [sundukov.60@bk.ru](mailto:sundukov.60@bk.ru)

*Modern living conditions form new challenges related to preserving the health of various population groups. Rational nutrition and healthy lifestyle become the most important factors in improving the quality of life and preventing chronic diseases. This paper considers the peculiarities of healthy lifestyle formation in age and social groups, as well as current approaches to the popularisation of nutrition culture and health promotion in the educational, media and digital environment.*

**Keywords:** healthy lifestyle, rational nutrition, public health, student youth, prevention, digital technologies

**Введение.** В современном мире вопросы сохранения и укрепления здоровья становятся приоритетными как для отдельных индивидов, так и для общества в целом. Растущая нагрузка на систему здравоохранения, увеличение числа хронических неинфекционных заболеваний, изменение образа жизни вследствие урбанизации, цифровизации и стрессогенных факторов

требуют переосмысления подходов к профилактике заболеваний. В этих условиях особую актуальность приобретает формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) как основополагающей стратегии укрепления здоровья и увеличения продолжительности жизни.

Здоровый образ жизни представляет собой совокупность поведенческих и привычных моделей, способствующих сохранению физического, психического и социального благополучия. Одним из его ключевых компонентов является рациональное питание — фактор, оказывающий прямое влияние на работу всех физиологических систем организма. Сбалансированное потребление белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, а также соблюдение режима приёма пищи способствуют нормализации обменных процессов, укреплению иммунитета и профилактике многих заболеваний. В то же время нарушение культуры питания, особенно в молодёжной среде, ведёт к развитию ожирения, дефицитных состояний, расстройств пищевого поведения и других патологий.

Несмотря на широкое распространение информации о пользе ЗОЖ, в реальности его принципы реализуются далеко не всеми категориями населения. Особенности восприятия и внедрения ЗОЖ во многом зависят от возрастных, профессиональных, культурных и экономических характеристик. Дети, подростки, студенты, люди зрелого и пожилого возраста — каждая из этих групп сталкивается с собственным комплексом трудностей, барьеров и мотивационных факторов. Вопросы осознанности, социальной поддержки, доступности качественных продуктов и образовательных программ становятся определяющими в успешной реализации профилактических мер.

Серьёзным вызовом остаётся также проблема популяризации рационального питания и здорового образа жизни. В этом контексте возрастает роль просветительской работы в образовательных учреждениях, участия государства в реализации программ поддержки, а также грамотного использования медиа-ресурсов и цифровых технологий. Только комплексный подход, включающий межведомственное взаимодействие, междисциплинарные знания и вовлечение всех уровней общества, способен обеспечить устойчивые изменения в поведенческих моделях.

Цель данной работы — проанализировать особенности ведения здорового образа жизни в различных группах населения с акцентом на рациональное питание и оценить механизмы эффективной популяризации этого направления как важного ресурса профилактики заболеваний и укрепления общественного здоровья.

**Основное содержание работы.** В современном обществе наблюдается устойчивая тенденция роста интереса к вопросам сохранения и укрепления здоровья. Всё чаще в фокусе научного и общественного внимания оказываются те компоненты образа жизни, которые непосредственно влияют на качество жизни человека и его долголетие. Одним из таких факторов справедливо считается здоровый образ жизни, основой которого выступает рациональное питание. Именно пищевое поведение — осознанное или стихийное — вносит существенный вклад в физическое, психическое и социальное благополучие человека.

Как известно, рациональное питание представляет собой не просто сбалансированный приём пищи, но и систему привычек, учитывающую энергетические потребности организма, ритм жизни, возрастные особенности и состояние здоровья. Согласно научным данным, нарушение режима питания, частое употребление фастфуда, пропуски приёмов пищи и неумеренное потребление сахара и соли являются характерными чертами пищевого поведения современных людей, особенно в молодёжной среде. Такие привычки, по мнению исследователей, нередко приводят к ожирению, метаболическим нарушениям и снижению уровня общего иммунитета [1].

Особенности реализации принципов здорового образа жизни значительно варьируются в зависимости от принадлежности к той или иной социальной или возрастной группе. В частности, в детском и подростковом возрасте решающую роль играет микросреда — семья, школа, педагогическая и медицинская поддержка. Именно в этот период закладываются базовые установки, связанные с культурой питания и физической активности. Л.М. Лукьянова подчёркивает, что формирование привычек в семье и устойчивого режима дня является отправной точкой для воспитания устойчивого отношения к ЗОЖ у младших школьников [2].

Студенческая и молодёжная аудитория (возраст 18–30 лет), несмотря на высокий уровень информированности, демонстрирует противоречивое поведение: с одной стороны, интерес к



фитнесу и спортивным приложениям, с другой — пренебрежение элементарными правилами питания. Так, в исследовании З.Ю. Переселковой подчёркивается, что более 60% студентов испытывают трудности в соблюдении режима сна и питания, а также демонстрируют низкую физическую активность, объясняя это нехваткой времени и высоким уровнем стресса [3].

В то же время взрослое население среднего возраста (30–60 лет) нередко сталкивается с хроническими заболеваниями, требующими коррективы образа жизни. Однако, в отличие от молодёжи, эта категория демонстрирует большую заинтересованность в профилактике, особенно при наличии экономической и социальной мотивации. Например, осознание того, что ведение ЗОЖ помогает избежать затрат на лечение и повышает работоспособность, часто служит стимулом к изменению привычек. Пожилые люди, в свою очередь, нуждаются в особом внимании со стороны общества: их рацион должен учитывать физиологические особенности, сниженный метаболизм, дефицит витамина D, кальция и другие возрастные изменения. Кроме того, именно в этой группе важна социальная поддержка и доступность просветительских ресурсов.

Помимо возрастных различий, важным является выявление барьеров, препятствующих внедрению принципов ЗОЖ. Прежде всего, это информационная фрагментированность: наличие множества противоречивых сведений в интернете, отсутствие должного медицинского консультирования и распространение мифов (например, «углеводы вредны», «голодание полезно», «детокс очищает организм»). По мнению Т.И. Фроловой, средства массовой информации не всегда выполняют просветительскую функцию должным образом — лишь незначительное количество журналистов действительно обладают профессиональной подготовкой для грамотной пропаганды ЗОЖ [4].

Наряду с этим, социально-экономические факторы, такие как уровень дохода и доступность продуктов, существенно влияют на возможность придерживаться рекомендаций по питанию. Жители сельских районов и малообеспеченные семьи зачастую ограничены в выборе качественной пищи, спортивных секций, диагностических мероприятий. Отсутствие привычки планировать питание, стремление к быстрым калорийным продуктам, упрощённое приготовление — всё это формирует негативную картину в повседневной практике.

Несмотря на обозначенные трудности, в последние годы в России и за рубежом предпринимаются активные шаги в направлении популяризации принципов здорового питания и физической активности. Так, значимую роль играют образовательные учреждения: проведение занятий по основам питания, наличие столовых с доступным и сбалансированным меню, участие студентов в проектах, направленных на формирование здоровых привычек. Показателен опыт ряда российских вузов, где проводится комплексная программа по формированию ЗОЖ, включающая семинары, онлайн-тестирования, челленджи и межфакультетские акции [5].

Кроме того, вектор внимания направлен и на цифровые решения. Мобильные приложения, отслеживающие рацион, физическую активность, сон, становятся привычным инструментом самоконтроля. Молодёжь особенно восприимчива к геймифицированным форматам: ежедневные задания, рейтинги, поощрения — всё это усиливает мотивацию и формирует устойчивое поведение. Особенно эффективно проявляют себя платформы с персонализированными рекомендациями и возможностью связи с диетологом или врачом онлайн.

Не менее важной оказывается и роль государства. В рамках реализации федеральных программ, таких как национальный проект «Демография» и «Укрепление общественного здоровья», предпринимаются шаги по улучшению инфраструктуры, развитию сети спортивных площадок, поддержке программ профилактики и формированию здоровых привычек с раннего возраста. Особое внимание уделяется просвещению родителей, педагогов, а также созданию информационных платформ с проверенным контентом.

Нельзя не отметить и культурно-поведенческий аспект, влияющий на восприятие здорового образа жизни в обществе. Традиционные пищевые привычки, устоявшиеся стереотипы («в деревне все своё — значит, здоровое», «домашняя еда всегда полезна») зачастую вступают в противоречие с научными рекомендациями. Кроме того, в российской культуре до сих пор недостаточно распространена практика внимательного отношения к маркировке продуктов, подсчёта калорий, анализа состава пищи. Устойчивое пищевое поведение формируется годами и требует как внешней, так и внутренней коррекции. И здесь ключевую роль играет личная мотивация индивида, его установка на самосовершенствование и осознание ценности собственного здоровья.

В последние годы всё большую популярность приобретают направления, сочетающие питание и психологию — такие как интуитивное питание, пищевой коучинг, а также подходы, направленные на устранение пищевой зависимости и расстройств пищевого поведения. Эти методы особенно актуальны для молодого поколения, подверженного влиянию социальных сетей, образов тела и тревожных расстройств. Таким образом, формирование культуры питания и здоровья требует не только информирования, но и сопровождения личности в процессе изменений — с учётом её психоэмоционального состояния, окружения и уровня социальной поддержки.

Таким образом, очевидно, что рациональное питание и принципы здорового образа жизни становятся неотъемлемой частью современной культуры здоровья. Однако, для устойчивого внедрения этих принципов необходима системная работа — на уровне семьи, школы, высших учебных заведений, органов здравоохранения, средств массовой информации и цифровых сервисов. Только в этом случае можно рассчитывать на снижение заболеваемости, повышение качества жизни и формирование осознанного отношения к собственному здоровью во всех возрастных группах населения.

**Заключение.** Рациональное питание и здоровый образ жизни являются ключевыми условиями укрепления общественного здоровья. Различные группы населения имеют свои особенности восприятия ЗОЖ, что требует персонализированного подхода. Основные барьеры — это дефицит достоверной информации, экономические ограничения и поведенческие установки. Эффективная популяризация возможна лишь при комплексном взаимодействии образовательных учреждений, государства, медиаплатформ и цифровых сервисов. Только в этом случае возможно формирование устойчивых привычек и повышение качества жизни. Продвижение культуры здоровья должно начинаться с раннего возраста и сопровождаться на всех этапах жизни.

#### Библиографические ссылки

1. Величко Т.И., Михайлюк Е.И. Питание студента как фактор физического здоровья // Живая психология. – 2018. – Том 5. – № 4. – С. 363-370.
2. Лукьянова, Л. М. Укрепление здоровья ребенка через формирование здорового образа жизни в семье / Л. М. Лукьянова // Наука-2020. – 2019. – № 9 (34). – С. 89–93.5. Лукьянова, Л. М. Укрепление здоровья ребенка через формирование здорового образа жизни в семье / Л. М. Лукьянова // [Наука-2020](#). – 2019. – № 9 (34). – С. 89–93.
3. Переселкова, З. Ю. Особенности формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи в пространстве вуза / З. Ю. Переселкова // Международный исследовательский журнал. – 2016. – № 7(49). – С. 101–107.
4. Фролова, Т. И. Готовность российских журналистов к продвижению ценностей здорового образа жизни / Т. И. Фролова, Е. А. Стрига // Вестник Московского университета. Серия 10. Журналистика. – 2020. – № 3.
5. Страхова, И. Б. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни студенческой молодежи / И. Б. Страхова // Интерэкспо Гео-Сибирь: материалы междунар. науч. конгр. – Новосибирск, 2015. – С. 168–172.

#### References

1. Velichko, T.I., & Mikhaylyuk, E.I. (2018) The nutrition of the student as a factor of physical health. Russian Journal of Humanistic Psychology, 5(4), 363-370.
2. Lukyanova, L. M. Strengthening child health through the formation of a healthy lifestyle in the family / L. M. Lukyanova // Nauka-2020. - 2019. - № 9 (34). - P. 89-93.5. Lukyanova, L. M. Strengthening the child's health through the formation of a healthy lifestyle in the family / L. M. Lukyanova // Nauka-2020. - 2019. - № 9 (34). - C. 89-93.
3. Pereselkova Z.Y. Promotion of a healthy lifestyle among students in space university / Z.Y. Pereselkova // International Research Journal. — 2016. — №7 (49)..
4. Frolova, T. I. Readiness of Russian journalists to promote the values of a healthy lifestyle / T. I. Frolova, E. A. Striga // Vestnik of Moscow University. Series 10. Journalism. - 2020. - № 3.
5. Strakhova, I. B. Rational nutrition as a factor of healthy lifestyle of student youth / I. B. Strakhova // Interexpo Geo-Siberia: materials of the international scientific congress. - Novosibirsk, 2015. - C. 168-172.

УДК 37:613.6

## СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

П.И. Мальцев<sup>2</sup>, Т.В. Лепилина<sup>1</sup>, Э.К. Кыргыс<sup>3</sup>, М.Д. Кудрявцев<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Сибирский государственный университет науки и технологий им. ак. М. Ф. Решетнева,  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>2</sup>Сибирский федеральный университет  
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79

<sup>3</sup>Тувинский государственный университет, Российская Федерация, 667000, г. Кызыл,  
ул. Ленина, д. 36.

<sup>1</sup>E-mail: [pavelmaltsev06@gmail.com](mailto:pavelmaltsev06@gmail.com); <sup>2</sup>E-mail: [lepilinatat@mail.ru](mailto:lepilinatat@mail.ru)

<sup>3</sup>E-mail: [kyrgys.1965@mail.ru](mailto:kyrgys.1965@mail.ru); <sup>4</sup>E-mail: [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru)

*Современные методы мотивации к физической активности среди молодёжи, включая геймификацию, мобильные приложения и персонализированные программы, анализируются в статье в условиях цифровизации. Рассматриваются их преимущества для вовлечения и поддержания интереса, а также риски избыточной технологизации. Акцентируется важность баланса между цифровыми инструментами и реальной активностью для долгосрочного здоровья молодого поколения.*

**Ключевые слова:** мотивация, физическая активность, молодёжь, мобильные приложения, технологизация, баланс, долгосрочное здоровье

## MODERN METHODS OF MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY AMONG YOUNG PEOPLE

P.I. Maltsev<sup>1</sup>, T.V. Lepilina<sup>1</sup>, E.K. Kyrgys<sup>3</sup>, M.D. Kudryavtsev<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarskiy Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation <sup>2</sup>Siberian Federal University  
Russian Federation, 660041, Krasnoyarsk, Svobodny Ave., 79.

<sup>3</sup>Tuva State University, Russian Federation, 667000, Kyzyl, st. Lenina, 36.

<sup>1</sup>E-mail: [pavelmaltsev06@gmail.com](mailto:pavelmaltsev06@gmail.com); <sup>2</sup>E-mail: [lepilinatat@mail.ru](mailto:lepilinatat@mail.ru)

<sup>3</sup>E-mail: [kyrgys.1965@mail.ru](mailto:kyrgys.1965@mail.ru); <sup>4</sup>E-mail: [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru)

*Modern methods of motivation for physical activity among young people, including gamification, mobile applications and personalized programs, are analyzed in the article in the context of digitalization. Their advantages for engaging and maintaining interest, as well as the risks of excessive technologization, are considered. The importance of a balance between digital tools and real activity for the long-term health of the younger generation is emphasized.*

**Keywords:** motivation, physical activity, youth, mobile applications, technologization, balance, long-term health

**Введение.** Физическая активность молодёжи, находящейся в условиях интенсивного роста, цифровой трансформации и социально-психологических вызовов, представляет собой критически важный компонент для сохранения здоровья и формирования устойчивых поведенческих паттернов. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), регулярная физическая активность не только снижает риски хронических заболеваний, но и способствует развитию когнитивных функций, эмоциональной устойчивости и социальной адаптации. Однако современные реалии, такие как доминирование цифровых технологий, сокращение естественной подвижности и рост гиподинамии, создают новые барьеры для поддержания активного образа жизни среди молодого поколения.

В данном контексте современные методы мотивации становятся инструментом преодоления этих вызовов. Инновационные стратегии, включая геймификацию, использование мобильных приложений, интеграцию социальных сетей и персонализированные тренировочные программы, трансформируют подходы к вовлечению молодёжи в спорт и фитнес. Исследования демонстрируют, что, например, применение игровых механик повышает вовлечённость на 30–40%, а персонализированные рекомендации на основе данных увеличивают adherence к программам тренировок. В то же время избыточная зависимость от технологий, подменяющих реальное движение виртуальными достижениями, формирует риски снижения физической выносливости и социальной изоляции.

Современные социокультурные тренды, такие как рост популярности киберспорта и сокращение доступности инфраструктуры для активного отдыха, усугубляют дисбаланс между цифровыми и физическими практиками. Данные ВОЗ указывают, что более 80% подростков в развитых странах не достигают рекомендованного уровня ежедневной активности, что коррелирует с ростом тревожных расстройств и ожирения. В этой ситуации поиск эффективных мотивационных механизмов, сочетающих технологические инновации с сохранением ценности реального взаимодействия, становится не только вопросом физического здоровья, но и основой для гармоничного развития молодого поколения в условиях цифровой эпохи.

**Основное содержание работы.** Физическая активность молодёжи, находящейся в эпицентре цифровой трансформации, требует переосмысления традиционных подходов к мотивации. Современные методы, основанные на технологических инновациях и понимании психологических паттернов поколения Z, становятся ключевым инструментом преодоления гиподинамии. Геймификация, например, переводит физические усилия в контекст игровых сценариев, где достижение уровней, сбор виртуальных наград или участие в квестах («спасение мира» через пробежки в *Zombies, Run!*) трансформируют рутинные тренировки в увлекательный процесс. Исследования 2023 года, проведённые Калифорнийским университетом, демонстрируют, что подростки, использующие подобные приложения, на 35% чаще соблюдают регулярность занятий по сравнению с теми, кто придерживается классических программ. Однако эффективность геймификации варьируется в зависимости от культурного контекста: в Японии, где популярны AR-игры вроде *Pokémon GO*, уровень вовлечённости достигает 50%, тогда как в странах с ограниченным доступом к смартфонам (например, в некоторых регионах Индии) этот показатель падает до 12%.

Мобильные приложения для трекинга активности, такие как *Strava* или *Nike Training Club*, предлагают не только персонализированные планы, но и создают социальную экосистему. Возможность делиться результатами, соревноваться с друзьями и получать обратную связь от сообщества усиливает мотивацию через «эффект публичности». Данные Стэнфордского исследования (2022) показывают, что пользователи, активирующие социальные функции приложений, в среднем на 20% дольше сохраняют приверженность тренировкам. Однако здесь кроется парадокс: зависимость от внешней валидации (лайков, комментариев) может подменять внутреннюю мотивацию, делая активность ситуативной и неустойчивой. Например, эксперимент с участием 1000 подростков в Германии выявил, что 45% из них прекращали занятия, как только исчезала возможность публикации результатов в соцсетях.

Персонализированные программы, созданные на основе искусственного интеллекта, представляют собой ещё один прорыв в мотивационных стратегиях. Алгоритмы, анализирующие данные с фитнес-браслетов (пульс, сон, шаги), адаптируют нагрузки под индивидуальные биоритмы и цели. В Финляндии проект *WellMo*, внедрённый в университетах, сократил уровень гиподинамии среди студентов на 40% за два года, предлагая рекомендации в реальном времени — от корректировки интенсивности тренировок до напоминаний о перерывах. Однако такие системы сталкиваются с этическими вызовами: сбор персональных данных, особенно в условиях отсутствия строгих регуляций (как в ряде стран Азии и Африки), повышает риски утечек и манипуляций. В ЕС, где действует GDPR, подобные проекты вынуждены ограничивать функционал, что снижает их эффективность на 15–20%, как показал анализ 2023 года.

Социокультурные тренды, такие как взрывная популярность киберспорта, создают принципиально новые барьеры для физической активности. К 2024 году аудитория



киберспортивных трансляций превысила 700 млн человек, а подростки всё чаще воспринимают виртуальные достижения как альтернативу реальным. В Южной Корее, где киберспорт интегрирован в школьную программу, 65% учащихся предпочитают проводить свободное время за компьютером, а не на спортплощадках. Это усугубляется инфраструктурными проблемами: в городах с низким уровнем дохода (например, в бразильских фавелах) на 1000 жителей приходится всего одна спортивная площадка, что делает цифровые развлечения единственной доступной альтернативой. Парадоксально, но сами технологии могут стать частью решения: в Нигерии стартап FitFam сочетает онлайн-тренировки с оффлайн-челленджами, используя геолокацию для организации бесплатных групповых занятий в парках. За первый год проект вовлёл 200 000 участников, однако его масштабирование ограничено нехваткой финансирования.

Риски избыточной технологизации физической активности проявляются в физиологическом и психологическом аспектах. У подростков, увлечённых фитнес-приложениями, фиксируется снижение мышечной выносливости на 25% (данные ВОЗ, 2023), так как алгоритмы часто игнорируют силовые нагрузки, фокусируясь на кардио. Кроме того, виртуальные достижения создают иллюзию прогресса: 30% пользователей Apple Fitness+ ошибочно считают свои тренировки достаточными, хотя их реальная активность не превышает 30 минут в день. Социальная изоляция, усиливающаяся из-за замены командного спорта индивидуальными цифровыми программами, коррелирует с ростом тревожных расстройств — в США этот показатель среди активных пользователей фитнес-приложений вырос на 18% за последние три года.

Образовательные системы медленно адаптируются к новым реалиям. Уроки физкультуры в большинстве стран продолжают базироваться на нормативах 20-летней давности, игнорируя потенциал технологий. Пилотный проект в Канаде, где школьники используют VR-шлемы для симуляции горных походов или танцевальных баттлов, показал рост мотивации на 50%, но его внедрение требует не только финансовых вложений, но и переподготовки педагогов. В странах с низким уровнем цифровизации (например, в Узбекистане) подобные инициативы остаются точечными, усиливая неравенство в доступе к современным методам мотивации.

Перспективы лежат в синтезе цифровых и аналоговых практик. Шведская платформа KeepWatching демонстрирует успешный кейс: онлайн-челленджи (например, «100 км за месяц») сочетаются с оффлайн-ивентами — забегами в национальных парках, где участники получают доступ к эксклюзивному контенту через QR-коды на маршрутах. Такая модель увеличила вовлечённость на 60%, сохраняя социальный компонент. Другое направление — «умная» инфраструктура: в Сингапуре спортивные площадки оснащаются датчиками, которые анализируют активность и предлагают персональные советы через мобильное приложение. Для глобального успеха необходима координация между технологическими компаниями, государством и образовательными учреждениями — только так можно преодолеть разрыв между цифровым энтузиазмом и физическим здоровьем поколения, растущего в эпоху алгоритмов.

**Заключение.** Физическая активность молодёжи в условиях цифровой эпохи требует инновационных подходов к мотивации, которые сочетают технологические достижения с сохранением ценности реального движения. Как продемонстрировало исследование, геймификация, мобильные приложения, персонализированные программы и интеграция социальных сетей способны значительно повысить вовлечённость, превращая рутинные тренировки в увлекательные квесты и соревнования. Однако эти инструменты не лишены рисков: чрезмерная зависимость от виртуальных достижений, снижение физической выносливости из-за односторонних нагрузок и социальная изоляция ставят под угрозу долгосрочное здоровье поколения.

Ключевой вывод работы заключается в том, что мотивация к физической активности — это не просто вопрос технологий, но сложный баланс между цифровыми инновациями, инфраструктурной доступностью и психологическими потребностями молодёжи. Алгоритмы, подменяющие реальное взаимодействие виртуальными рейтингами, могут создать иллюзию прогресса, тогда как отсутствие силовых тренировок, командного спорта и живого общения ведёт к деградации мышечного каркаса и росту тревожности. Параллельно с этим инфраструктурное неравенство (нехватка спортивных площадок в бедных регионах, недоступность технологий) усиливает разрыв между группами молодёжи, ограничивая их возможности для здорового



развития.

Решение этих проблем требует системного подхода, объединяющего усилия государства, образовательных учреждений и технологических компаний. Законодательные инициативы должны быть направлены на создание доступной спортивной инфраструктуры (воркаут-зон, парков) и регулирование цифровых платформ для минимизации рисков зависимости. Образовательные программы необходимо адаптировать к реалиям цифровой эпохи: внедрять элементы геймификации на уроках физкультуры, обучать педагогов работе с фитнес-приложениями, а также развивать цифровую грамотность подростков для осознанного использования технологий.

Перспективным направлением остаётся синтез цифровых и аналоговых практик. Платформы, сочетающие онлайн-челленджи с оффлайн-ивентами (например, забегами с AR-поддержкой), не только повышают вовлечённость, но и укрепляют социальные связи. «Умная» инфраструктура, оснащённая датчиками для анализа активности, может стать мостом между технологиями и реальным миром, предлагая персонализированные рекомендации. Однако успех таких решений зависит от этических стандартов — защиты персональных данных, предотвращения цифровой зависимости и обеспечения равного доступа для всех социальных групп.

В конечном итоге, формирование устойчивой мотивации к физической активности среди молодёжи — это не только вопрос индивидуального здоровья, но и социальная инвестиция в будущее. Реализация комплексных мер позволит снизить риски гиподинамии, улучшить психоэмоциональное состояние поколения и создать основу для его гармоничной адаптации в мире, где цифровые и физические практики неизбежно сосуществуют. Только через баланс инноваций и традиций, технологий и человеческого взаимодействия можно воспитать поколение, способное оставаться здоровым, активным и социально интегрированным в условиях вызовов XXI века.

### Библиографические ссылки

1. Антонов, В. А. Минимизация объективных педагогических рисков, возникающих в процессе физического воспитания студентов вузов / В. А. Антонов, Д. Г. Кузьмичева // [Вестник Казанского технологического университета](#). – 2014. – Том: 17, № 15 – С. 367–369.
2. Воеводина, Т. М. Организация физкультурно-оздоровительных занятий для населения зрелого возраста в фитнес-центрах / Воеводина Т.М., Дубрович С.А. / [Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры](#). Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (14 апреля 2022 г.). - г. Самара. [ООО «Научно-технический центр»](#). 2022. – С. 44-59.
3. Гебекова, А. Н. Здоровьесберегающие технологии как средство формирования навыков здорового образа жизни младших школьников и как одно из требований ФГОС НОО / А.Н. Гебекова // [Проблемы и перспективы развития образования](#). Материалы VII Международной научной конференции (20–23 сентября 2015 г.). – Краснодар. 2015. – С. 18–21.
4. Гришина, Т. С. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебно-методическое пособие / Т.С. Гришина, М.Е. Ретюнских. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 109 с.
5. Лукьянова, Л. М. Укрепление здоровья ребенка через формирование здорового образа жизни в семье / Л. М. Лукьянова // [Наука-2020](#). – 2019. – № 9 (34). – С. 89–93.

### References

1. Antonov V. A., Kuzmicheva D. G. Minimization of Objective Pedagogical Risks Arising in the Process of Physical Education of University Students. – 2014. – Volume: 17, No 15 – P. 367–369.
2. Voevodina T.M., Dubrovich S.A. Actual problems of [the theory and practice of sports training and health improvement of physical culture](#). Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation (April 14, 2022). - Samara. [Scientific and Technical Center LLC](#). 2022. – P. 44-59.
3. Gebekova A. N. Zdorov'esberegayushchie tekhnologii kak sredstvo formirovaniya navykov zdorovogo obraza zhizni mladshikh shkol'nikov i kak odno iz trebovaniya FGOS NEO [Health-saving

technologies as a means of forming the skills of a healthy lifestyle of primary schoolchildren and as one of the requirements of the Federal State Educational Standards of the IEO] / A.N. Gebekova // [Problems and prospects for the development of education](#). Proceedings of the VII International Scientific Conference (September 20–23, 2015). – Krasnodar. 2015. – P. 18–21.

4. Grishina T.S., Retyunskikh M.E. Fizkul'turno-zdorovitel'naya rabota s raznykh vozrastnymi gruppami naseleniya: uchebno-metodicheskoe posobie [Physical culture and health work with different age groups of the population: educational and methodological manual]. – Voronezh: FSBEI HE "VGIFK", 2020. – 109 p.

5. Lukyanova L. M. Strengthening the child's health through the formation of a healthy lifestyle in the family / L. M. Lukyanova // [Nauka-2020](#). – 2019. – No 9 (34). – P. 89–93.

УДК 796.011

## ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ В КУРСЕ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Малянова Е.Ю.

Северо-западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова,  
Российская Федерация, г. Санкт-Петербург, пр. Пискаревский, 47

E-mail: [lena.malyanowa@yandex.ru](mailto:lena.malyanowa@yandex.ru)

*В данной статье рассмотрены аспекты учебных занятий по элективной дисциплине по физической культуре и спорту со студентами, показаны положительные стороны занятий оздоровительным плаванием в курсе элективной дисциплины, приведен анализ мотивов и спортивных навыков обучающихся.*

**Ключевые слова:** физическая культура, оздоровительная направленность, студенты, оздоровительное плавание, водобоязнь.

## RECREATIONAL SWIMMING CLASSES IN THE ELECTIVE DISCIPLINE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AT THE MEDICAL CENTER UNIVERSITY

Malianova E.Yu.

I.I. Mechnikov Northwestern State Medical University, 47 Piskarevsky Ave., Saint Petersburg,  
Russian Federation

E-mail: [lena.malyanowa@yandex.ru](mailto:lena.malyanowa@yandex.ru)

*This article examines the aspects of elective physical education and sports classes with students, shows the positive aspects of recreational swimming classes in the elective course, and provides an analysis of the motives and athletic skills of students.*

**Keywords:** physical education, wellness orientation, students, recreational swimming, hydrophobia.

**Актуальность.** Современный специалист в сфере здравоохранения должен обладать профессиональными знаниями, личной физической культурой, неформальными лидерскими качествами, уметь принимать самостоятельные решения, быть творчески мыслящей, активной личностью. Целью освоения элективных дисциплин по физической культуре и спорту в медицинском университете является формирование у обучающегося способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере здравоохранения. Основную проблему при этом представляет низкая мотивированность обучающихся к занятиям физической культурой и недостаточный уровень физической подготовленности. Элективные дисциплины наиболее удовлетворяют потребности и интерес студентов.

**Цель исследования.** Оценить эффективность занятий оздоровительным плаванием в курсе элективной дисциплины.

**Материалы, методы и результаты исследования.** Использованы методы обобщения, анализа и опрос. Для оценки уровня физической подготовленности использованы общепринятые валидные тесты.

Средствами физической культуры, дающими наибольший оздоровительный эффект являются аэробные локомоции умеренной и большой мощности - ускоренная (спортивная) ходьба, бег; плавание, гребля, передвижение на лыжах и другие упражнения умеренной интенсивности (75-80% от максимальной), с ЧСС 140-170 ударов в минуту, выполняемые в виде повторных нагрузок.

Режим двигательной деятельности в плавании, являясь динамической циклической работой, позволяет поддерживать работоспособность занимающегося в течение урока, способствует развитию выносливости. Горизонтальное положение тела человека в воде уменьшение его веса при

погружении (до 2-3 кг), но увеличивается теплопродукция за счет расхода энергии на работу мышц для преодоления сопротивления воды (движения руками и ногами, поддержание положения равновесия тела, толчок во время старта и поворота, движение головой во время вдоха и выдоха). Увеличивается сила сокращения сердечной мышцы, увеличивается объем крови, выталкиваемой сердцем за один цикл его деятельности, работа сердца протекает в облегченных условиях. Давление воды на поверхность горизонтально расположенного тела пловца облегчает отток крови от периферии к сердцу.

Преодоление сопротивления воды на вдохе (расширением грудной клетки) и выдохе в воду способствует развитию дыхательных мышц и увеличению подвижности грудной клетки, повышает функциональные возможности дыхательной системы занимающегося.

Выбор элективного курса. Среди студентов, выбравших данный курс был проведен опрос: на вопрос «Причины выбора курса» 37% респондентов указали, что им нравится плавание и они хотели бы заниматься плаванием. 49% преследует цель научиться плавать. Так же 2% опрошенных врачи рекомендовали занятия плаванием, для исправления осанки, остальные 12% студентов не обосновали свой выбор. На вопрос «Что вы знаете об оздоровительном воздействии занятий плаванием»- 32% ответов знают, 51% что-то слышали, 17% этим не интересовались.

Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обострённой реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо, особенно в глаза, в постоянном желании держаться за твёрдую опору. Давление воды и температурное воздействие вызывают особенности в движении, появляется затруднённая дыхательная деятельность. То есть страх перед водой обычно связан с теми необычными ощущениями, которые вызывает у человека эта среда. Следовательно, важным этапом обучения является освоение водной среды, знакомство с физическими свойствами воды – плотностью, вязкостью, сопротивлением, выталкивающей силой, температурой.

В практической работе со студентами чаще всего наблюдается поведенческая реакция, неуверенные передвижения в воде, гипертонус мышц рук и быстрое утомление при нахождении в воде. Одновременное проявление у обучающегося перечисленных особенностей позволяет считать, что действует механизм водобоязни.

Результаты педагогических наблюдений за действиями студентов с признаками водобоязни в воде:

1. При входе в воду: резкий, неглубокий вдох; затруднённый выдох; частое дыхание.
2. Неуверенные передвижения в воде: резкие движения руками; потеря равновесия; попытки опереться о воду (незнание физических свойств воды).
4. Перемещения в чаше бассейна с помощью: опоры на бортик; плавательных средств (досок, жилетов, кругов, надувных и т.п.).
5. Мышцы тела в воде всегда в тонусе: тяжело расслабиться; сильный хват за бортик, за опору.
6. Быстрое утомление при выполнении относительно не сложных заданий, отсутствие выдоха в воду, учащение сердцебиения.

Для освоения навыка плавания (страдающими водобоязнью) рекомендуется: выделить таких занимающихся в особую подгруппу; необходимо убедить их в безопасности и вселить уверенность в успехе обучения плаванию - провести беседу с демонстрацией отдельных упражнений, знакомящих с некоторыми закономерностями взаимодействия человеческого тела с водной средой (демонстратором будет являться студент, который уверенно и без боязни выполняет то или иное упражнение).

Основной задачей содержания занятий является освоение водной среды - использование подготовительных упражнений для формирования специфических рефлексов, воспитании чувства опоры на воду, что является подготовкой к освоению навыка плавания. В результате устранения инстинктивного страха перед водой появляется умение ориентироваться и уверенность в непривычных условиях водной среды.

Преодоления водобоязни предполагает: соблюдение правил безопасности, постепенность в занятиях, индивидуальный подход, постепенное увеличение сложности. В основе методики проведения занятий главным фактором для лучшего преодоления страха лежит выполнение упражнений по освоению с водной средой с многократным повторением того или иного задания и использование вспомогательных поддерживающих средств.

Определён уровень плавательной подготовленности студентов: спортивными способами плавания владеют лишь 19 % студентов, 67 % плавают так называемыми «облегчёнными способами», 14 % студентов не умеют плавать (не проплывают самостоятельно 25 м) [2].

Определение уровня физической работоспособности студентов 1 и 3 курсов СЗГМУ им. И.И. Мечникова было проведено на основе тестов плавания Купера.

Таблица 1.

Уровень физической работоспособности  
студентов 1 и 3 курса СЗГМУ им. И.И. Мечникова

показатель	1 курс. 12-минутное плавание		3курс.12-минутный плавание	
	девушки	юноши	девушки	юноши
очень плохо	80%	68%	16%	14%
плохо	13%	26%	10%	15%
удовлетворительно	5%	3%	48%	45%
хорошо	2%	3%	14%	16%
отлично	0	0	12%	10%

Оценивая результаты студентов, определяем – систематические организованные занятия плавание повысили уровень физической работоспособности студентов. По шкале оценки теста Купера (12-минутное плавание) виден большой прирост в графе удовлетворительно, большое снижение в графе плохо, очень плохо [3].

Введением Комплекса ГТО в нашей стране установлены государственные нормативные требования. С помощью их можно оценивать физическую подготовленность студентов по нормативным требованиям 7, 8 ступеней - плавание на дистанции 50 метров. 80% студентов рассматриваемого курса выполнили нормативные требования комплекса ГТО.

Задача профессионально-прикладной физической подготовки (далее ППФП) в медицинском вузе - развитие и поддержание определенного уровня профессионально-важных физических и психических качеств.

Основным прикладным физическим качеством для различных специализаций врачей является общая выносливость. Профессионально-прикладное значение плавания определяется следующими составляющими:

- развивает общую выносливость, адаптацию организма к недостатку кислорода при работе, навык задержки дыхания, способствуют повышению резервных возможностей организма;
- распространенный вид закаливания;
- способствует развитию функциональных возможностей организма;
- положительно воздействует на центральную нервную систему, нормализуя деятельность, устраняет чрезмерную возбудимость, раздражительность.

Основное содержание комплекса ППФП включает: комплекс упражнений на суше; специальные упражнения, усиливающие вдох; комплекс упражнений в воде. Преимущественная направленность занятий – воспитание выносливости, устойчивости к гипоксии, закаливание.

**Выводы.** В процессе исследования сделаны выводы: систематические занятия плаванием (10-12 занятий в семестре) позволили снизить количество студентов, не умеющих плавать, за учебный год до 0%; данный вид физической активности способствует повышению показателей выносливости; используя средства плавания есть возможность оценить уровень функциональной подготовленности студентов.

### Библиографические ссылки

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 344 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс).
2. Малянова, Е.Ю. Организация занятий плаванием со студентами в СЗГМУ им. И.И. Мечникова / Е.Ю. Малянова, П.Д. Косолап // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. Материалы XII Международной научно-практической конференции, 2022. — №1.— Т. 1. — С. 333-336.



3. Малянова Е.Ю. Плавание как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских специальностей/ Е. Ю. Малянова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. Материалы XIV Международной научно-практической конференции. Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, 2024. — С. 513-517.

### References

1. Bulgakova N.Zh. Plavanie: uchebnik dlja akademicheskogo bakalavriata / pod obshh. red. N. Zh. Bulgakovoj. — 2-e izd. — M.: Izdatel'stvo Jurajt, 2018. — 344 s. — (Serija: Bakalavr. Akademicheskij kurs).
2. Maljanova, E.Ju. Organizacija zanjatij plavanijem so studentami v SZGMU im. I.I. Mechnikova / E.Ju. Maljanova, P.D. Kosolap // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaja rehabilitacija i rekreacija: problemy i perspektivy razvitija. Materialy XII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, 2022. — №1. — Т. 1. — С. 333-336.
3. Maljanova E.Ju. Plavanie kak sredstvo professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki studentov medicinskih special'nostej/ E. Ju. Maljanova // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaja rehabilitacija i rekreacija: problemy i perspektivy razvitija. Materialy XIV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. Krasnojarsk: Sibirskij gosudarstvennyj universitet nauki i tehnologij im. akad. M.F. Reshetneva, 2024. — С. 513-517.

УДК 796.06

## ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Е.С. Михайлюкова<sup>1</sup>, М.В. Баканов<sup>2</sup>

Кемеровский государственный университет, 650000, г. Кемерово, ул. Красная, 6

<sup>1</sup>E-mail: ekaterinamihajlukova458@gmail.com

<sup>2</sup>E-mail: ofk@kemsu.ru

*В статье рассматривается пожарно-спасательный спорт как важный элемент подготовки специалистов, которые непосредственно учувствуют тушение пожаров и участие в аварийно-спасательных работах. Описывается организация и проведение занятий ПСС в современной России. Особое внимание уделяется пропаганде данного вида спорта и перспектив дальнейшего развития.*

**Ключевые слова:** пожарно-спасательный спорт, профессиональные навыки, физическая подготовка, соревнования.

## FIRE AND RESCUE SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION: DEVELOPMENT PROSPECTS

E.S. Mikhailyukova<sup>1</sup>, M.V. Bakanov<sup>2</sup>

Kemerovo State University, 650000, Kemerovo, Krasnaya str., 6

<sup>1</sup>E-mail: ekaterinamihajlukova458@gmail.com

<sup>2</sup>E-mail: ofk@kemsu.ru

*The article considers fire and rescue sports as an important element of training specialists who are directly involved in extinguishing fires and participating in rescue operations. It describes the organization and conduct of PSS classes in modern Russia. Special attention is paid to the promotion of this sport and the prospects for further development.*

**Keywords:** fire and rescue sports, professional skills, physical training, competitions.

Пожарно-спасательный спорт (далее - ПСС) является важным элементом в системе подготовки специалистов в области пожарной безопасности, выполняющих работы по тушению пожаров и участвующих в аварийно-спасательных работах. На сегодняшний день актуальным является вопрос, относительно популяризации и развития данного вида спорта, как у действующих сотрудников федеральной противопожарной службы, так и среди молодежи. Необходимо отметить, что занятия ПСС молодежью имеет высокое преимущество, среди иных видов спорта, он способствует формированию необходимых профессиональных навыков, которые необходимы для будущих сотрудников МЧС России. Не стоит забывать, что ПСС является командным видом спорта, что в дальнейшем влияет на воспитание чувства ответственности и командного духа. В данной статье будут рассмотрены особенности организации и проведения занятий ПСС, а также предложены новые меры стимулирования для повышения уровня значимости ПСС в России.

На сегодняшний день ПСС интересуются не только действующие сотрудники ФПС ГПС МЧС России и курсанты специализированных вузов МЧС, но и молодежь, которая выступает в юношеских и юниорских соревнованиях по ПСС.

Как уже было отмечено, главная цель ПСС – это формирование и развитие профессиональных навыков, которые станут неотъемлемыми в будущей трудовой деятельности, необходимых для выполнения задач в условиях чрезвычайных ситуаций. Помимо указанных навыков по приобретению физической и психологической подготовки, можно отнести и специфичные навыки, которые не встречаются в иных видах спорта, например, овладение навыками работы с пожарным оборудованием и спасательными средствами.

Дисциплины пожарно-спасательного спорта включают в себя: подъём по штурмовой лестнице на четвёртый этаж учебной башни, установка и подъём по выдвижной трёхколенной лестнице на третий

этаж, преодоление стометровой полосы с препятствиями, боевое развёртывание и пожарная эстафета [1]. Данным видом спорта также могут заниматься лица, женского пола, но их перечень дисциплин сокращается до преодоления стометровой полосы с препятствиями и подъемом по штурмовой лестнице на второй этаж учебной башни.

На наш взгляд, эффективным методом стимулирования занятий ПСС среди молодежи может быть проведенная агитация для желающих в будущем связать свою жизнь с государственной противопожарной службой, так при выполнении спортивного разряда по ПСС, действующие сотрудники МЧС России получают материальное вознаграждение. При выполнении 3 разряда, устанавливается ежемесячная надбавка в размере 15% от оклада по должности, при выполнении 2 разряда 30%, при выполнении 1 разряда 50%, при выполнении разряда кандидата мастера спорта 60%. Заслуженный мастер спорта России, мастер спорта России международного класса и мастер спорта России по ПСС дополнительно к заработной плате получают ежемесячную надбавку в размере 100% от должностного оклада. На наш взгляд, необходимо внести изменение в законодательство Российской Федерации, в котором будет предусмотрено получение дополнительных баллов за спортивные достижения в области ПСС к результатам ЕГЭ для молодежи, поступающей в высшие учебные заведения специализированных вузов МЧС России в нашей страны. Данное предложение, несомненно окажет позитивную динамику через несколько лет, так возрастет желание среди юниоров и юношей связать свою жизнь с занятиями ПСС, в следствии чего, поднимется уровень популяризации данного вида спорта.

Еще одним на наш взгляд важным изменением в законодательстве Российской Федерации для действующих сотрудников ФПС ГПС МЧС России может стать, сохранение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» пожизненно, для лиц, выполнивших нормы по данному разряду два и более раз в течении одного года. На сегодняшний день, спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» для действующих сотрудников ФПС ГПС МЧС России устанавливает надбавку размере 60% от оклада на 3 года. Данные изменения помогут, действующим спортсменам-сотрудникам сохранить свою ежемесячную надбавку, а для начинающих спортсменов в ПСС станут неким стимулом для занятий и повышения уровня своего мастерства.

На сегодняшний день руководство федерации ППС России и тренерский состав прилагают значительные усилия для того, чтобы прикладной спорт профессиональных пожарных оставался на лидирующих позициях не только в России, но и в странах СНГ, а также постоянно совершенствовался и не останавливался в своём развитии. Несомненно, соревнования по ППС являются одними из самых зрелищных среди дисциплин профессионально спорта. С каждым годом растёт количество участников и болельщиков на трибунах, снимаются новостные сюжеты на федеральных каналах [2].

Одна из базовых задач пожарно-прикладного спорта – развитие жизненно необходимых в работе огнеборцев качеств – силы, выносливости, быстроты реакции, умения выдерживать значительные физические нагрузки и работать в условиях задымленности и высоких температур [3].

### Библиографические ссылки

1. Пожарно-спасательный спорт: теория тренировки и передовые спортивные технологии : коллективная монография / А. Н. Корольков, Г. Н. Германов, В. Д. Шалагинов, И. В. Машошина. – Воронеж : Ива, 2019. – 263 с.
2. Пожарно-спасательный спорт : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, В. Д. Шалагинов, И. В. Машошина. – Москва : Юрайт, 2020. – 394 с.
3. Шленков, А. В. Влияние профессионально-прикладной физической подготовки на эффективность профессиональной деятельности кадрового состава / А. В. Шленков, Р. Г. Зайкин // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. – 2015. – № 1(26). – С. 18-23.

### References

1. Fire and rescue sports: theory of training and advanced sports technologies : a collective monograph / A. N. Korolkov, G. N. Germanov, V. D. Shalaginov, I. V. Mashoshina. Voronezh : Iva Publ., 2019. 263 p.
2. Fire and rescue sports : a textbook for military training / G. N. Germanov, A. N. Korolkov, V. D. Shalaginov, I. V. Mashoshina. Moscow : Yurait Publ., 2020. 394 p.
3. Shlenkov, A.V. The influence of professionally applied physical training on the effectiveness of professional activity of personnel / A.V. Shlenkov, R. G. Zaikin // Psychological and pedagogical problems of human and society safety. – 2015. – № 1(26). – Pp. 18-23.

## ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ СОЧЕТАНИЯ РАСТИТЕЛЬНЫХ БЕЛКОВ И БЕЛКОВ ИЗ НАСЕКОМЫХ НА ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА НОВЫХ ВИДОВ ФРИКАДЕЛЕК

<sup>1</sup>М.М. Момчилова, <sup>2</sup>Д.Н. Градинарска-Иванова, <sup>1</sup> М.М. Русков, <sup>1</sup> Г.И. Живанович

<sup>1</sup>Институт консервирования и качества продуктов питания, Факультет пищевых технологий,  
Пловдив, Болгария, Сельскохозяйственная академия

<sup>2</sup>Университет пищевых технологий, Технологический факультет, Пловдив, Болгария

*Произведена оценка возможного использования соевой, гречневой, люпиновой муки, а также сушеной спирулины и муки из сверчков в качестве альтернативных источников белка в сырых свиных фрикадельках и проанализировано влияние равного количества каждого источника белка на структурно-механические свойства сырых фрикаделек.*

*Результаты показывают увеличение твердости, эластичности и липкости, наиболее выраженное в образцах гречихи и сои.*

**Ключевые слова:** мясные продукты, спирулина, соевая мука, гречневая мука, люпиновая мука, мука из сверчков, текстура

## POSITIVE EFFECTS OF A COMBINATION OF VEGETABLE PROTEINS AND INSECT PROTEINS ON THE QUALITY OF NEW TYPES OF MEATBALLS

<sup>1</sup> M.M. Momchilova, <sup>2</sup> D.N. Gradinarska-Ivanova, <sup>1</sup> M.M. Ruskova; <sup>1</sup> G.I. Zsivanovits

<sup>1</sup> Food Technology Division, Institute of Food Preservation and Quality, Plovdiv, Plovdiv,  
Agricultural Academy, Bulgaria

<sup>2</sup> University of Food Technologies, Technological Faculty, Department of Meat and Fish  
Technology, Plovdiv, Bulgaria

*The possible use of soy, buckwheat, lupine flour, as well as dried spirulina and cricket flour as alternative protein sources in raw pork meatballs was evaluated and the effect of an equal amount of each protein source on the structural and mechanical properties of raw meatballs was analyzed. The results show an increase in hardness, elasticity, and stickiness, most pronounced in buckwheat and soy samples.*

**Keywords:** meat products, spirulina, soy flour, buckwheat flour, lupine flour, cricket flour, texture.

**Введение.** В последние годы растет интерес потребителей к рационам питания, основанным на источниках растительного белка [2] и затрагивает проблемы, обусловленные производством белка из тканей животных [3]. Мясо и мясные продукты являются основными источниками липидов, белков, минеральных компонентов и витаминов, играющих ключевую роль в рационе питания человека [1]. Для эффективности в производстве мясных продуктов они должны обладать тремя основными технико-функциональными свойствами: способностью эмульгировать жиры, способностью удерживать воду в мясной матрице, участвовать в формировании структуры, текстуры, вкуса и внешнего вида продукта, подобно белкам мяса. [4,5]. Среди растительных источников соевые белковые продукты являются одними из наиболее широко используемых в пищевой промышленности [6,7]. Кроме того, соевые препараты оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему и способствуют снижению уровня холестерина [8]. Несмотря на эти преимущества, соевый белок классифицируется как аллерген [9]. Многие исследователи изучали функциональное воздействие различных зерновых и овощей при добавлении в мясные продукты [10-13], а в последние годы - гречки и люпина, обладающих хорошими эмульгирующими и желеобразующими свойствами и высокой антиоксидантной активностью [14-17,18,19]. Другими потенциальными источниками белка являются водоросли и насекомые, Эти альтернативы имеют

потенциал не только как источники белка, но и как носители ценных питательных веществ. Они могут способствовать производству продуктов со сбалансированным аминокислотным составом и стать решением проблемы нехватки белка в будущем.

**Цель** настоящего исследования - оценка потенциала соевой, гречневой, люпиновой муки, а также порошков из сверчков и водорослей в качестве альтернативных источников белка в сырых фрикадельках. Для этого анализируется влияние этих ингредиентов на структурно-механические свойства продукта путем сравнения измененных образцов с контрольным образцом, содержащим только мясо.

**Материалы и методы исследования.** Для проведения эксперимента было приготовлено шесть различных образцов сырых фрикаделек. В качестве базовой формулы был использован следующий рецепт: нежирная свинина – 50%; мясо свиное полужирное – 50%, питьевая вода – 20 %; хлорид натрия – 1.8 %. В пять образцов было добавлено 1% соответствующего альтернативного белкового ингредиента: соевая мука, гречневая мука, люпиновая мука, мука из сверчков и порошок спирулины. Перед применением белковые добавки разбавлялись водой в соотношении 1:3 (w/v). Подготовку образцов проводили на мясорубке с диаметром решетки 6 мм и делили на шесть равных частей; в смесительной машине в каждую часть добавляются необходимые солевые материалы, вода и, соответственно, белковая добавка, как указано на рисунке 1; Полученную мясную массу формуют в фрикадельки массой 0,060 кг, упаковывают и хранят при температуре  $4 \pm 1$  °C.

Для анализа профиля текстуры сырых полуфабрикатов (фрикаделек) использовался анализатор текстуры TA-XT Plus (Stable Micro Systems, Surrey, GB). На основании полученных данных были рассчитаны следующие текстурные параметры: твердость, эластичность, однородность, вязкость, разжевываемость и липкость образцов [20-22].

**Результаты и их обсуждение.** Твердость, как один из основных параметров анализа текстуры, представляет собой максимальную силу, приложенную при первом сжатии, соответствующем первому жеванию испытуемого образца. Полученные результаты показывают существенные различия между отдельными образцами. Так, в образцах, содержащих различные белковые добавки, было обнаружено увеличение плотности по сравнению с контрольным образцом (приготовленным только из мяса). Вероятнее всего, это связано с повышенным содержанием белка (результаты здесь не представлены), повышенным количеством воды и способностью белков образовывать большое количество межбелковых связей [23]. Самые высокие значения твердости были зафиксированы для образца гречихи, за которым следовал образец сои, при этом статистически значимой разницы между ними не обнаружено ( $P > 0.05$ ). В соответствии с [24], белки гречихи, как и соевые, обладают способностью повышать твердость продуктов, что согласуется с полученными результатами. Добавление спирулины к сырым фрикаделькам привело к более низким результатам твердости по сравнению с другими образцами, но все же зафиксированные результаты ( $3 \pm 0.25$ ) выше, чем у контрольного образца, содержащего только мясо ( $1.41 \pm 0.09$ ). Анализ остальных текстурных показателей выявил, что образцы со спирулиной имели более низкие, но статистически неразличимые значения ( $P > 0.05$ ) эластичности, сплоченности, прочности, жевательности и липкости по сравнению с образцом с соей. В то же время в образцах спирулины были зафиксированы более низкие и статистически значимые различия ( $P < 0.05$ ) в сплоченность, прочность и жевательность по сравнению с по сравнению с контрольным образцом (только мясо).

Образец с мукой из сверчков демонстрирует более высокие значения твердости, эластичности и липкости, но более низкие значения сплоченности. Показатели прочности и жевательности также ниже, но без статистически значимой разницы ( $P > 0.05$ ) по сравнению с контрольным образцом (только мясо). Эти результаты согласуются с результатами, полученными [25,26] данные о колбасах, содержащих личинки и куколки червей в качестве новых источников белка. В соответствии с [27], изменения текстурных свойств мясных продуктов, в которых вместо постного мяса использовалась мука из сверчков, обусловлены различиями в технологиях приготовления этих продуктов.

### **Выводы:**

1. Реальна возможность использования альтернативных белков для применения в мясных продуктах, но их включение должно быть тщательно оптимизировано для сохранения желаемых



текстурных характеристик.

2. Добавление 1% альтернативных источников белка к мясной массе сырых свиных фрикаделек приводит к существенным изменениям текстурных характеристик: выраженному увеличению твердости, эластичности и липкости в образцах с гречихой и соей, при этом снижению однородности, прочности и жевательности.

### Библиографические ссылки

1. Lorenzo, J. M., Sarriés, M. V., Tateo, A., Polidori, P., Franco, D., & Lanza, M. (2014). Carcass characteristics, meat quality and nutritional value of horsemeat: A review. *Meat Science*, Vol. 96, pp. 1478–1488.
2. Tusso, P.; Stoll, S.R.; Li, W.W. (2015). A plant-based diet, atherogenesis, and coronary artery disease prevention. *Perm. J.*, Vol. 19, 62
3. Hong, S., Shen, Y., & Li, Y. (2022). Physicochemical and functional properties of texturized vegetable proteins and cooked patty textures: Comprehensive characterization and correlation analysis. *Foods*, Vol. 11(17), 2619.
4. Samard, S.; Ryu, G.H. (2019). Physicochemical and functional characteristics of plant protein-based meat analogs. *J. Food Process. Preserv.*, Vol. 43, e14123.
5. Maningat, C.C.; Jeradechachai, T.; Buttshaw, M.R. (2022). Textured wheat and pea proteins for meat alternative applications. *Cereal Chem.*, Vol. 99, pp. 37–66.
6. Asgar, M. A., Fazilah, A., Huda, N., Bhat, R., & Karim, A. A. (2010). Nonmeat protein alternatives as meat extenders and meat analogs. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, Vol. 9, pp. 513–529.
7. Zhang, W., Xiao, S., Samaraweera, H., Lee, E. J., & Ahn, D. U. (2010). Improving functional value of meat products. *Meat Science*, Vol. 86(1), pp. 15–31.
8. Ruscica, M., Pavanello, C., Gandini, S., Gomaraschi, M., Vitali, C., Macchi, C., et al. (2018). Effect of soy on metabolic syndrome and cardiovascular risk factors: A randomized controlled trial. *European Journal of Nutrition*, Vol. 57, pp. 499–511.
9. Szychaj, A., Pospiech, E., Iwańska, E., & Montowska, M. (2018). Detection of allergenic additives in processed meat products. *Journal of the Science of Food and Agriculture*.
10. Mansour EH, Khalil AH. 1997. Characteristics of low-fat beef burgers as influenced by various types of wheat fibers. *Food Res Int.*, Vol. 3, pp. 199-205.
11. Lee MA, Han DJ, Choi JH, Choi YS, Kim HY, Jeong JY, Paik HD, Kim CJ. (2008). Effect of hot air dried kimchi powder on the quality characteristics of low-fat sausage. *Korean J Food Sci An.* Vol. 28, Pp. 146-153
12. Kim DW. (2013). Quality characteristic of sausage added red yeast rice. *Korean J Food Preserv.* Vol. 20, pp. 805-809.
13. Kim CS, Kim HY. (2017). Physicochemical properties of emulsion-type sausage added red yeast rice powder. *Korean J Food Sci Technol.* Vol. 49, pp. 396-400
14. Janssen, F.; Pauly, A.; Rombouts, I.; Janssens, K.J.A.; Deleu, L.J.; Delcou, J.A. (2007). Proteins of amaranth (*Amaranthus* spp.), buckwheat (*Fagopyrum* spp.), and quinoa (*Chenopodium* spp.): A food science and technology perspective. *Comp. Rev. Food Sci. Food Safety*, Vol. 16, pp. 39–58.
15. Danowska-Oziewicz, M., & Kurp, L. (2017). Physicochemical properties, lipid oxidation and sensory attributes of pork patties with lupin protein concentrate stored in vacuum, modified atmosphere and frozen state. *Meat Science*, Vol. 131, pp. 158-165.
16. Othman, S.A.A.E.-S.; El-Sayed, S.M.; Hamad, M.N.-E.F. (2020). Preparation of Functional Ice Milk Supplemented With Lupine Flour. *Egypt. J. Food Sci.*, Vol. 48, pp. 337–350.
17. Yang, J.; Lee, J.; Sung, J. (2021). Influence of acid treatment on flavonoid content and biological activity in tartary buckwheat grains and its application for noodles. *LWT*, Vol. 145, 111488.
18. Dziadek, K.; Kopeć, A.; Pastucha, E.; Piątkowska, E.; Leszczyńska, T.; Pisulewska, E.; Witkowicz, R.; Francik, R. (2016). Basic chemical composition and bioactive compounds content in selected cultivars of buckwheat whole seeds, dehulled seeds and hulls. *J. Cereal Sci.*, Vol. 69, pp. 1–8.

19. Park, B.I.; Kim, J.; Lee, K.; Lim, T.; Hwang, K.T. (2019). Flavonoids in common and tartary buckwheat hull extracts and antioxidant activity of the extracts against lipids in mayonnaise. *J. Food. Sci. Technol.*, Vol . 56, pp. 2712–2720.
20. Bourne, M.C. (1978) Texture profile analysis. *Food Technology*, Vol. 32, pp. 62-66.
21. Bourne, M. (2002). *Food texture and viscosity: concept and measurement* (2nd ed.). New York: Academic Press
22. Kim, E.J., Corrigan, V.K., Hedderley, D.I., Motoi, L., Wilson, A.J. and Morgenstern, M.P. (2009). Predicting the sensory texture of cereal snack bars using instrumental measurements. *Journal of Texture Studies*, Vol. 40(4), pp. 457-481.
23. Youssef, M. K., & Barbut, S. (2011). Effects of two types of soy protein isolates, native and preheated whey protein isolates on emulsified meat batters prepared at different protein levels. *Meat Science*, Vol. 87(1), pp. 54–60.
24. Bejosano, F.P.; Corke, H. (1998). Amaranthus and buckwheat protein concentrate effects on an emulsion-type meat product. *Meat Sci.*, Vol. 50, pp. 343–353.
25. Kim, H. W., Setyabrata, D., Lee, Y. J., Jones, O. G., & Kim, Y. H. B. (2016). Pre-treated mealworm larvae and silkworm pupae as a novel protein ingredient in emulsion sausages. *Innovative Food Science & Emerging Technologies*, Vol. 38, pp. 116-123.
26. Kim, H.W.; Setyabrata, D.; Lee, Y.J.; Jones, O.G.; Kim, Y.H.B. (2017). Effect of House Cricket (*Acheta Domesticus*) Flour Addition on Physicochemical and Textural Properties of Meat Emulsion Under Various Formulations. *J. Food Sci.*, Vol. 82, pp. 2787–2793.
27. Ho, I., Peterson, A., Madden, J., Huang, E., Amin, S., & Lammert, A. (2022). Will it cricket? Product development and evaluation of cricket (*Acheta domesticus*) powder replacement in sausage, pasta, and brownies. *Foods*, Vol. 11(19), pp. 3128.

УДК 613

## БАЛАНС ВИТАМИНОВ В РАЦИОНЕ: КАК ОПТИМАЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ВИТАМИНОВ СПОСОБСТВУЕТ ПОВЫШЕНИЮ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

О.А. Овчинко<sup>1</sup>

Сибирский юридический институт МВД России  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20

<sup>1</sup>E-mail: [ooa08@yandex.ru](mailto:ooa08@yandex.ru)

*В статье рассмотрены основная роль витаминов – их функции, суточные нормы и последствия нехватки (например, цинга при дефиците витамина С, рахит при недостатке D). Подробно изучены различия между водорастворимыми и жирорастворимыми витаминами, а также проанализированы причины дефицита витаминов в организме человека – несбалансированное питание, сезонность продуктов, нарушения усвоения.*

**Ключевые слова:** витамины, гиповитаминоз, авитаминоз, гипervитаминоз, дефицит витаминов, обмен веществ, пищевой дневник, сбалансированное питание, витаминные комплексы.

## THE BALANCE OF VITAMINS IN THE DIET: HOW OPTIMAL VITAMIN INTAKE CONTRIBUTES TO A BETTER QUALITY OF LIFE

O.A. Ovchinko<sup>1</sup>

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
20, Rokossovsky street, Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [ooa08@yandex.ru](mailto:ooa08@yandex.ru)

*The article discusses the main role of vitamins – their functions, daily requirements and the consequences of deficiency (for example, scurvy with vitamin C deficiency, rickets with D deficiency). The differences between water-soluble and fat-soluble vitamins have been studied in detail, as well as the causes of vitamin deficiency in the human body, such as an unbalanced diet, seasonality of foods, and digestive disorders.*

**Keywords:** vitamins, vitamin deficiency, vitamin deficiency, hypervitaminosis, metabolism, food diary, balanced diet, vitamin complexes.

Еще совсем недавно, в поликлиниках и аптеках нашей страны можно было увидеть постеры с изображением шприца и устрашающей надписью: "Витамины - это лекарства, применяйте их только по назначению врача".

Во времена, когда витаминные дефициты имеют массовое распространение, являясь скорее правилом, нежели исключением и сохраняются на протяжении всей жизни человека, начиная с ранних лет и заканчивая глубокой старостью, мы почему-то больше всего боимся, как бы не переусердствовать с приемом витаминов и не перенасытить ими организм, дабы не вызвать "гипервитаминоз".

Несмотря на то, что витамины выпускаются фармацевтической промышленностью в виде таблеток – лекарственными средствами они не являются априори, напротив, они представляют собой незаменимые пищевые вещества без которых человек существовать просто не может.

Так, лекарственные препараты мы принимаем в случае болезни, дабы остановить воспалительный процесс и выздороветь. Витамины же выполняют больше превентивные функции, направленные на то, чтобы не допустить болезнь организма.

Витамины играют ключевую роль в поддержании жизнедеятельности организма, участвуя в процессах роста, обновления тканей, обмена веществ и регуляции физиологических функций. Они выступают естественными защитниками от заболеваний и негативного воздействия окружающей

среды. Недостаточное поступление витаминов приводит к нарушениям метаболизма, ослаблению иммунитета, а в тяжелых случаях - к развитию серьезных патологий. При этом человеческий организм не способен самостоятельно синтезировать большинство витаминов в достаточных количествах, за исключением витамина D, который образуется в коже под воздействием солнечного света, и некоторых других в минимальных дозах. Это делает необходимым их регулярное поступление из внешних источников - пищи или специальных добавок. Особенностью водорастворимых витаминов (группы В, С) является их быстрое выведение из организма, что требует постоянного восполнения, тогда как жирорастворимые витамины (А, D, Е, К) могут накапливаться в тканях, создавая резерв, но одновременно повышая риск передозировки при избыточном потреблении.

Современные исследования позволили установить четкие нормы суточной потребности в витаминах. Для взрослого человека они составляют: 70-100 мг витамина С, 1,2-2,0 мг витаминов В1, В2 и В6, 0,003 мг витамина В12, 1 мг витамина А, 8-10 мг витамина Е и 0,01 мг витамина D. Однако обеспечить организм всеми необходимыми витаминами только за счет питания становится все сложнее. Этому препятствуют несколько факторов: современные методы обработки и приготовления пищи, приводящие к значительным потерям витаминов (особенно неустойчивых к нагреванию витамина С и тиамину); сезонные колебания содержания полезных веществ в продуктах; преобладание в рационе рафинированных и переработанных продуктов с низкой пищевой ценностью; индивидуальные особенности и повышенные нагрузки, увеличивающие потребность в витаминах.

Для поддержания оптимального витаминного статуса рекомендуется комплексный подход. Начинать следует с лабораторной диагностики уровня витаминов в организме, что особенно важно для витаминов D, В12 и железа. Параллельно полезно вести пищевой дневник, позволяющий проанализировать реальное поступление нутриентов с рационом. Основой профилактики дефицитов должно оставаться разнообразное питание с акцентом на цельные, минимально обработанные продукты: свежие овощи и фрукты, цельнозерновые крупы, качественные белки. В ситуациях, когда пищевые источники не покрывают потребности (при особых физиологических состояниях, заболеваниях или ограничительных диетах), обоснованным становится прием витаминных комплексов. При этом важно учитывать, что разные формы добавок (таблетки, капсулы, жидкие формы) имеют различную биодоступность и должны подбираться индивидуально.

Особую осторожность следует проявлять с жирорастворимыми витаминами, способными накапливаться в организме. Их бесконтрольный прием может привести к гипервитаминозам с серьезными последствиями: токсическому поражению печени (витамин А), кальцификации мягких тканей (витамин D), повышенной кровоточивости (витамин Е). Поэтому любые витаминные добавки, особенно в лечебных дозировках, должны приниматься после консультации со специалистом и при наличии соответствующих показаний. Оптимальная стратегия витаминной поддержки организма сочетает сбалансированное питание, регулярный мониторинг показателей и разумное использование добавок только при доказанной необходимости. Такой подход позволяет поддерживать здоровье, предотвращать развитие дефицитных состояний и избегать рисков, связанных с избыточным потреблением витаминов.

Также следует учитывать индивидуальные потребности организма, так как переизбыток некоторых витаминов может быть так же опасен, как и их недостаток. Регулярный контроль и сбалансированное питание помогут вам поддерживать оптимальный уровень витаминов и минералов, обеспечивая здоровье на долгие годы.

Также важно знать состояния, вызываемые избытком или нехваткой витаминов.

#### ***Гиповитаминоз и авитаминоз***

Гиповитаминоз — это состояние, возникающее из-за недостатка одного или нескольких витаминов.

Наиболее популярные типы связаны с нехваткой:

- Ретинола: куриная слепота
- Тиамина: бери-бери
- Ниацина: пеллагра
- Цианокобаламина: пернициозная анемия

- Аскорбиновой кислоты: цинга
- Кальциферола: рахит

Часто гиповитаминоз возникает из-за несбалансированного питания, вызванного, например, нехваткой фруктов и овощей в зимний период или неправильным выбором продуктов.

Авитаминоз – это тяжелое состояние, возникающее на фоне систематического недополучения витаминов. Обычно его используют как синоним гиповитаминоза (что является ошибкой), в истинном значении это довольно редкий диагноз.

Экзогенный авитаминоз (вызванный голоданием) в развитых странах встречается редко.

Чаще выявляется эндогенный, обусловленный:

- нарушением механизмов всасывания;
- неспособностью к усваиванию;
- метаболическими нарушениями, из-за которых витамины разрушаются раньше, чем достигают тканей.

Если организм долго время не получает нужных соединений, в нем происходят необратимые изменения. Самостоятельно человек мало что может сделать для предотвращения этого: корректировка рациона и прием витаминных комплексов не дадут результата. Здесь требуется лечение исходного заболевания. В противном случае ни один витаминный препарат не усвоится.

#### Гипервитаминоз

Хотя витамины полезны и незаменимы, чрезмерное их употребление приводит к интоксикации. Водорастворимые в этом плане безопаснее: они не успевают накопиться в таком объеме, чтобы отравить организм. Но это вполне могут сделать жирорастворимые:

- ретинол повышает внутричерепное давление;
- кальциферол вызывает излишние отложения кальция;
- токоферол ослабляет кости.

Зачем доводить себя до такого состояния? Обычно это происходит неосознанно. Некоторые принимают поливитамины, не задумываясь, что они содержат сразу несколько соединений. Это значит, что, восполняя дефицит одного, можно параллельно создать переизбыток другого.

В этом плане моновитаминные препараты безопаснее. Витаминные комплексы же лучше принимать по назначению врача, если диагностирован множественный гиповитаминоз.

Витамины делятся на две основные группы: водорастворимые и жирорастворимые. Каждая из этих групп имеет свои особенности в отношении переизбытка и выведения из организма.

#### **Водорастворимые витамины**

К водорастворимым витаминам относятся витамины группы В (например, В1, В2, В3, В6, В9 и В12) и витамин С.

• **Плюсы:** Эти витамины легко выводятся из организма с мочой. При высоком уровне их потребления большинство из них не вызывают токсичности, так как организм просто выводит лишнее. Например, избыточное потребление витамина С может вызывать расстройства пищеварения, такие как диарея, но чаще всего это не приводит к серьезным последствиям.

• **Минусы:** хотя они в целом безопасны, некоторые из них могут иметь негативные эффекты при чрезмерном потреблении. Например, высокие дозы витамина В6 могут привести к неврологическим расстройствам, а избыток витамина В3 (ниацин) может вызывать печёночные проблемы.

**Жирорастворимые витамины** – А, D, Е и К обладают уникальными свойствами, отличающими их от водорастворимых. Главная особенность заключается в их способности накапливаться в жировой ткани и печени, что обеспечивает организм долговременными запасами этих важных веществ. Благодаря этому свойству нет необходимости в их ежедневном поступлении, в отличие от водорастворимых витаминов, которые быстро выводятся из организма. Каждый из этих витаминов выполняет жизненно важные функции: витамин А поддерживает зрение и иммунитет, D регулирует кальциевый обмен и укрепляет кости, Е выступает мощным антиоксидантом, а К отвечает за нормальную свертываемость крови. Однако именно способность накапливаться в организме создает риск гипервитаминоза при чрезмерном потреблении. Передозировка витамина А может вызвать головные боли и поражение печени, избыток витамина



D приводит к опасному повышению уровня кальция в крови, слишком большие дозы витамина E увеличивают риск кровотечений, а избыточное потребление витамина K может нарушить действие препаратов, разжижающих кровь. В отличие от них, водорастворимые витамины практически не накапливаются, и их избыток легко выводится почками.

Чтобы избежать проблем, связанных как с дефицитом, так и с избытком жирорастворимых витаминов, важно придерживаться сбалансированного питания, регулярно проходить медицинские обследования и обязательно консультироваться с врачом перед началом приема любых витаминных добавок. Особую осторожность следует проявлять с синтетическими формами этих витаминов, так как они обладают более высокой биодоступностью по сравнению с натуральными. Важно помнить, что витамины - это важная, но лишь одна из составляющих здоровья, и их прием должен быть осознанным и обоснованным.

#### Библиографические ссылки:

1. Костантин, Ж. Витамины и их роль в организме / Ж. Костантин, В. В. Кугач // Вестник фармации. – 2006. – № 2(32). – С. 58-70. – EDN KZJJLZ.
2. Особенности химического состава плодов *Ribes nigrum* L. в условиях Белгородской области / Е. И. Шапошник, В. Н. Сорокопудов, В. В. Картушинский [и др.] // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Медицина. Фармация. – 2011. – № 4-2(99). – С. 192-195. – EDN TJYLFV.
3. Патент № 2457829 С2 Российская Федерация, МПК А61К 8/97, А61К 8/98, А61К 8/69. Минерально-витаминный комплекс для укрепления эмали зубов, композиция для гигиены полости рта и зубная паста: № 2010145035/15: заявл. 08.11.2010: опубл. 10.08.2012 / Е. Ю. Белоус, С. А. Малтабар, А. З. Галимова; заявитель Общество с ограниченной ответственностью "СПЛАТ-КОСМЕТИКА" (ООО "СПЛАТ-КОСМЕТИКА"). – EDN JAGSVY.

#### References:

1. Konstantin, J. Vitamins and their role in the body / J. Konstantin, V. V. Kugach // Bulletin of Pharmacy. – 2006. – № 2(32). – Pp. 58-70. – EDN KZJJLZ.
2. Features of the chemical composition of *Ribes nigrum* L. fruits in the Belgorod region / E. I. Shaposhnik, V. N. Sorokopudov, V. V. Kartushinsky [et al.] // Scientific Bulletin of Belgorod State University. Series: Medicine. Pharmacy. – 2011. – № 4-2(99). – Pp. 192-195. – EDN TJYLFV.
3. Patent No. 2457829 C2 Russian Federation, IPC A61K 8/97, A61K 8/98, A61K 8/69. Mineral and vitamin complex for strengthening tooth enamel, composition for oral hygiene and toothpaste: No. 2010145035/15: application 08.11.2010: published 10.08.2012 / E. Y. Belous, S. A. Maltabar, A. Z. Galimova; applicant Limited Liability Company SPLAT-COSMETICS (LLC SPLAT-COSMETICS). – EDN JAGSVY.

УДК 796

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Панов Е.В.,

Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск, Россия,

Ташиян В.А.

Ростовский государственный медицинский университет, Россия, г. Ростов-на-Дону,

**Аннотация:** В статье рассматриваются важность динамичной мышечной активности, всестороннее воздействие тренировочного процесса на функциональные возможности организма и их совершенствование, так же необходимость спорта по причине выработки конкретных гормонов для полноценного функционирования как отдельных органов, так и всего организма в целом.

**Ключевые слова:** физическая активность, тренировочный процесс, физиологическое и психологическое благополучие, гормональный фон, функциональные возможности организма, жизненный тонус.

## PHYSICAL ACTIVITY AS THE MOST IMPORTANT FACTOR INFLUENCING THE BODY IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.

Panov E.V.,

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk, Russia,

Tashiyani V.A.

Rostov State Medical University, Rostov-on-Don, Russia,

**Abstract:** The article discusses the importance of dynamic muscle activity, the comprehensive impact of the training process on the body's functional capabilities and their improvement, as well as the need for sports due to the production of specific hormones for the full functioning of both individual organs and the entire body.

**Keywords:** physical activity, training process, physiological and psychological well-being, hormonal background, functional capabilities of the body, vitality.

Ключевыми проблемами в процессе физического воспитания выступают поддержание наиболее благоприятного для организма уровня физической выносливости, должного совершенствования физических качеств. Под физическими качествами (характеристиками) организма человека понимается присущие от рождения морфофункциональные качества, посредством которых поддерживается жизненный тонус, своевременно восполняется физическая энергия за счет двигательной активности, что является отражением физической деятельности человека. В ряд фундаментальных физиологических качеств должны входить: мускульная сила, работоспособность, стойкость, быстрота, гибкость. Укрепление и оттачивание всесторонних физиологических возможностей организма, так же имеющих генетически обусловленное происхождение, необходимо для получения конкретных результатов как в физической, так и умственной деятельности. Стоит помнить, что физическая деятельность имеет границы совершенствования и развития, в то время как умственная не имеет ограниченности в обогащении. Так же у организма имеется ряд не задействованных ранее разносторонних возможностей, которые могут проявляться посредством постоянной физической активности. Совершенствование физиологических особенностей организма за счет динамичной мышечной активности предоставляет возможность мобилизовать те физиологические ресурсы, которые ранее не

функционировали [1]. Наиболее экономичным и всесторонним использованием резервных физиологических ресурсов характеризуется организм, имеющий высокий уровень адаптированности к различным родам нагрузок. Преодоление существенных по мощности, объему, интенсивности и продолжительности физических нагрузок является одной из второстепенных характеристик организма с высоким уровнем поддержания физической активности. А под физиологическими показателями тренированности понимаются индивидуальные характеристики функционирования организма, которые формируются в процессе физической активности.

При регулярном поддержании должного уровня физической активности за счет выбора определенного вида спорта наблюдаются увеличение гемоглобина, функция которого заключается в возрастании количества кислорода, который связывает объем циркулирующей крови, усиливается преобладание лейкоцитов и их активность, что делает организм сильнее при оказании сопротивления простудным и инфекционным проявлениям [2].

Также у людей, динамично занимающихся спортом, при проявлении физиологических негативных изменений в виде увеличения образования молочной кислоты и солей после мышечной активности, быстрее происходит процесс восстановления буферных элементов циркулирующей крови.

Стоит отметить, что благодаря постоянной работе сердца, кровь пребывает непрерывном движении, а разные показатели давления в артериях и венах тоже оказывают влияние на данные физиологические процессы. Так же воздействие на развитие, укрепление и общее благосостояние сердечно-сосудистой системы оказывает физическая активность человека в виде занятия различным родом физическими упражнениями, определенным видом спорта, то есть всесторонние способы и методы организации физической культуры. Сердце – это орган, имеющий наибольшую необходимость по сравнению с другими в динамичной тренировке, так как пребывая в постоянной нагрузке при двигательной активности, сердце приспосабливается к данному состоянию. Например, сердце человека, не занимающегося спортом, не приспособлено к перекачке наибольшего количества крови, соответственно имеет ограниченные возможности функционирования. А поддержание должного уровня физической активности способствует увеличению массы сердечной мышцы и размеров сердца. Частота пульса, кровяное давление, систолический и минутный объем крови – это основные факторы работоспособности сердца. Занятие спортом приводит к расширению кровеносных сосудов, снижению мышечного тонуса [3].

Так же стоит отметить, что умственная деятельность, сопровождаемая напряженным состоянием, также несогласованная с различным родом физических нагрузок имеет следствие в виде стойкого повышения кровяного давления, выступающего одним из симптомов гипертонической болезни, так же может наблюдаться снижение уровня кровяного давления в состоянии покоя (гипотония), что свидетельствует об ухудшении функционирования сердечной мышцы. Поэтому процесс совершенствование уровня физической активности имеет результат в виде положительных изменений кровяного давления.

По причине достаточно высоких показателей эластичности кровеносных сосудов и густоты их сети у людей, занимающихся спортом, максимальное давление в покое оказывается несколько ниже нормы.

Предельная частота сердечных сокращений у людей, активно занимающихся спортом, находится в диапазоне 200--240 удар/мин, а систолическое давление имеет зафиксированный показатель 200 мм рт. ст. У людей, имеющих низкий уровень физического воспитания, при незначительной физической активности систолическое и диастолическое давление может стать первопричиной зарождения предпатологических и даже патологических состояний. Систематическое выполнение физических упражнений является средством приспособления организма к всесторонним условиям окружающей среды.

Экспериментальное подтверждение имеет следующий факт: динамичная физическая активность оказывает позитивное воздействие на умственную деятельность человека, поэтому необходимо своевременно укреплять и совершенствовать двигательную активность организма, так как она имеет прямую взаимосвязь с умственной активностью и способствует улучшению показателей работоспособности в различных сферах деятельности.

Плюс ко всему регулярное занятие спортом является стимулирующим фактором сохранения и укрепления здоровья – главной ценности человека. Регулярная физическая нагрузка

предотвращает появления таких проблем как усталость, стресс, вялость, лень, а разнообразный спектр физических упражнений является уникальным инструментом поддержания оптимального для функционирования и выполнения конкретных задач состояния организма [4].

Так же немаловажным является тот факт, что во время тренировочного процесса вырабатывается определенный объем гормонов, которые способствуют всецелой модификации гормонального фона организма и возрастанию его морального и физиологического благополучия, помимо иных положительных последствий занятия спортом в виде укрепления мышц и поддержания эластичности кожи. Под гормонами понимаются биологически активные вещества, производимые железами эндокринной системы, а также головным мозгом, сердцем. Основная функциональная особенность которых заключается в стимулировании и снижении активности клеток органов и тканей, оказание воздействия на первостепенные психические и биологические процессы в организме человека и эмоциональный фон. Так же в зависимости от ряда индивидуальных особенностей организма определенного человека, от образа его жизни, уровня спортивного воспитания возможна выработка около шестидесяти видов гормонов, среди которых выделяется ряд важнейших, фундаментальных, получаемых человеком именно во время физической активности и способствующие преодолению усталости и стресса.

К гормонам, вырабатываемым именно во время тренировочного процесса, относятся следующие:

1. Тестостерон – регулирует обмен веществ в организме, способствует уменьшению жиров, возрастанию показателей мышечной массы и поддержанию тонуса мышечной ткани. Контролирует процесс улучшения настроения и появление положительных эмоций.

2. Эстроген – преобразует жировую ткань в конкретную форму энергии. Способствует улучшению самочувствия в качестве повышения уверенности и получения эмоционального наслаждения.

3. Эндорфин – гормон счастья, является источником преодоления различного рода болевых ощущений, снижения взволнованности и появления чувства безмятежности и ликования, радости. Вырабатывается спустя 30 минут после тренировки.

4. Тироксин – направлен на регулирование функционирования сосудистой системы сердца, улучшение процесса обмена веществ в организме, оказывает положительное воздействие на поддержание суставов в тонусе.

5. Соматотропин – выступает в качестве гормона роста. Основная функция заключается в сжигании жиров, снижает расход глюкозы за счет чего повышается уровень результативности проведенной тренировки.

6. Адреналин – может вырабатываться во время интенсивной физической активности, в период перепадов эмоционального состояния. Ускоряет процесс адаптации человека к различным условиям существования. Повышает уровень стойкости организма, выдержки различного рода физических нагрузок.

Таким образом, систематическая мышечная активность способствует снижению уровня напряженности как психологического, так и физиологического. Решает ряд проблем, имеющих связь не только с физическим благополучием, но и делает внутреннее самочувствие человека более умиротворенным, всесторонне оказывает положительное воздействие на работу отдельных органов и всего организма в целом. Физическая активность выступает эффективным средством противостояния усталости, сонливости, стресса, депрессивного состояния. Динамичные физические нагрузки повышают показатели функциональных возможностей организма.

#### **Библиографические ссылки**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров). – М.: КноРус, 2018. – 62 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учеб. для ВУЗов. М: Гардарики. - 2016. -368 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М: ФиС, 2014 – 208 с.
4. Лифинская, А.А. Сущность адаптивной физической культуры [Текст] / А.А. Лифинская // Поколение будущего: взгляд молодых ученых. – 2019. – С. 215 – 219.

### **Bibliographic references**

1. Barchukov, I.S. Physical culture: methods of practical training (for bachelors). Moscow: KnoRus, 2018. 62 p.
2. Ilyinich V.I. Student's physical culture and life: studies. for universities. Moscow: Gardariki. - 2016. -368 p.
3. Balsevich V.K. Physical culture for everyone. Moscow: FiS, 2014 – 208 p.
4. Lifinskaya, A.A. The essence of adaptive physical culture [Text] / A.A. Lifinskaya // Generation of the future: the view of young scientists. – 2019. – pp. 215-219.



УДК 331.446.3

## ФОРМИРОВАНИЕ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ПГГПУ 1-5 КУРСОВ

А.И. Пахомов<sup>1</sup>, Д.И. Кичигина<sup>2</sup>

ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»  
Российская Федерация, 614990, г. Пермь, ул. Сибирская, 24.

<sup>1</sup>E-mail: pahomov3999@gmail.com; <sup>2</sup>E-mail: kiciginadasa46@gmail.com

*В статье рассматривается образ жизни студентов Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета, акцентируется внимание на негативных последствиях неправильного питания для здоровья. Рассматриваются результаты опроса, который определил пищевые привычки и уровень осознания важности рационального питания, приводятся основные правила рационального питания.*

**Ключевые слова:** студент, рациональное питание, здоровый образ жизни, неправильное питание, здоровье, проблемы со здоровьем, правила.

## FORMATION AND POPULARIZATION OF RATIONAL NUTRITION AMONG STUDENTS OF 1-5 YEARS OF PERM STATE HUMANITARIAN PEDAGOGICAL UNIVERSITY

A.I. Pakhomov<sup>1</sup>, D.I. Kichigina<sup>2</sup>

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Perm State Humanitarian and Pedagogical University"*

*Russian Federation, 614990, Perm, Sibirskaya St., 24.*

<sup>1</sup>E-mail: pahomov3999@gmail.com; <sup>2</sup>E-mail: kiciginadasa46@gmail.com

*The article examines the lifestyle of students of Perm State Humanitarian and Pedagogical University, focusing on the negative consequences of poor nutrition for health. The results of a survey that determined eating habits and the level of awareness of the importance of rational nutrition are considered, the basic rules of rational nutrition are given.*

**Keywords:** student, rational nutrition, healthy lifestyle, poor nutrition, health, health problems, rules.

**Введение.** Здоровье является главной ценностью человека, а поддержание здорового образа жизни является основным способом профилактики заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, а наиболее доступными методами ЗОЖ являются правильное питание и физическая активность человека. [1]

Питание - важнейшая физиологическая потребность организма. Пища необходима для построения и непрерывного обновления клеток и тканей, восполнения энергетических затрат организма и веществ, из которых образуются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов и жизнедеятельности. От характера питания зависит обмен веществ, функция и структура всех клеток, тканей организма. [2]

Питание является одним из главных факторов, влияющих на здоровье. От качества пищи, которую употребляет человек, зависит его работоспособность умственной деятельности. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов ухудшается. По статистике именно студенты больше всего используют продукты быстрого приготовления. Усилители вкуса, ароматизаторы, красители и другие вредные вещества - непереносимые составляющие этих продуктов. В последние годы у студентов увеличился процент заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. А сахарный диабет и ожирение стали занимать лидирующие места.

Зачастую студенты пренебрегают своим здоровьем, поддаются чужому мнению и доверяют рекламе. Проблема питания актуальна, поскольку жизнь студентов полна множеством активностей и стрессов.

Одни из ключевых факторов, которые оказывают влияние на неправильное питание студентов:

1. Нехватка времени: Интенсивный учебный график студентов из-за этого у них мало времени на приготовление полноценных и здоровых блюд.

2. Нехватка денежных средств: Ограниченный студенческий бюджет может ограничивать возможности покупки качественных и разнообразных продуктов питания.

3. Неумение готовить: Некоторые студенты не имеют навыки приготовления пищи или не имеют возможности готовить полноценные блюда из-за ограниченных условий проживания. Все эти факторы способствуют выбору несбалансированной еды, богатой быстрыми перекусами, готовыми продуктами и напитками с высоким содержанием сахара и жира. [3]

Среди студентов Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета было проведено диагностическое исследование на тему питания, в котором приняло 100 студентов и включало в себя 7 вопросов. Содержание направлено на выявление пищевых привычек.

1. Где вы проживаете во время учебного периода?

58% проживают в общежитие или снимают квартиру; 44% живут с родителями/родственниками.

2. Как часто вы едите в день?

51% ответили «1-2 раза»; 38% ответили «3 раза»; 11% ответили «более 3 раз»;

3. Часто ли вы в течение дня перекусываете?

42% ответили «2 раза»; 31% ответили «1 раз»; 15% ответили «не перекусывают»; 12% ответили «3 и более раз»

4. Как часто Вы заказываете доставку из мест быстрого питания?

40% ответили - «раз в месяц»; 18% ответили - «2-3 раза в месяц»; по 17 % ответили «никогда» и «несколько раз в неделю (2-3 раза в месяц)»; 8% ответили - «раз в неделю»;

5. Обращаете ли Вы внимание на состав продуктов при покупке?

64% ответили - «иногда»; 13% ответили - «никогда»; 12% ответили - «всегда»; 11% ответили - «довольно часто»;

6. Считаете ли Вы свой ежедневный калораж съеденной еды и её БЖУ( белки, жиры, углеводы)?

55% ответили - «нет»; 26% ответили - «пытался/ась»; 11% ответили - «да»; 8% ответили - «не умею»;

7. Оцените какая еда преобладает в Вашем рационе?

45% ответили - «углеводная еда»; 24% ответили - «жирная еда»; 31% ответили «белковая еда»

Результаты проведенного анкетирования указывают на то, что студенты ПГГПУ часто не придерживаются рекомендованных норм питания и не придают значения своему рациону питания. Большинство студентов не соблюдают режим питания, это нерегулярные приемы пищи, большое количество перекусов.

Многие респонденты игнорируют информацию о составе продуктов, что прямо показывает на низкий интерес к вопросам здоровья и питания. В конечном итоге эта безответственность к собственному рациону может привести последствия в виде развития хронических заболеваний, таких как диабет второго типа, гипертония и другие расстройства.

Рациональное питание студентов имеет следующий ряд правил: □

-Пить достаточное количество чистой воды для предотвращения обезвоживания.

-Планировать питание таким образом, чтобы употреблять небольшие порции пищи 5 раз в день. Это помогает избежать ощущения голода и поддерживать быстрый метаболизм.

-Важно избегать привычки пропускать завтрак;

-Включать в каждый прием пищи белки, полезные жиры, углеводы и пищевые продукты, богатые клетчаткой;

-Ограничить потребление быстрых углеводов.

-Режим питания должен регулироваться чувством голода и аппетитом, функциональному и

физиологическому состояниям человека. Притом, между приемами пищи должно проходить 4–5 ч, а последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч до сна.[4,с.4]

-Учитывать, что питание имеет влияние на умственную работоспособность, поэтому в рационе студентов должны быть продукты, способствующие активной работе мозга.

Таким образом, полученные результаты анкетирования позволили глубже понять текущее состояние питания студентов Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета, выявить, что многие из них не придерживаются рекомендованных норм и не осознают важности контроля за своим рационом. Поддержание здорового питания имеет важное значение для студентов, поскольку оно напрямую влияет на физическое здоровье, психическое благополучие и успеваемость. За счет потребления питательной пищи, учащиеся могут поддерживать свое общее состояние здоровья, улучшить концентрацию и внимание, а также сформировать привычки на всю жизнь, которые способствуют их успеху как в университете, так и за его пределами.

Формирование культуры здоровья учащихся, в том числе пропаганда рационального питания, имеет важное значение для подготовки хорошо подготовленных специалистов в современном обществе и государстве.

### Библиографические ссылки

1. Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Актуальные проблемы здоровья студентов // Успехи современного естествознания, 2013. 192 с.
2. Дроздова, Т. М. Физиология питания : учебник / Т. М. Дроздова, П. Е. Влощинский, В. М. Позняковский. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 351 с.
3. Ларионова Д.Е., Хабибуллин И.М. Неправильное питание студентов [Электронный ресурс] // Сборник статей XXXVI Международной научно-практической конференции, состоявшейся 18 декабря 2023 г. в г. Петрозаводске, С. 53-58. URL: <https://sciencen.org/konferencii/2023/> (дата обращения 02.05.2025).
4. Бигеева, М. В. Правильное питание. Полный справочник / М. В. Бигеева, С. В. Глущенко, Б. Ю. Ламихов, Е. А. Матыкина, В. А. Подколзина, Д. А. Никулин – М.: «Научная книга», 2013 – 770 с.

### References

1. Fil'chakov C.A., Chernysheva I.V., Shlemova M.V. Aktual'nye problemy zdorov'ja studentov // Uspehi sovremennogo estestvoznaniya, 2013. 192 s.
2. Drozdova, T. M. Fiziologija pitaniya : uchebnik / T. M. Drozdova, P. E. Vloshhinskij, V. M. Poznjakovskij. — Saratov : Vuzovskoe obrazovanie, 2014. — 351 s.
3. Larionova D.E., Habibullin I.M. Nepravil'noe pitanie studentov [Jelektronnyj resurs] // Sbornik statej XXXVI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, sostojavshejsja 18 dekabrja 2023 g. v g. Petrozavodske, S. 53-58. URL: <https://sciencen.org/konferencii/2023/> (data obrasheniya 02.05.2025).
4. Bigeeva, M. V. Pravil'noe pitanie. Polnyj spravochnik / M. V. Bigeeva, S. V. Glushhenko, B. Ju. Lamihov, E. A. Matykina, V. A. Podkolzina, D. A. Nikulin – M.: «Nauchnaja kniga», 2013 – 770 s.

УДК 613.86:663.8

## КОФЕИН-СОДЕРЖАЩИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Н.В. Пац

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

*Обзор отечественной и зарубежной научной литературы о влиянии употребления энергетических напитков на психическое здоровье человека, показал, что рост частоты и количества употребления современной молодежью кофеин-содержащих энергетических напитков несет риск нарушений психического здоровья. Особую группу риска составляют лица с наследственной предрасположенностью к психическим расстройствам и сердечно-сосудистым заболеваниям. Злоупотребление энергетическими напитками рассматриваются как пусковой фактор в развитии некоторых психических расстройств.*

*С целью минимизации рисков, обусловленных злоупотреблением кофеин-содержащими энергетическими напитками, необходимо проведение среди целевых групп семинаров с разъяснением возможных рисков нарушения здоровья.*

**Ключевые слова:** энергетические напитки, кофеин, психическое здоровье, риск.

## CAFFEINE-CONTAINING ENERGY DRINKS AND THE MENTAL HEALTH OF YOUTH

N.V. Pats

Educational institution "Grodno State Medical University", Grodno, Republic of Belarus

*A review of domestic and foreign scientific literature on the impact of energy drink consumption on human mental health has shown that the increasing frequency and quantity of consumption of caffeinated energy drinks by modern youth carries the risk of mental health disorders. A special risk group consists of people with a hereditary predisposition to mental disorders and cardiovascular diseases.*

*The abuse of energy drinks is considered as a trigger factor in the development of certain mental disorders. In order to minimize the risks caused by the abuse of caffeinated energy drinks, it is necessary to conduct seminars among target groups explaining possible health risks.*

**Keywords:** energy drinks, caffeine, mental health, risk.

**Введение.** Число лиц, употребляющих энергетические напитки, увеличивается с каждым годом. Большинство людей потребляют энергетические напитки с целью борьбы с усталостью, повышения работоспособности и физической выносливости. Энергетическая ценность напитка - до 60 ккал/100 мл.

В составе каждого энергетического напитка имеется кофеин или другие стимуляторы (теофиллин, теобромин, таурин, гуаранин, диэтиламид никотиновой кислоты, женьшень и др.). Содержание кофеина может составлять от 20 до 55 мг/100 мл.

**Цель исследования:** Анализ научных исследований о рисках для психического здоровья злоупотребления энергетическими напитками.

**Материалы и методы исследования.** Проведен обзор 27 источников отечественной и зарубежной научной литературы с глубиной научного поиска 10 лет, отражающих результаты исследований о влиянии употребления энергетических напитков на психическое здоровье человека.

**Результаты и их обсуждение.** Длительное употребление высоких доз кофеина может привести к возникновению абстинентного синдрома при прекращении приема с следующими симптомами: дисфорическим настроением, психомоторной заторможенностью или усталостью, летаргией, повышенным аппетитом, бессонницей или гиперсомнией, причудливыми или

непонятными сновидениями, сильным желанием употребить кофеин [3].

При чрезмерном употреблении энергетических напитков, содержащих кофеин и другие стимулирующие вещества, возникают негативные изменения со стороны психической деятельности человека. Наиболее часто встречающимися нежелательными явлениями в детской популяции были бессонница (35,4%), стресс (35,4%) и депрессивное настроение (23,1%); во взрослой популяции - бессонница (24,7%), нервозность (29,8%). Потребление энергетических напитков значительно увеличивало вероятность бессонницы (95%) и нервозности (95%) по сравнению с контрольной группой [12].

Потребление кофеина значительно увеличивает риск возникновения тревожности у здоровых людей. [6]

Корейские ученые в своем исследовании показали влияние употребления ЭН на сон. Подростки и молодежь в возрасте от 14 до 19 лет, употреблявшие энергетические напитки, спали менее 5 часов, в сравнении с неупотреблявшими, сон которых длился 6-8 часов [16].

Так, по данным ученых Австралии женщины, часто употребляющие энергетические напитки, в 5 раз чаще страдают от бессонницы и испытывают более выраженную дневную сонливость по сравнению с теми, кто очень редко или никогда не употребляет кофеин-содержащих энергетических напитков. [11]

А по данным Норвежских исследователей - у подростков в возрасте 15-16 лет, потребителей большого количества энергетических напитков (от 4 и более раз в неделю) сон укорачивался на 57 минут, период засыпания удлинялся на 25 минут [18].

Швецкими учеными выявлено, что употребление ЭН более одного раза в неделю способствует более частому возникновению поведения, нарушающего общепринятые нормы [20].

Потребление энергетических напитков связано с поиском острых ощущений, поведением, нарушающим нормы. Среди подростков 15-17 лет, лица, ежедневно употреблявших энергетические напитки, чаще встречаются вредные привычки: в 10,9 раза чаще курение электронных сигарет и в 19,5 раза чаще – о ежедневное употребление алкоголя. Люди, ежедневно употребляющие ЭН, в 2,6 раза чаще участвовали в драках [19], у них была отмечена высокая суицидальная готовность [13]. Потребление энергетических напитков было связано с повышенной невнимательностью, расстройством поведения, депрессивным и тревожным синдромами, а также с расстройствами эмоциональной сферы и более низким уровнем благополучия [8].

В Палестине обнаружена положительная корреляция потребления энергетических напитков с возникновением депрессии, бессонницы и стресса, как напрямую, так и в сочетании с курением электронных сигарет или кальяна [14]. Имеются данные, что у мужчин, употреблявших энергетические напитки, среднее увеличение баллов по субшкалам депрессии, тревожности и стресса составило 6,09; 3,76 и 3,22 единиц соответственно [9].

По данным ученых из Кореи, независимо от гендерной принадлежности чрезмерное употребление напитков с высоким содержанием кофеина, приводило к более высокому уровню тревоги, особенно среди учащихся старших классов и тех, у кого была более короткая продолжительность сна [21]

Некоторыми учеными [17] прием энергетических кофеин-содержащих напитков рассматриваются как пусковой фактор в развитии психических расстройств. У 32-летнего пациента с отягощенным наследственным анамнезом (депрессия, суицидальное поведение у родителей) [17]. развились следующие симптомы: бред величия, паранойя, гиперактивность, рискованное и импульсивное поведение, бессонница. А в Перу у пациентки, впервые в жизни развились симптомы мании на фоне ежедневного употребления до 10 порций энергетического напитка, содержащего 81 мг кофеина и 202 мг таурина. У нее отмечены: раздражительность, пониженная потребность во сне, идеи величия и галлюцинации. Спустя две недели после прекращения приема напитков все симптомы мании полностью исчезли [15].

Анализируя роль энергетических напитков в обострении уже существующих психических расстройств доказано, что употребление их может спровоцировать рецидив у людей, страдающих психическими расстройствами [1]. Описаны случаи рецидива биполярного аффективного расстройства после недели чрезмерного употребления энергетических напитков (до 9 банок в сутки). [10] и случаи обострения шизофрении на фоне употребления энергетических напитков [7].



Злоупотребление энергетическими напитками снижает стрессоустойчивость, значительно увеличивает вероятность бессонницы, нервозности, тревожности у потребителей. У таких лиц отмечено повышение невнимательности, эмоциональных расстройств, депрессивных и тревожных синдромов. У подростков отмечен повышенный риск приобщения к вредным привычкам и повышение частоты рискованного поведения. Злоупотребление энергетическими напитками рассматриваются как пусковой фактор в развитии некоторых психических расстройств.

**Выводы.** Рост частоты и количества употребления современной молодежью кофеин-содержащих энергетических напитков несет риск нарушений психического здоровья. Особую группу риска составляют лица с наследственной предрасположенностью к психическим расстройствам и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Систематическое употребление высоких доз кофеин-содержащих энергетических напитков может привести к развитию синдрома отмены при прекращении приема, а также к возникновению или рецидиву уже имеющихся психических расстройств.

С целью минимизации рисков, обусловленных злоупотреблением кофеин-содержащими энергетическими напитками, необходимо проведение среди целевых групп семинаров с разъяснением возможных рисков нарушения здоровья.

### Библиографические ссылки

1. Влияние энергетических напитков на здоровье человека / Н.С. Трофимов [и др.] // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. – 2019. – Т. 9, №3. – С. 75–82.
2. Зенкова Е.А. Экспериментальное изучение возможного развития абстинентного синдрома после длительного применения энергетических напитков / Е.А. Зенкова // Пермский медицинский журнал. – 2019. – Т. 36, №2. – С. 102–107; doi: 10.17816/pmj362102–107.
3. Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) / ВОЗ. – М.: Медицинское информационное агентство, 2016. – 1024 с.
4. Шалыгин Л.Д. Энергетические напитки – реальная опасность для здоровья детей, подростков, молодежи и взрослого населения. Часть 1. Состав энергетических напитков и влияние на организм их отдельных компонентов / Л.Д. Шалыгин, Р.А. Еганян // Профилактическая медицина. – 2016. – Т. 19, №1. – С. 56–63; doi: 10.17116/PROFMED20161915663.
5. Aonso-Diego G. Prevalence of energy drink consumption world-wide: A systematic review and meta-analysis / G. Aonso-Diego, A. Krotter, A. Garcia-Perez // Addiction. – 2024. – Vol. 119 (3). – P. 438–463; doi: 10.1111/add.16390.
6. Caffeine intake and anxiety: a meta-analysis / C. Liu [et al.] // Frontiers in psychology. – 2024. – Vol. 15; doi: 10.3389/fpsyg.2024.1270246.
7. Cerimele, J. M. Psychosis following excessive ingestion of energy drinks in a patient with schizophrenia / J.M. Cerimele, A.P. Stern, D. [Jutras-Aswad](#) // The American journal of psychiatry. – 2010. – Vol. 167 (3). – Article 353; doi: [10.1176/appi.ajp.2009.09101456](#).
8. Consumption of energy drinks by children and young people: a systematic review examining evidence of physical effects and consumer attitudes / C. Ajibo [et al.] // Public Health. – 2024. – Vol. 227. – P. 274–281; doi: 10.1016/j.puhe.2023.08.024.
9. Consumption of energy drinks is associated with depression, anxiety, and stress in young adult males: Evidence from a longitudinal cohort study / S. Kaur [et al.] // Depression and anxiety. – 2020. – Vol. 37 (11). – P. 1089–1098; doi: 10.1002/da.23090.
10. Could the use of energy drinks induce manic or depressive relapse among abstinent substance use disorder patients with comorbid bipolar spectrum disorder? / [E. Rizkallah](#) [et al.] // Bipolar disorders. – 2011. – Vol. 13 (5-6). – P. 578–580; doi: [10.1111/j.1399-5618.2011.00951.x](#).
11. Energy drink intake is associated with insomnia and decreased daytime functioning in young adult females / G.S. Trapp [et.al.] // Health Nutrition. – 2021. – Vol. 24 (6). – P. 1328–1337; doi: 10.1017/S1368980020001652.
12. Energy drinks and their adverse health effects: A systematic review and meta-analysis / I. M. Nadeem [et al.] // Sports Health. – 2021. – Vol. 13 (3). – P. 265–277; doi: 10.1177/1941738120949181.

13. Kim, S. O. High stress, lack of sleep, low school performance, and suicide attempts are associated with high energy drink intake in adolescents / S.O. Kim, S. Sim, H. G. Choi // PLoS One. – 2017. – Vol. 12 (11). doi: [10.1371/journal.pone.0187759](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187759).
14. Mahamid, F. Energy drinks, depression, insomnia and stress among Palestinians: The mediating role of cigarettes smoking, electronic cigarettes and waterpipe / F. Mahamid, D. Bdier, B. Damiri // Journal of ethnicity in substance abuse. – 2024. – Vol. 23 (4). – P. 823–838; doi: [10.1080/15332640.2022.2136812](https://doi.org/10.1080/15332640.2022.2136812).
15. Mania induced by high content caffeinated energy drinks / L. Cruzado [et al.] // Actas españolas de psiquiatria. – 2014. – Vol. 42 (5). – P. 259-262.
16. Poor sleep is associated with energy drinks consumption among Korean adolescents / D. H. Kim [et al.] // Public Health Nutrition. – 2023. – Vol. 26 (12). – P. 3256–3265; doi: [10.1017/S136898002300191X](https://doi.org/10.1017/S136898002300191X).
17. Sharma, V. Red bull and mania / V. Sharma // German Journal of Psychiatry. – 2010. – Vol. 13 (4). – P. 178-180.
18. Sleep and energy drink consumption among Norwegian adolescents – a cross-sectional study / S. Kaldenbach [et al.] // BMC Public Health. – 2022. – Vol. 22 (1). – Article 534; doi: [10.1186/s12889-022-12972-w](https://doi.org/10.1186/s12889-022-12972-w).
19. Suresh, S. Relationships among soda and energy drink consumption, substance use, mental health and risk-taking behavior in adolescents / S. Suresh, J. L. Temple // Children Basel. – 2024. – Vol. 11 (12). – Article 1448; doi: [10.3390/children11121448](https://doi.org/10.3390/children11121448).
20. Svensson, A. Longitudinal associations between energy drink consumption, health, and norm-breaking behavior among Swedish adolescents / A. Svensson, M. Warne, K. G. Gådin // Frontiers in public health. – 2021. – Vol. 9; doi: [10.3389/fpubh.2021.597613](https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.597613).
21. The association between high-caffeine drink consumption and anxiety in Korean adolescents / J. A. Cho [et al.] // Nutrients. – 2024. – Vol. 16 (6). – Article 794; doi: [10.3390/nu16060794](https://doi.org/10.3390/nu16060794).

## References

1. Trofimov NS, Kutia SA, Kriventsov MA, Moroz GA, Gafarova EA, Ennanov EK, Nikitina OV, Alexeyev MA, Andreyeva OV. (2019). Energy drinks and their impact to the human health. Crimean journal of experimental and clinical medicine:9(3);75–82(in Russian).
2. Zenkova EA. (2019). Experimental study of possible development of abstinence syndrome after long use of energetic drinks. Perm Medical journal:36(2);102–107;doi:10.17816/ pmj362102–107(in Russian).
3. International Classification of Diseases, Tenth Revision (ICD-10).
4. Shalygin LD, Eganian RA. (2016). Energy drinks are a real danger to the health of children, adolescents, young people, and adult population. Part 1. Composition of energy drinks and the effect of their individual components on the organism. Russian Journal of Preventive Medicine:19(1);56–63;doi:10.17116/ PROFMED20161915663(In Russian).
5. Aonso-Diego G, Krotter A, Garcia-Perez A. (2024). Prevalence of energy drink consumption world-wide: A systematic review and meta-analysis. Addiction:119 (3);438–463; doi: 10.1111/add.16390(in English).
6. [Liu C](#), [Wang L](#), [Zhang C](#), [Hu Z](#), [Tang J](#), [Xue J](#), Lu W. (2024). Caffeine intake and anxiety: a meta-analysis. Frontiers in psychology:15; doi:10.3389/fpsyg.2024.1270246(in English).
7. [Cerimele JM](#), [Stern AP](#), [Jutras-Aswad D](#). (2010). Psychosis following excessive ingestion of energy drinks in a patient with schizophrenia. The American journal of psychiatry:167(3);353; doi:[10.1176/appi.ajp.2009.09101456](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2009.09101456)(in English).
8. [Ajibo C](#), [Griethuysen AV](#), [Visram S](#), [Lake AA](#). (2024). Consumption of energy drinks by children and young people: a systematic review examining evidence of physical effects and consumer attitudes. Public Health:227;274–281; doi:10.1016/j.puhe.2023.08.024(in English).
9. [Kaur S](#), [Christian H](#), [Cooper MN](#), [Francis J](#), [Allen K](#), Trapp G. (2020). Consumption of energy drinks is associated with depression, anxiety, and stress in young adult males: Evidence from a longitudinal cohort study. Depression and anxiety:37(11);1089–1098;doi:10.1002/da.23090(in English).

10. [Rizkallah E](#), [Bélanger M](#), [Stavro K](#), [Dussault M](#), [Pampoulova T](#), [Chiasson JP](#), [Potvin S](#). (2011). Could the use of energy drinks induce manic or depressive relapse among abstinent substance use disorder patients with comorbid bipolar spectrum disorder? *Bipolar disorders*:13(5-6);578–580; doi:[10.1111/j.1399-5618.2011.00951.x](#)(in English).
11. [Trapp GS](#), [Hurworth M](#), [Jacoby P](#), [Maddison K](#), [Allen K](#), [Martin K](#), [Christian H](#), [Ambrosini GL](#), [Oddy W](#), [Eastwood PR](#). (2021). Energy drink intake is associated with insomnia and decreased daytime functioning in young adult females. *Health Nutrition*:24(6);1328–1337;doi:[10.1017/S1368980020001652](#)(in English).
12. [Nadeem IM](#), [Shanmugaraj A](#), [Sakha S](#), [Horner NS](#), [Ayeni OR](#), [Khan M](#). (2021). Energy drinks and their adverse health effects: A systematic review and meta-analysis. *Sports Health*:13(3);265–277;doi:[10.1177/1941738120949181](#)(in English).
13. Kim SO, Sim S, Choi HG. (2017). High stress, lack of sleep, low school performance, and suicide attempts are associated with high energy drink intake in adolescents. *PLoS One*:12(11);doi:[10.1371/journal.pone.0187759](#)(in English).
14. Mahamid F, Bdier D, Damiri B. (2024). Energy drinks, depression, insomnia and stress among Palestinians: The mediating role of cigarettes smoking, electronic cigarettes and waterpipe. *Journal of ethnicity in substance abuse*:23(4);823–838;doi:[10.1080/15332640.2022.2136812](#)(in English).
15. [Cruzado L](#), [Sánchez-Fernández M](#), [Cortez-Vergara C](#), [Rojas-Rojas G](#). (2014). Mania induced by high content caffeinated energy drinks. *Actas españolas de psiquiatria*:42(5); 259-262(in English).
16. [Kim DH](#), [Kim B](#), [Lee SG](#), [Kim TH](#). (2023). Poor sleep is associated with energy drinks consumption among Korean adolescents. *Public Health Nutrition*:26(12); 3256–3265;doi:[10.1017/S136898002300191X](#) (in English).
17. Sharma V. (2010). Red bull and mania. *German Journal of Psychiatry*:13(4);178-180(in English).
18. [Kaldenbach S](#), [Leonhardt M](#), [Lien L](#), [Bjærtne AA](#), [Strand TA](#), [Holten-Andersen MN](#). (2022). Sleep and energy drink consumption among Norwegian adolescents – a cross-sectional study. *BMC Public Health*:22(1);534;doi:[10.1186/s12889-022-12972-w](#) (in English).
19. Suresh S, Temple JL. (2024). Relationships among soda and energy drink consumption, substance use, mental health and risk-taking behavior in adolescents. *Children Basel*11(12);1448;doi:[10.3390/children11121448](#) (in English).
20. Svensson A, Warne M, Gådin KG. (2021). Longitudinal associations between energy drink consumption, health, and norm-breaking behavior among Swedish adolescents. *Frontiers in public health*:9; doi:[10.3389/fpubh.2021.597613](#)(in English).
21. [Cho JA](#), [Kim S](#), [Shin H](#), [Kim H](#), [Park EC](#). (2024). The association between high-caffeine drink consumption and anxiety in Korean adolescents. *Nutrients*:16(6);794;doi:[10.3390/nu16060794](#)(in English).

УДК 725:85:613.71

## СОБЛЮДЕНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ К УСЛОВИЯМ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

Н.В. Пац

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

*В статье изложены результаты оценки соблюдения гигиенических требований к условиям организации физкультурно-спортивной деятельности при занятиях фитнесом для молодежи в общежитиях и фитнес клубах областного центра Беларуси.*

**Ключевые слова:** фитнес-зал, планировка, микроклимат, вентиляция, освещенность, электромагнитное излучение, уровень шума.

## COMPLIANCE WITH HYGIENIC REQUIREMENTS FOR THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES DURING FITNESS CLASSES

N.V.Pats

Educational institution "Grodno State Medical University", Grodno, Republic of Belarus

*The article presents the results of an assessment of compliance with hygienic requirements for the organization of physical culture and sports activities during fitness classes for young people in dormitories and fitness clubs of the regional center of Belarus.*

**Keywords:** fitness room, layout, microclimate, ventilation, illumination, electromagnetic radiation, noise level.

Эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности напрямую зависит от соблюдения гигиенических требований к условиям ее организации. Начиная с этапов разработки ситуационного и генерального плана строительства, выбора конкретных отделочных материалов, применяемых при строительстве спортивных сооружений до обеспечения вентиляции, освещенности, мебелирования. Гигиенические требования должны обеспечивать безопасность, быть безвредными для здоровья человека, а используемые материалы должны обладать высокими тепло-, звуко- и гидроизоляционными свойствами, удобными при проведении уборки.

Определены нормативы к микроклимату, освещенности, акустике и шумовой нагрузке, уровню электромагнитной нагрузки при использовании технических устройств.

Нормы рекомендуемой температуры, влажности и расхода воздуха в спортзалах и комнатах для занятия фитнесом согласно СНиП должны соответствовать следующим параметрам: при относительной влажности в залах 30-40% температура в помещениях для занятий аэробикой должна составлять от +18 до +22°C, йогой и релаксацией - от +24 до +29°C. В гардеробных и санузлах - +24°C. в зале ожидания 20-26°C[1]. Уровень электромагнитного поля не должен превышать 20 В/м [2].

Оборудование помещений для занятий физической культурой и спортом производится не только во вновь построенных современных спортивно-оздоровительных комплексах, но в зданиях с перепланировкой под такие помещения. С повышением популярности занятий фитнесом, йогой, ритмопластикой и обеспечением доступности каждому желающему заниматься не только в спортивных комплексах, но и почти в каждом студенческом общежитии, в учебных заведениях, некоторых жилых комплексах оборудованы фитнес-залы, профильные спортзалы.

**Цель исследования** - оценить соблюдение гигиенических требований к условиям организации физкультурно-спортивной деятельности при занятиях фитнесом.

**Материалы и методы исследования.** Объектами исследования выбраны помещения для занятий фитнесом для молодежи, организованные при общежитиях и фитнес-залах областного центра Беларуси (г. Гродно). Экспертиза проведена в зимний сезон. Всего обследовано 67



помещений. Использован метод санитарного описания. Уровень шума замерен с использованием шумомера «Шум-2», параметры микроклимата оценены прибором «Метеометр: МЭС 200А», освещенность замерена прибором «Люксметр», уровень электромагнитного поля - прибором «В-метр». Статистическая обработка полученных данных проведена с использованием пакета прикладных программ «Статистика 10.0».

**Результаты и их обсуждение.** Все обследуемые спортивные помещения размещены в зданиях, построенных с наветренной стороны (с учетом розы ветров) от жилищно-бытовых объектов, загрязняющих воздух, автомагистралей, свалок на расстоянии, санитарно-защитных зон.

При строительстве спортивных помещений использован железобетон и кирпич, для отделки и облицовки - полимерные материалы с хорошими гидроизоляционными свойствами. Их выбор обусловлен тем, что они обладают достаточными звуко- и термоизоляционными свойствами, удобными для уборки.

Для полов в спортивных помещениях применяются деревянные покрытия. Пол в раздевалках, коридорах выслан линолеумом, обладающим хорошими теплоизоляционными характеристиками и удобный для проведения влажной уборки. В помещениях, требующих хорошей гидроизоляции (душевых, туалетах, ваннах), пол покрыт керамической плиткой.

Светопроемы ориентированы на юг или юго-запад в 95% обследованных залах. Высота верхнего края окон от потолка помещения, обеспечивающее проникновение солнечного света в спортивное помещение, равна 15-30 см. Подоконники расположены на 0,8 м от пола помещения. Освещение боковое: оконные проемы размещаются в одной из стен с подоконниками на уровне не ниже 2 метров от пола.

В спортивных сооружениях применяется естественное и искусственное освещение. Освещение спортивных помещений достаточно по уровню, без блескости. А спектр искусственного освещения приближен к дневному свету, без мерцания.

Для искусственного освещения спортивных сооружений используются люминесцентные лампы. Средний уровень освещенности на рабочем месте лиц занимающихся на снарядах и тренажерах составил 517 Лк.

Микроклиматические условия создаются с помощью систем отопления и вентиляции. Средняя температура в холодный период года составила +18° С. В раздевалках и душевых, санитарных узлах - +25 °С. Относительная влажность воздуха в спортивных сооружениях составляет в холодный период года 45%. В спортивных залах радиаторы отопления закрыты защитными решетками, находящимися в одной плоскости со стеной.

Помещения оборудованы специальными системами естественной и искусственной вентиляции. Естественная вентиляция в спортивных помещениях осуществляется за счет инфильтрации воздуха, возникающей вследствие различий величин температуры наружного воздуха и температуры воздуха внутри помещений. Имеются фрамуги, через которые воздух вначале попадает в верхнюю зону спортивных помещений, там прогревается, а затем уже нагретый поступает в зону дыхания лиц, находящихся в спортивных помещениях. Общая площадь фрамуг в спортивных помещениях составляет не менее 1/50 общей площади их пола.

В 30% объектах проводится кондиционирование воздуха, автоматически поддерживая оптимальные параметры воздушной среды: температуру, относительную влажность, скорость движения и чистоту воздуха. Воздух, поступающий в кондиционер, подогревается или охлаждается, осушается или, наоборот, увлажняется, очищается от пыли и бактерий и подается в помещение с заданной определенной скоростью.

Одним из важных факторов является шум. Средний уровень шума в обследованных помещениях составил 59 дБА. Обеспечение акустического комфорта достигается наличием матов в оболочке из тонкой ткани. Среднее значение электромагнитного излучения в залах с тренажерами на высоких частотах составило 54 В/м, что превышает допустимые параметры.

**Выводы.** Соблюдены требования к архитектурно-планировочным решениям, внутренней отделке помещений для организации физкультурно-спортивной деятельности. Отмечено полное соблюдение гигиенических нормативов естественной и искусственной освещенности, обустройству вентиляции и кондиционирования воздуха. Средние показатели микроклимата: температура, влажность и скорость движения воздуха так же находятся в пределах нормативных.

Однако, среднее значение электромагнитного излучения в залах с тренажерами на высоких



частотах составило 54 В/м, что превышает допустимые параметры.

#### **Библиографические ссылки**

1.Борисова, Т. С. Гигиенические требования к организации физического воспитания в учреждениях для детей и подростков: учебно-методическое пособие / Т. С. Борисова, Е. В. Волох. – Минск : БГМУ, 2019. – 70 с.

2. Санитарные нормы и правила «Требования к электромагнитным излучениям радиочастотного диапазона при их воздействии на человека». //Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 14.04.2015, 8/29716.– С.16.

#### **References**

1. Borisova, T. S., Volokh E. V.(2019). Hygienic requirements for the organization of physical education in institutions for children and adolescents: an educational and methodical manual. Minsk: BSMU. – 70 p.

2. Sanitary norms and rules "Requirements for electromagnetic radiation of the radio frequency range when exposed to humans.".National Legal Internet Portal of the Republic of Belarus, 04.14.2015, 8/29716. p.16.

УДК 613

## ВОДОРОСЛИ В ПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ ГРОДНЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Н.В. Пац, Д.В.Баневич

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет»  
г.Гродно, Беларусь

*В статье отражены результаты исследования особенностей использования водорослей в рационе питания молодежи. Отмечена невысокая частота употребления водорослей и продуктов их содержащих в пищевом рационе молодежи ввиду недостаточной информированности о пищевой ценности и полезных для здоровья свойствах. Наиболее часто употребляемые в рационе питания молодежи водорослевые продукты – суши/роллы, салаты, пищевые добавки.*

**Ключевые слова:** молодежь, водоросли, продукты, пищевая ценность, осведомленность, здоровье.

## ALGAE IN THE NUTRITION OF THE YOUTH OF THE GRODNO REGION

N.V. Pats, D.V.Banevich

Educational institution "Grodno State Medical University" Grodno, Belarus

*The article reflects the results of a study on the use of algae in the diet of young people. There is a low frequency of consumption of algae and products containing them in the diet of young people due to insufficient awareness of nutritional value and health benefits. The most commonly consumed algae products in the diet of young people are sushi/rolls, salads, and dietary supplements.*

**Key words:** youth, algae, products, nutritional value, awareness, health.

**Введение.** Применение водорослей в пищевой промышленности позволяет создавать разнообразные продукты с различными пищевыми свойствами. Водоросли – это продукт, который содержит большое количество витаминов, легко усваиваемых белков и ценных для организма человека минералов. Морские растения содержат высокое количество йода. Так, в 100 г сухой ламинарии содержание йода колеблется от 160 до 800 мг. Известно, что в бурых водорослях до 95 % йода находится в виде органических соединений, из них примерно 10 % связано с белком [1].

Ввиду своей низкой калорийности водоросли считаются диетическим продуктом (в 100 граммах – 7-15 ккал) богатым растительным белком и другими питательными веществами. Водоросли и продукты их содержащие широко используются в вегетарианских и веганских диетах. А добавление хлореллы в кисломолочные продукты повышает их питательные свойства. [4]

Концентрация магния в морской капусте превышает содержание в морской воде в 9–10 раз, серы – в 17 раз, брома – в 13 раз. В водорослях количество белков, жиров и углеводов больше, чем во многих злаках и овощах. Так, содержание белка в бурых и красных водорослях составляет в среднем 20%, а в зелёных – 45%, в сравнении с 9% – в гречихе и 14% в пшенице. [1,2] В свежих водорослях имеются почти все витамины, а по количеству некоторых важных витаминов водоросли даже превосходили многие овощи и фрукты. Так, витамина В2 в морской капусте в 10 раз больше, чем в картофеле, и в 40 раз больше, чем в моркови. По содержанию витамина С бурые водоросли не уступают апельсинам, ананасам, землянике, крыжовнику, зеленому луку, щавелю и яблокам. В ламинарии содержится такое количество провитамина А, которое соответствует его содержанию в распространенных фруктах: яблоках, сливах, вишнях, апельсинах. По содержанию витамина В<sub>1</sub> ламинария не уступает сухим дрожжам. В 100 г сухих бурых водорослей содержится до 10 мкг витамина В<sub>12</sub>. Кроме выше указанных витаминов, в водорослях имеются витамины Д, К, РР (никотиновая кислота), пантотеновая и фолиевая кислоты [2].

К наиболее часто употребляемым населением относятся ламинария, спирулина, хлорелла. Ламинария способствует укреплению иммунитета и снижению веса, благотворно влияет на

пищеварительную систему, выводит шлаки, токсины и соли тяжелых металлов. [4] Из нее можно приготовить необычные и вкусные салаты, супы, блюда с мясом, рыбой и овощами.

Сушеные водоросли вакаме добавляют в различные блюда, начиная от супов и салатов до закусок и гарниров. Они также - отличный ингредиент для приготовления суши и других азиатских блюд. Порошки спирулины и хлореллы используются как добавки к пище и применяются в виде смузи для коррекции рациона по многим пищевым ингредиентам. В этих водорослях содержится бета-каротин, фикоцианин, линоленовая кислота, аминокислоты, минералы: медь, серебро, марганец, йод, кальций, магний, калий, натрий, фосфор, селен, витамины: B1, B2, B3, B6, B12, PP, C [1,4]. Микроводоросли являются источником биологически активных соединений, обладающих антибактериальной активностью [3]. Отмечено влияние экстрактов микроводорослей на гемопоэз и иммунитет [2]. Применение водорослей *Spirulina platensis* способствует нормализации микроэлементного состава биологических жидкостей, выведению солей тяжелых металлов, а в комбинации с растительными компонентами способствует восстановлению роста волос у детей и подростков с микроэлементным дисбалансом [5].

**Целью** настоящего исследования было исследовать особенности использования водорослей в рационе питания молодежи.

**Материалы и методы.** Применен анкетный метод. Объект исследования – 101 человек (учащиеся 10-11 классов Квасовской средней школы и студентов 1-6 курсов Гродненского государственного медицинского университета. Статистическая обработка полученных результатов проведена с использованием пакета прикладных программ «Статистика 10.0».

**Результаты и их обсуждение.** У большей части (51,5%) опрошенных лиц присутствуют ограничения в ассортименте потребляемых продуктов в связи с аллергическими реакциями или они являются приверженцами вегетарианства. 69,3 % респондентов следуют здоровому питанию, а 30,7% из числа респондентов на данный момент не соблюдают правила рационального питания (рис.1).

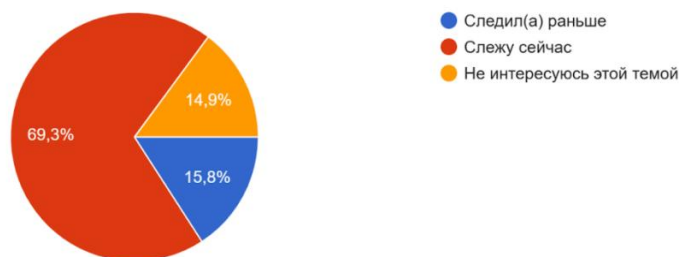


Рисунок 1 . – Количество респондентов, следующих рациональному питанию.

87,1 % лиц, участвующих в опросе, осведомлены о том, какие бывают водоросли, тогда как 4% указали, что не информированы, а остальные затрудняются ответить (рис.2). 95% молодых людей употребляли в пищу водоросли.

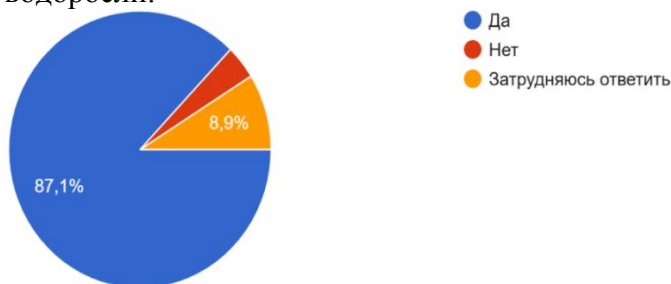


Рисунок 2 . – Осведомленность респондентов о видах водорослей.

Изучив отношение опрошенных лиц к водорослям, как к продукту питания, выяснено, что большей части опрошенных (84,2%) водоросли нравятся. 63,4% респондентов ответили, что в их школьной/ университетской столовой блюда с водорослями всегда есть в наличии.

40,6% респондентов употребляют продукты с водорослями 1-3 раза в месяц, 23,8% опрошенных – 1-2 раза в неделю, 21,8% опрошенных – реже 1 раза в месяц, 10,9% – никогда не

пробовали водоросли, 3% – чаще 2 раз в неделю (рис.3).

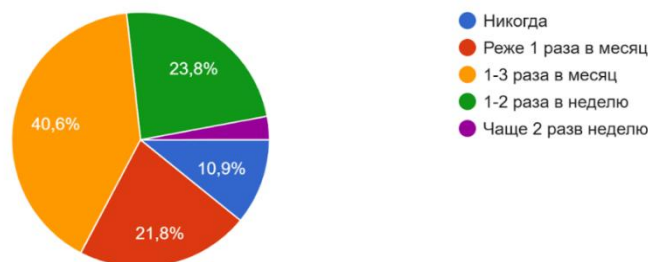


Рисунок 3 . – Частота употребления молодежью в пищу водорослей или продуктов их содержащих.

Большая часть респондентов – 85,1% – употребляют водоросли в суши/роллах, 53,5% – в салатах, 42,6 % – в виде пищевых добавок, 19,8% – в закусках (чипсах из нори и др.), 11,9% – в супах и 5,9% в напитках (рис.4).

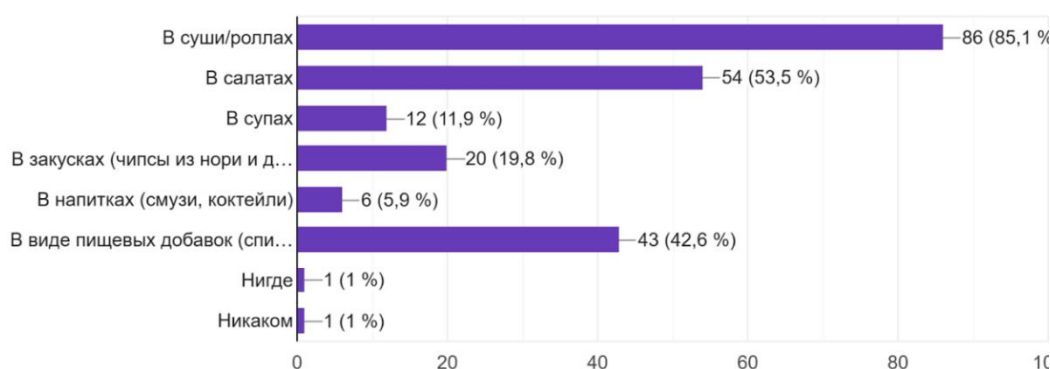


Рисунок 4 . – Виды блюд, содержащих водоросли, наиболее часто употребляемые в пищу молодежью.

91,1% опрошенных молодых людей считают водоросли полезными продуктами.

Изучена осведомленность студентов и старшеклассников о полезных компонентах в составе водорослей. 92,1% из числа респондентов осведомлены о содержании йода в водорослях, . 59,4% – о содержании витаминов К, В<sub>12</sub>, D, 51,5% знают о содержании альгиновой кислоты. И только 1% считает, что в водорослях нет полезных веществ (рис. 5).

Какие полезные вещества, по Вашему мнению, содержатся в водорослях?

101 ответ

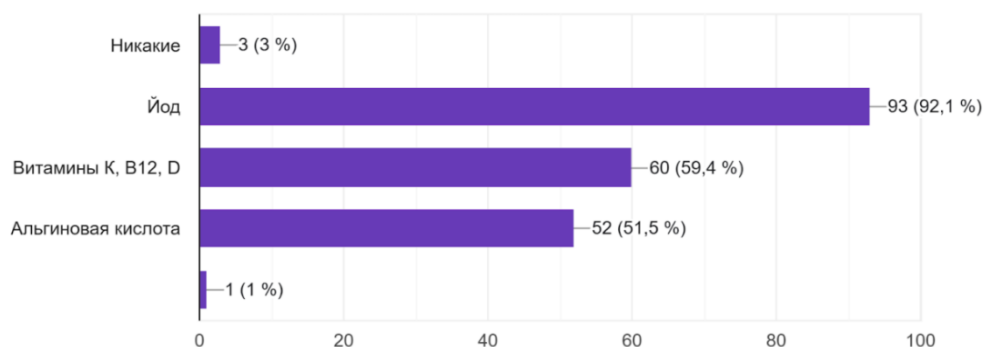


Рисунок 5 . – Осведомленность студентов и старшеклассников о полезных компонентах в составе водорослей

79,2% из числа опрошенных высказали мнение, что стали бы употреблять водоросли чаще, если бы ранее были бы информированы о пользе водорослей.

### **Выводы:**

1. Отмечена невысокая частота употребления водорослей и продуктов их содержащих в пищевом рационе молодежи ввиду недостаточной информированности о пищевой ценности и полезных для здоровья свойствах.
2. Наиболее часто употребляемые в рационе питания молодежи водорослевые продукты – суши/роллы, салаты, пищевые добавки.

### **Библиографические ссылки:**

1. Биосорбция меди биомассой экстремофильных водорослей. /С. А. Остроумов, Т. В. Шестакова, И. В. Тропин// Экологическая химия.– 2015. –Т.24. –№3 – С.148-152.
2. Исследование влияния экстрактов микроводорослей на гемопоэз и иммунитет. / А.П Лыков. И.П Уваров., Р.Г.. Геворгиз, С.Н.Железнова, О.В. Повещенко // Известия ВУЗов. Прикладная химия и биотехнология.– 2022 –Том 12. –№1– С. 109-120.
3. Микроводоросли как новый источник биологически активных соединений, обладающих антибактериальной активностью. / А.В Митишев, Е.Е Курдюков,О.Л. Родина, И.Я.Моисеева, Е.Ф.Семенова, Т.М.Фадеева. // Вопросы биологической, медицинской, фармацевтической химии. – 2021. –Т.24. –№7 – С.24-29.
4. Некоторые аспекты фитохимического анализа экстракта хлореллы /А.В. Мятишев, Я.П. Моисеев, Е.Е.Курдюкова, А.А. Пронькина, Е.Ф.Семенова// Международный научно-исследовательский журнал. – №10(112) – Ч.1–С.149-150.
- 5.Пац, Н.В. Способ лечения у ребенка или подростка очаговой алопеции, обусловленной дисмикрэлементозом / Н.В. Пац // Афіційны бюлетень. – 2011. – № 1. – С.79.

### **References**

1. Ostroumov S. A., Shestakova T. V., Tropin I. V. Biosorption of copper by biomass of extremophilic algae. ( 2015). Ecological Chemistry, Vol. 24, No. 3, pp.148-152.
2. A.P. Lykov, I.P. Uvarov, R.G.. Gevorgiz, S.N.Zheleznova, Poveshchenko O.V.(2022). Poveshchenko Investigation of the effect of microalgae extracts on hematopoiesis and immunity . Izvestiya VUZov. Applied chemistry and biotechnology. Vol. 12.N. 1. pp. 109-120.
3. Mitishev A.V., Kurdyukov E.E, Rodina O.L., Moiseeva I.Ya, Semenova E.F., Fadeeva T.M. (2021). Microalgae as a new source of biologically active compounds with antibacterial activityIssues of biological, medical, pharmaceutical chemistry. Vol.24, N. 7, pp.24-29.
4. Mytishev A.V., Moiseev Ya.P., Kurdyukova E.E., Pronkina A.A., E.F.Semenova E.F. (2021) Some aspects of phytochemical analysis of chlorella extract .International Scientific Research Journal. N. 10(112). Part 1.pp.149-150.
- 5.Pats, N.V. (2011). Method of treatment of focal alopecia in a child or teenager caused by dysmicroelementosis. Afitsyny buleten. N. 1. p.79.



УДК 316.472.4

## ГИГИЕНА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ ГАДЖЕТОВ И КОМПЬЮТЕРОВ И ЗДОРОВЬЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

Н.В.Пац, А.А.,Кривецкая

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет»,  
г.Гродно, Беларусь

*В статье отмечена связь между несоблюдением гигиены использования гаджетов с проблемами со здоровьем пользователей, такими как раздражение кожи, головные боли, проблемы со зрением, расстройства сна. Показано, что часть пользователей компьютеров и электронных гаджетов не осведомлена о рекомендациях по безопасной эксплуатации устройств и профилактике заболеваний, связанных с их использованием.*

**Ключевые слова:** компьютеры, электронные гаджеты, пользователи, здоровье, гигиена.

## HYGIENE OF THE USE OF ELECTRONIC GADGETS AND COMPUTERS AND THE HEALTH OF USERS

N.V.Pats, A.A., Krivitskaya

Educational institution "Grodno State Medical University" Grodno, Belarus

*The article notes the connection between non-compliance with the hygiene of using gadgets with health problems of users, such as skin irritation, headaches, vision problems, sleep disorders. It is shown that some users of computers and electronic gadgets are not aware of the recommendations for the safe operation of devices and the prevention of diseases associated with their use.*

**Key words:** computers, electronic gadgets, users, health, hygiene.

**Введение.** Повсеместное распространение технологий, использующих гаджеты и компьютеры, в сфере коммуникации, образования, развлечений предполагает изучение рисков нарушения здоровья у пользователей, а так же обеспечение их безопасного применения [1]. Длительное и неправильное использование гаджетов и компьютеров может негативно сказываться на физическом и психическом здоровье. Среди последствий отмечены : проблемы со зрением (синдром компьютерного зрения), боли в спине и шее, нарушения сна, цифровая зависимость, психологические проблемы [2][3]. Общее использование одних и тех же технических устройств членами одного коллектива, семьи, класса, либо студенческой группы, а так же в клубах создает риски передачи инфекций, особенно в условиях пандемий. Поэтому важно соблюдать правила гигиены при совместном использовании устройств. Например, регулярно дезинфицировать поверхности, использовать индивидуальные наушники и т.д.. С появлением новых технологий, таких как виртуальная и дополненная реальность, возрастает и время, проводимое людьми в цифровом пространстве. Это усиливает потенциальное воздействие на здоровье и делает еще более актуальным вопрос разработки эффективных методов профилактики негативных последствий [5]. Недостаточная осведомленность о правилах гигиенического использования гаджетов и компьютеров пользователей усугубляет проблему и приводит к реализации рисков нарушения здоровья.

**Цель работы** - анализ применения основных гигиенических правил и рекомендаций по использованию гаджетов и компьютеров среди различных групп населения.

Рассмотреть влияние использования устройств на зрение, осанку, сон и психическое здоровье. Проследить связь между несоблюдением гигиены использования гаджетов с проблемами со здоровьем.

**Материал и методы исследования.** Использован анкетный метод. Объект исследования -

лица в возрасте от 18 до 45 лет и выше. Основной контингент опрошенных были студенты в возрасте от 18 до 25 лет (рис.1)



Рисунок 1. – Род занятий участников опроса.

**Результаты и их обсуждение:** Проанализированы устройства, используемые респондентами (рис.2).

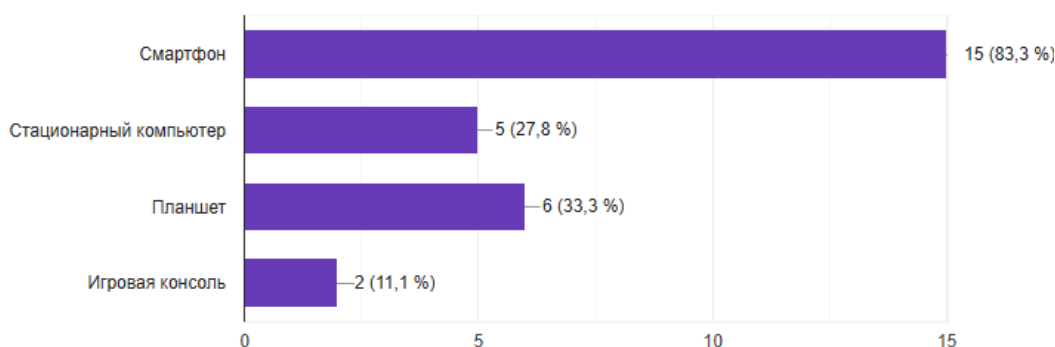


Рисунок 2. – Устройства, используемые респондентами.

Как показало исследование, преобладающий гаджет является смартфон для всех возрастных категорий респондентов. На втором месте можно отметить стационарные компьютеры. Это связано с тем, что студенты для работы и подготовки часто пользуются этим устройством.

Изучен вопрос о том, какой временной промежуток отводят респонденты в течение суток, используя различные гаджеты и компьютеры. При исследовании получилось, что люди проводят за просмотром гаджетов от 2 часов и больше и особо не следят за временем (рис.3).

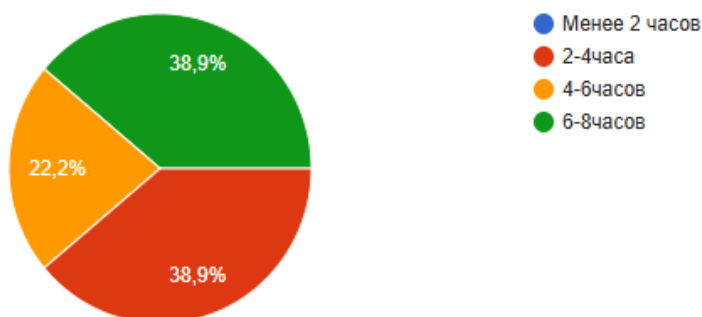


Рисунок 4 – Время использования респондентами гаджетов и компьютеров.

3 ответов



Рисунок 3. – Время использования респондентами гаджетов и компьютеров.

Рисунок 4 – Цель использования гаджетов и компьютеров.

Так как основной контингент из числа опрашиваемых лиц были студенты медицинского университета, исследование показало, что большую часть времени они проводят за гаджетами с целью поиска материала при подготовке к занятиям. Но это не отменяет того факта, что опрашиваемые очень много времени проводят за просмотром социальных сетей.

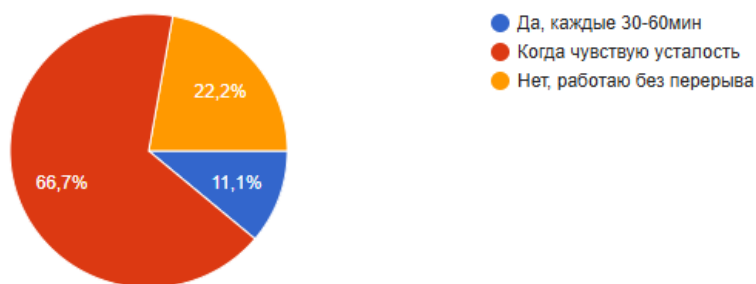


Рисунок 5. – Наличие перерывов при использовании компьютера.

Отмечено, что респонденты делают перерыв только тогда, когда чувствуют сильную усталость (рис.6).

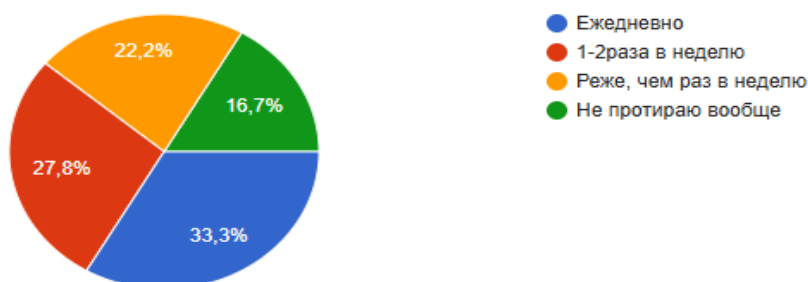


Рисунок 6. Проведение при работе за компьютерами обработки технических устройств.

При работе за компьютерами основная часть не забывает о необходимости обработки технических устройств средствами гигиены за гаджетами

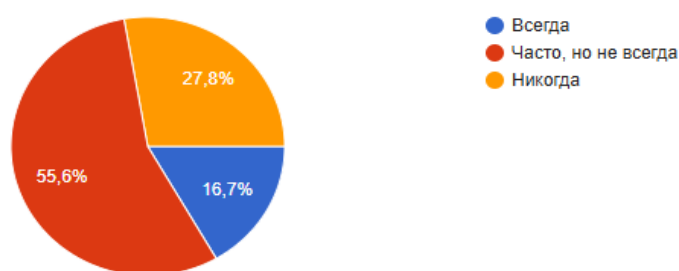


Рисунок 7. – Проведение респондентами гигиенического ухода за руками.

Большая часть опрошенных помнят о гигиене рук, однако не всегда придерживается ее.

При работе за компьютерами тестируемые лица указали, что испытывают дискомфорт в виде боли и усталости глаз, головных болей, а также ощущают дискомфорт в конечностях (рис.8)использовании.

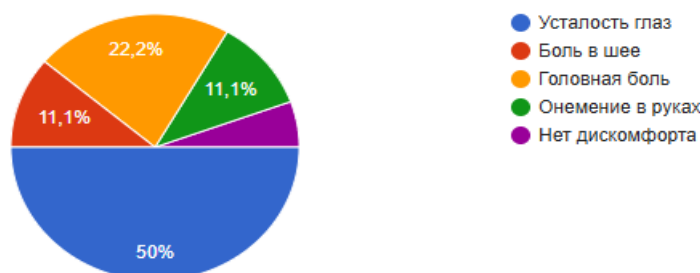


Рисунок 9. – Жалобы респондентов при использовании технических устройств и компьютеров

**Выводы:** Большинство опрошенных нерегулярно чистят свои устройства и не уделяют должного внимания гигиене рук перед и после использования гаджетов, пренебрегают защитными пленками и чехлами.

Часть респондентов не осведомлена о рекомендациях по безопасной эксплуатации устройств и профилактике заболеваний, связанных с их использованием.

Отмечена связь между несоблюдением гигиены использования гаджетов и проблемами со здоровьем, такими как раздражение кожи, головные боли, проблемы со зрением, расстройства сна.

### Библиографические ссылки

1. Артюнина Г. П. Влияние компьютера на здоровье школьника / Г. П. Артюнина, О. А. Ливинская //Псковский регионологический журнал. – 2011. – №. 12. – С. 144-150.
2. Курилова А. А. Гимнастика для глаз как метод устранения симптомов астигматизма при миопии 3 степени / Курилова А. А.// Сборник научно-исследовательских работ трудов преподавателей и студентов кафедры физического воспитания и основ военной подготовки СПбГУВМ С23. – 2024. – С. 141.
3. Надреева Л. Л. Эргономика рабочего места экипажа как условие 1безопасности полетов / Л. Л. Надреева //Вестник НЦБЖД. – 2015. – №. 3. – С. 5-7.
4. Назаренко И. А. Лечебная физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки)/ И. А.Назаренко, Ж. А., Зыкун, О. А Захарченко//– 2016.С. 4-39.
5. Тхостов А. Ш. Психическое здоровье в контексте информационного общества: к вопросу об изменениях в патогенезе и патоморфозе заболеваний (на примере нарушений цикла «сон— бодрствование»)/ А. Ш., Тхостов, Е. И. Рассказова, В. А Емелин //Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27. – №. 3. – С. 44-60.

### **.References**

- 1.Artyunina G. P. Vliyanie komp'yutera na zdorov'e shkol'nika / G. P. Artyunina, O. A. Livinskaya //Pskovskij regionologicheskij zhurnal. 2011. №. 12. S. 144-150.
- 2.Kurilova A. A. Gimnastka dlya glaz kak metod ustraneniya simptomov astenii pri miopii 3 stepeni / Kurilova A. A.// Sbornik nauchno-issledovatel'skih rabot trudov prepodavatelej i studentov kafedry fizicheskogo vospitaniya i osnov voennoj podgotovki SPbGUVMS23. 2024. S. 141.
- 3.Nadreeva L. L. Ergonomika rabocheho mesta ekipazha kak uslovie lbezopasnosti poletov / L. L. Nadreeva //Vestnik NCBZhD. 2015. №. 3. S. 5-7.
- 4.Nazarenko I. A. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura pri zabolevanii oporno-dvigatel'nogo apparata (narushenie osanki)/ I. A.Nazarenko, Zh. A., Zykun, O. A Zaharchenko// 2016.C. 4-39.
- 5.Thostov A. Sh. Psihicheskoe zdorov'e v kontekste informacionnogo obshchestva: k voprosu ob izmeneniyah v patogeneze i patomorfoze zabolevanij (na primere narushenij cikla «son—boдрstvovanie»)/ A. Sh., Thostov, E. I. Rasskazova, V. A Emelin //Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya. 2019. T. 27. №. 3. S. 44-60.



УДК 796

## СОЦИАЛЬНЫЕ И ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Н.В.Пац, М.М.Литвинюк

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет»  
г.Гродно, Беларусь

*В статье отмечены социальные и возрастные аспекты формирования двигательной активности. Показано, что физическая активность помогает справляться с интенсивным ритмом жизни и снижает воздействие психоэмоциональных перегрузок, при длительной умственной работе. Повышение уровня двигательной активности позволяет предотвратить многие риски нарушения здоровья.*

*Регулярные и грамотно организованные занятия физической культурой в настоящее время популярны в различных возрастных категориях.*

**Ключевые слова:** *двигательная активность, риски нарушения здоровья, социальные и возрастные аспекты.*

## SOCIAL AND AGE-RELATED ASPECTS OF MOTOR ACTIVITY FORMATION

N.V.Pats, M.M.Litvinyuk

Educational institution "Grodno State Medical University" Grodno, Belarus

*The article highlights the social and age-related aspects of the formation of motor activity. It has been shown that physical activity helps to cope with the intense rhythm of life and reduces the impact of psychoemotional overloads during prolonged mental work. Increasing the level of physical activity can prevent many health risks. Regular and well-organized physical education classes are currently popular in various age categories.*

**Keywords:** *physical activity, health risks, social and age-related aspects.*

**Введение.** Двигательная активность – один из ключевых факторов сохранения и укрепления здоровья человека на протяжении всей жизни. Она способствует не только физическому развитию, но и улучшает психоэмоциональное состояние, работоспособность, социальную адаптацию.

Забота о физической форме и здоровье – обязанность каждого человека. Важно понимать, какое значение имеет двигательная активность для качества жизни. К сожалению, большинство людей начинают задумываться о своём здоровье лишь тогда, когда сталкиваются с серьёзными проблемами или в случае необходимости прохождения медицинского осмотра, например, при приёме на работу или поступлении в учебное заведение. Несмотря на высокий уровень развития современной медицины и наличие эффективных лекарственных средств, лучшим способом сократить визиты к врачу и приём медикаментов остаётся активный образ жизни. Это особенно актуально для тех, чья повседневность связана с низкой физической активностью.

Стоит понимать, что уровень и характер двигательной активности зависят от множества факторов, среди которых особое значение имеют возрастные и социальные аспекты. Понимание этих факторов позволяет выстраивать эффективные стратегии физического воспитания и оздоровления населения.

**Цель работы.** В современном мире цифровых технологий и переходе к постиндустриальному обществу, подвижность людей сводится к минимуму. У большей части людей преобладают статические нагрузки, гиподинамия. Люди, постоянно передвигающиеся на личном или общественном транспорте, чаще подвержены рискам нарушения здоровья, в частности, риск внезапной смерти повышается на 20-30% по сравнению с людьми, ведущими

активный образ жизни.

Эксперты без преувеличения называют сокращение двигательной активности – «чумой» двадцать первого века [1].

С возрастом происходит значительное изменение потребностей организма в движении, а также возможностей к его осуществлению.

В детском возрасте закладываются основы двигательной активности. У детей наблюдается высокая природная потребность в движении, которое необходимо для нормального физического и психического развития. Игра и подвижные занятия являются основными формами двигательной активности.

Дети постоянно находятся в движении, познают окружающий мир. А потому физическая активность столь же важна для умственного развития, как и любая игра. Шумные подвижные игры, бег, лазание, подскоки развивают его двигательные умения, учат более сложным действиям. Это позволяет одновременно формировать такие личностные качества, как сообразительность, воля, настойчивость, и приучать к дисциплине. Правильное воспитание, начатое с самого раннего возраста, вырабатывает у ребенка привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, воспитывает любовь к спорту, привычку к здоровому образу жизни.

Утреннюю гимнастику можно и нужно проводить систематически уже с двух лет, так как она развивает двигательные навыки, укрепляет мышцы, создает правильную осанку, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем. Утренняя гимнастика подготавливает организм ребенка к той нагрузке, которую ему предстоит испытать в течение дня.

В детском возрасте, примерно от трёх до двенадцати лет, двигательная активность играет важнейшую роль в физическом и психоэмоциональном развитии ребёнка. Хотя дети обладают естественной потребностью в движении, уровень и форма проявления этой активности в значительной степени зависят от социальных условий, окружающих ребёнка.

Прежде всего, ключевое значение имеет семья. Родители являются первыми образцами для подражания, и если взрослые сами ведут активный образ жизни, совершают прогулки, занимаются спортом или подвижными играми, ребёнок с ранних лет воспринимает движение как неотъемлемую часть повседневности. Поддержка родителей, их готовность играть с детьми, поощрять участие в активных видах деятельности и записывать ребёнка в спортивные секции существенно влияет на формирование позитивного отношения к физической активности. Немаловажную роль играют и бытовые условия – наличие игрушек, стимулирующих движение, простор для игр, безопасная домашняя обстановка.

Образовательные учреждения, такие как детские сады и начальная школа, также оказывают значительное влияние на двигательную активность детей. В детском саду режим дня включает утреннюю гимнастику, подвижные игры и прогулки, что способствует нормальному двигательному режиму. В школе же активность часто ограничивается уроками физкультуры и переменами, а длительное сидение за партой снижает общий уровень подвижности. Отношение воспитателей и учителей к физическому развитию детей играет важную роль — заинтересованность педагога, его умение организовать интересные и активные занятия способствует тому, что дети будут воспринимать движение как радость, а не как обязанность.

Большое значение имеют и сверстники. Общение в детском коллективе, совместные подвижные игры, соревнования и даже элементарное подражание более активным товарищам мотивируют ребёнка к участию в движении. Такие формы активности, как догонялки, катание на велосипеде, футбол во дворе или танцы, становятся одновременно и источником физической нагрузки, и способом социализации.

Современная информационная среда также оказывает всё большее влияние на формирование двигательной активности. Увлечение мультфильмами, компьютерными играми и мобильными устройствами часто вытесняет активные формы досуга. Это приводит к снижению времени, проводимого в движении, и формированию малоподвижного образа жизни. Однако при грамотном подходе некоторые цифровые игры с элементами движения могут использоваться в качестве мотивации для активности.

Наконец, важным фактором выступает городская инфраструктура. Наличие или отсутствие безопасных и интересных игровых площадок, парков и спортивных пространств влияет на то, насколько ребёнок может быть активным за пределами дома. В районах с развитой

инфраструктурой дети чаще гуляют, играют на улице и участвуют в активных играх. В то время как в районах с ограниченной доступностью таких пространств уровень двигательной активности снижается.

Таким образом, социальные условия – семья, школа, сверстники, информационная и городская среда – в совокупности формируют отношение ребёнка к физической активности. Именно в детском возрасте закладываются основы здорового образа жизни, поэтому задача взрослых — создать такие условия, в которых движение станет естественной и желанной частью повседневности ребёнка.

Физическое развитие ребенка в первые годы жизни играет главенствующую роль, оно предопределяет дальнейшую жизнь ребенка. В первую очередь, отвечает за здоровье и интеллектуальное развитие малыша. Хорошо развитый ум следствие гармоничного физического развития в детские годы [2].

Подростковый возраст (примерно от 12 до 18 лет) – это период интенсивного физического, психоэмоционального и социального развития. В это время происходят значительные изменения в организме: ускоряется рост, развивается мышечная система, меняется гормональный фон. Эти процессы требуют адекватной двигательной активности, которая играет решающую роль в формировании здоровья подростка.

Не стоит забывать и о таком важном аспекте как физическое развитие. В данный период наблюдается интенсивное увеличение мышечной массы и силы, поэтому наличие физической нагрузки является необходимой для нормального развития силы, выносливости, ловкости.

Также наблюдается активный рост костной системы, поэтому стоит тщательнее относиться к правильному распределению нагрузок, чтобы избежать нарушений осанки и сколиоза.

Не менее важным является и повышенная утомляемость подростков, ведь перестройка организма является довольно сложным и энергозатратным процессом, что делает подростков более уязвимыми к переутомлению, поэтому режим активности должен быть сбалансированным [3].

В настоящее время уделяется огромное внимание развитию различных видов двигательной активности среди подрастающего поколения. Ярким примером является наличие уроков физической культуры в школах, который является основным каналом организованной активности. Однако данный вид активности часто воспринимается формально, без глубокого интереса со стороны учащихся.

На государственном уровне проводится программа «Физическая культура и спорт» на 2021-2025, которая также занимается развитием спортивных секций: футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, плавание и другие виды спорта, которые способствуют не только физическому развитию, но и формируют волевые качества, дисциплину.

Самостоятельные занятия, такие как фитнес, танцы, катание на велосипеде, роликах, уличный спорт. Однако их эффективность зависит от личной мотивации подростка.

И не стоит забывать и об игровой деятельности, которая является важным источником двигательной активности, особенно в младшем подростковом возрасте.

Важным в развитии двигательной активности особенно среди подростков играет влияние социальных факторов. Поддержка родителей, их пример, участие в совместной активности стимулируют подростков к движению. Участие в командных видах спорта часто обусловлено желанием быть частью группы, не отставать от друзей. А мобильные устройства и компьютеры часто вытесняют активные формы досуга, что ведёт к гиподинамии и проблемам со здоровьем.

Во взрослом возрасте, начиная примерно с 19–20 лет и до 60 лет, двигательная активность становится не только фактором физического развития, но и важнейшим элементом поддержания здоровья, профилактики хронических заболеваний и психоэмоционального благополучия. Однако именно в этот период наблюдается устойчивое снижение уровня физической активности, особенно после окончания учёбы и начала трудовой деятельности.

Молодой взрослый возраст — это время, когда организм достигает пика физической формы, обладает высокой выносливостью, координацией и мышечной силой. Однако из-за изменений в образе жизни – постоянной занятости, роста количества сидячих видов деятельности, сокращения свободного времени — движение отходит на второй план. У многих появляется автомобиль, увеличивается нагрузка на работе, и это ещё больше снижает количество повседневной

активности. Тем не менее именно в этом возрасте важно сформировать устойчивую привычку к регулярным занятиям физической культурой. Люди, ведущие активный образ жизни в молодости, как правило, легче сохраняют здоровье и физическую форму в среднем и пожилом возрасте.

В среднем взрослом возрасте, примерно после 35–40 лет, происходят первые возрастные изменения: снижается скорость обмена веществ, уменьшается мышечная масса, ухудшается гибкость суставов и эластичность сосудов. Если человек не занимается физической активностью, начинаются накапливаться факторы риска — избыточный вес, гипертония, сердечно-сосудистые нарушения. В этом возрасте становится особенно важным не столько развитие физической формы, сколько её поддержание. Регулярные умеренные нагрузки — такие как пешие прогулки, плавание, йога, домашняя гимнастика — позволяют сохранить подвижность, нормализовать давление, улучшить сон и уменьшить уровень стресса. Двигательная активность также играет важную роль в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, таких как остеохондроз и артроз, которые нередко развиваются при малоподвижном образе жизни.

Одним из характерных факторов двигательной активности у взрослых является её зависимость от социально-бытовых условий. Работающий человек часто ограничен в свободном времени, особенно если у него есть семья и домашние обязанности. Занятость, усталость и стресс становятся барьерами на пути к регулярным занятиям спортом. Однако при грамотной организации режима дня даже короткие физические паузы, прогулки в обеденный перерыв, утренние разминки или активные выходные могут существенно повысить общий уровень двигательной активности. Важную роль играет и доступность инфраструктуры: наличие спортивных залов, фитнес-центров, безопасных пешеходных маршрутов, возможность заниматься на открытом воздухе — всё это влияет на мотивацию и регулярность занятий [4].

Социальная и психологическая мотивация во взрослом возрасте также меняется. Если в юности занятия спортом часто связаны с самоутверждением или желанием выглядеть привлекательно, то с возрастом на первый план выходят соображения здоровья, работоспособности и профилактики. Многие начинают заниматься физической культурой после первых «звонков» от организма — болей в спине, усталости, плохого сна, головных болей или повышения давления. Часто это становится стимулом для изменения образа жизни.

Таким образом, двигательная активность во взрослом возрасте требует сознательного подхода и регулярной поддержки. Это уже не спонтанное движение, а осознанная стратегия заботы о себе. Даже при высоком уровне занятости регулярные, пусть и умеренные, физические нагрузки помогают сохранить здоровье, поддерживать высокое качество жизни и противостоять возрастным изменениям. Формирование устойчивой привычки к движению в этот период имеет долговременное значение, поскольку во многом определяет, каким будет самочувствие человека в пожилом возрасте.

Пожилой возраст, начинающийся приблизительно с 60–65 лет, характеризуется естественными возрастными изменениями в организме, затрагивающими все системы — опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную. Снижается мышечная масса, уменьшается плотность костной ткани, ухудшается координация движений, возрастает риск падений и переломов. На фоне этих физиологических процессов двигательная активность приобретает особенно важное значение, так как становится не только способом поддержания физической формы, но и критическим элементом сохранения независимости, качества жизни и психоэмоционального здоровья.

Несмотря на распространённый стереотип, что в пожилом возрасте необходимо избегать физических нагрузок, умеренная и регулярная двигательная активность — напротив — является важнейшим фактором долголетия. Она способствует улучшению кровообращения, поддерживает подвижность суставов, снижает риск развития сахарного диабета 2 типа, остеопороза, гипертонии, а также улучшает работу пищеварительной системы. Более того, физическая активность положительно влияет на когнитивные функции: регулярные прогулки, занятия дыхательной гимнастикой или йогой помогают улучшить память, внимание, снизить тревожность и бороться с депрессией, которая нередко развивается на фоне социальной изоляции или утраты привычного образа жизни.

Важно понимать, что характер и объём двигательной активности в пожилом возрасте должен строго соответствовать индивидуальным возможностям человека. Речь идёт не о



высокоинтенсивных тренировках, а о доступных и щадящих формах движения. Прогулки на свежем воздухе, медленные танцы, лечебная физкультура, растяжка, упражнения на равновесие и дыхание – всё это позволяет сохранять функциональные возможности организма без чрезмерной нагрузки. Очень важен при этом регулярный характер занятий: даже 20–30 минут движения в день способны значительно улучшить общее состояние пожилого человека.

Немаловажную роль играют и социальные аспекты. В пожилом возрасте особенно остро ощущается потребность в общении, и совместные формы двигательной активности — например, занятия в группах здоровья, клубах, танцевальных коллективах или скандинавская ходьба – способствуют не только физической активности, но и социальной вовлечённости. Кроме того, активные пожилые люди становятся примером для младших поколений, разрушая негативные стереотипы о старости как периоде физической и социальной пассивности.

Особое внимание необходимо уделять вопросам безопасности. Нагрузки должны быть дозированными, под контролем специалистов, особенно если у человека есть хронические заболевания. Регулярные медицинские осмотры и индивидуальный подход помогают выстроить такую систему физической активности, которая будет поддерживать здоровье и не приносить вреда.

Таким образом, двигательная активность в пожилом возрасте – это не просто способ «остаться в форме», а важнейшее условие сохранения самостоятельности, душевного равновесия и полноценной жизни. Даже небольшая, но регулярная физическая активность способна замедлить возрастные изменения, повысить выносливость и подарить ощущение уверенности и радости от движения. Забота о теле через движение в старости – это проявление любви к жизни и стремления сохранять её качество как можно дольше.

### **Выводы.**

Дефицит физической активности может долгое время не проявляться явно, что часто приводит к негативным последствиям для здоровья.

Физическая активность помогает справляться с интенсивным ритмом жизни и снижает воздействие психоэмоциональных перегрузок, при длительной умственной работе.

Повышение уровня двигательной активности позволяет предотвратить многие риски нарушения здоровья.

Регулярные и грамотно организованные занятия физической культурой в настоящее время популярны в различных возрастных группах.

### **Библиографический список**

1. Арбузов В. Д. Двигательная активность в жизни человека/ В. Д. Арбузов // Форум молодых ученых. – 2019. – №11 (39). – С.21.
2. Пегарькова Е. А. Двигательная активность детей раннего возраста/ Е. А. Пегарькова // Вестник науки. –2023. – №6 (63). – С. 12.
3. Зареченский А. Б. Двигательная активность школьников/А.Б. Зареченский // Евразийский научный журнал. – 2015. – №12. – С.23.
4. Клестов В. В., Сиротин А. Б. Актуальные аспекты двигательной активности/ В.В.Клестов, А. Б.Сиротин // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2019. – №2. – С.19.

### **References**

1. Arbuzov V. D. (2019). Motor activity in human life. Forum of young scientists. N.11 (39). P.21.
2. Pegarkova E. A. (2023). Motor activity of young children. Bulletin of Science. N.6 (63). P. 12.
3. Zarechensky A. B. (2015).Motor activity of schoolchildren.Eurasian Scientific Journal. N. 12. P.23.
4. Klestov V. V., Sirotin A. B. (2019). Actual aspects of motor activity.Bulletin of the Russian State Pedagogical University. Series No. 1. Psychological and pedagogical sciences. N. 2. p.19.



УДК316.472.4

## ОСОБЕННОСТИ СОСТАВА ПРОДУКТОВ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ И ПРОФИЛАКТИКЕ НЕЙРОДЕГЕНЕРАТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Пац Н.В., Победимова В.Д.

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

*Обзор научной литературы показал, что рациональное питание способствует улучшению качества жизни и является важным фактором профилактики преждевременного старения структур головного мозга. Сбалансированное употребление в рационе питания продуктов с высоким содержанием витаминов группы В, витамина D, флавоноидов, каротиноидов, омега-3 жирных кислот приводит к снижению риска развития нейродегенеративных заболеваний.*

**Ключевые слова:** рациональное питание, состав продуктов, профилактика, нейродегенеративные изменения

## FEATURES OF THE COMPOSITION OF PRODUCTS FOR MAINTAINING ACTIVE LONGEVITY AND PREVENTING NEURODEGENERATIVE CHANGES

Pats N.V., Pobedimova V.D.

Educational institution "Grodno State Medical University", Grodno, Republic of Belarus

*A review of the scientific literature has shown that rational nutrition contributes to improving the quality of life and is an important factor in preventing premature aging of brain structures. Balanced consumption of foods high in B vitamins, vitamin D, flavonoids, and carotenoids in the diet. Omega-3 fatty acids lead to a lower risk of developing neurodegenerative diseases.*

**Key words:** rational nutrition, food composition, prevention, neurodegenerative changes

**Введение.** Нейродегенеративные заболевания – это группа болезней, при которых происходит постепенная гибель нейронов в различных областях мозга, приводящая к нарушению функций нервной системы, что, прогрессируя, может быть риском развития деменции, двигательным нарушениям. К основным признакам нейродегенеративных заболеваний относят снижение когнитивных функций, двигательные нарушения, нарушения сна, проблемы с речью, изменения в поведении. Причинами таких болезней являются генетические факторы, влияние факторов окружающей среды и нарушения метаболизма. Ежегодно из-за неврологических расстройств умирает 9 миллионов человек. Известно, что очень многие детерминанты, включая экологические факторы риска и защитные факторы, оказывают воздействие на развитие мозга в раннем возрасте и на здоровье мозга в течение всей жизни. Защитные факторы для развития мозга в раннем возрасте включают такие компоненты, как образование, социальные связи и поддержка, здоровый рацион питания и сон, а также физическая активность [2]. В настоящее время не существует лекарств, способных полностью вылечить нейродегенеративные заболевания. Лечение направлено на облегчение симптомов и замедление прогрессирования болезни. Многие неврологические расстройства поддаются профилактике. Важную роль в профилактике играет здоровый образ жизни, включая регулярную физическую активность, снижение стресса, поддержание умственной активности и сбалансированное питание.

Имеется зависимость между снижением массы тела когнитивными способностями. А так же при выраженных когнитивных нарушениях наблюдается дефицит ряда важных нутриентов: фолата, витаминов В6, В12, С, Е, омега-3 полиненасыщенных кислот. И их снижение приводит к когнитивным нарушениям и деменции[1].

**Целью** работы было описать роль основных нутриентов в профилактике нейродегенеративных изменений в организме.

**Материал и методы исследования.** Проведён анализ 24 научных статей по вопросу влияния здорового образа жизни и рационального питания на сохранении активного долголетия и профилактику нейродегенеративных изменений

**Результаты и их обсуждение.** К настоящему времени имеется большое количество научной литературы с описанием влияния нутриентов на деятельность организма человека, в частности – влияние нутриентов на работу головного мозга.

*Витамин Е.* Применяется для профилактики и лечения заболеваний нервной системы. Он является антиоксидантом, регулятором межклеточных взаимодействий, экспрессии генов. В природе встречается в восьми формах – четыре токоферола и четыре токотриенола. Положительные эффекты обусловлены наличием комбинации всех восьми форм, поэтому важно употреблять витамин Е в естественных продуктах, а не в виде лекарственных препаратов. Витамин Е в большом количестве содержится в растительных маслах (особенно масло зародышей пшеницы, подсолнечное, оливковое), орехах (миндаль, фундук, арахис), семенах (подсолнечные семена, тыквенные семечки), а также в некоторых овощах и фруктах (шпинат, брокколи, авокадо, манго, красный перец).

*Витамины группы В.* Витамины В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub> положительно влияют на когнитивный статус. Витамин В<sub>9</sub> и В<sub>12</sub> регулируют уровень гомоцистеина, при их дефиците он увеличивается, что приводит к активации апоптоза, увеличению нейротоксичности. Витамины группы В содержатся в мясе, рыбе и морепродуктах, яичных желтках, молочных и цельнозерновых продуктах, бобах и орехах, зелёных овощах, грибах.

*Витамин D.* Участвует в патогенезе широкого спектра заболеваний, включая онкологические заболевания. Также витамин D влияет на когнитивные функции головного мозга, так как участвует в синтезе нейротрансмиттеров, таких как серотонин и дофамин, которые важны для настроения, памяти и внимания, обладает противовоспалительными и антиоксидантными свойствами и стимулирует выработку нейротрофических факторов. Витамин D синтезируется в коже под действием ультрафиолетовых лучей солнечного света, однако при недостаточной инсоляции содержание витамина можно повысить при помощи биологически активных добавок.

*Флавоноиды.* Положительно влияют на работу мозга, улучшают когнитивные функции, укрепляют стенки кровеносных сосудов. Флавоноиды являются антиоксидантами, которые помогают защитить головной мозг от повреждений, вызванных свободными радикалами. Наибольшее содержание флавоноидов наблюдается в яблоках, ягодах, особенно чернике, голубике, клюкве, во фруктах и овощах.

*Каротиноиды.* Оказывают антиоксидантное действие, способствуют поддержанию психического здоровья, защищают мембраны клеток мозга от разрушительного действия свободных радикалов. Содержатся в продуктах оранжевого, красного и жёлтого цвета, таких как морковь, тыква, помидоры, грейпфруты, абрикосы, персики, а также в зелёных листовых овощах, таких как шпинат, щавель и капуста.

*Омега-3 жирные кислоты.* Мозг состоит примерно на 60% из жировых клеток. Омега-3 жирные кислоты являются основными строительными блоками мозга, необходимыми для его функционирования. Жиры являются источником работы и играют важную роль в передаче импульсов. Омега-3 жирные кислоты можно получить из различных продуктов питания, в первую очередь, из жирной морской рыбы (лосось, скумбрия, сельдь, сардины, форель), льняного масла и семян льна, грецких орехов и семян чиа, а также из морепродуктов. [1]

**Выводы.** Рациональное питание способствует улучшению качества жизни и является важным фактором профилактики преждевременного старения структур головного мозга. Сбалансированное употребление в рационе питания продуктов с высоким содержанием витаминов группы В, витамина D, флавоноидов, каротиноидов, омега-3 жирных кислот приводит к снижению риска развития нейродегенеративных заболеваний.

#### Библиографические ссылки

1. Королёва М.В., Прощаев К.И., Голованов А.И., Белова Е.Ю., Карпов С.В. Старение мозга и роль питания для сохранности когнитивных функций - Cyberleninka [Электронный ресурс]

- Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/starenie-mozga-i-rol-pitaniya-dlya-sohrannosti-kognitivnyh-funktsiy/viewer> - Дата доступа: 30.05.2025

2. Последующие меры в контексте политической декларации третьего совещания высокого уровня Генеральной Ассамблеи по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе – Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA75/A75\\_10Add4-ru.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA75/A75_10Add4-ru.pdf) - Дата доступа: 30.05.2025

### References

1. Koroleva M.V., Proschaev K.I., Golovanov A.I., Belova E.Yu., Karpov S.V. (2025). Brain aging and the role of nutrition for the preservation of cognitive functions - Cyberleninka [Electronic resource]. Access mode: <https://cyberleninka.ru/article/n/starenie-mozga-i-rol-pitaniya-dlya-sohrannosti-kognitivnyh-funktsiy/viewer>. Date of access: 30.05.2025

2. Follow-up measures in the context of the political declaration of the third High-level Meeting of the General Assembly on the Prevention and Control of noncommunicable Diseases - World Health Organization [Electronic resource]. Access mode: [https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA75/A75\\_10Add4-ru.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA75/A75_10Add4-ru.pdf). Date of access: 30.05.2025

## ПРОЕКТИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ПРОСТРАНСТВ, КАК СТИМУЛЯЦИЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

О.В. Сальникова<sup>1</sup>, А.А. Князькина<sup>2</sup>

Казанский государственный архитектурно-строительный университет  
Российская Федерация, 420043, г. Казань, ул.Зеленая, 1

<sup>1</sup>E-mail: info@kgasu.ru

*Физическая активность и спорт важные факторы поддержания здоровья людей. Активный образ жизни не только поддерживает физическое состояние, но и благоприятно сказывается на психоэмоциональном состоянии. Поэтому очень важно, чтобы городская среда способствовала и побуждала к активному образу жизни.*

**Ключевые слова:** физическая активность, спортивная инфраструктура, доступное спортивное пространство.

## DESIGNING SPORTS SPACES AS A WAY TO STIMULATE AN ACTIVE LIFESTYLE

O.V. Salnikova<sup>1</sup>, A.A. Knyazkina<sup>2</sup>

Kazan State University of Architecture and Civil Engineering  
1 Zelenaya str., Kazan, 420043, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: info@kgasu.ru

*Physical activity and sports are important factors in maintaining human health. An active lifestyle not only supports physical condition, but also has a positive effect on the psycho-emotional state. Therefore, it is very important that the urban environment promotes and encourages an active lifestyle.*

**Keywords:** physical activity, sports infrastructure, accessible sports space.

Развитие спортивной инфраструктуры является важнейшим фактом в продвижении активного образа жизни. В современном мире вопрос о здоровье имеет большую значимость. Поэтому формирование доступной для всех слоев населения спортивной среды является важной задачей. Активное внедрение в организации города различных спортивных площадок, велодорожек, спортивных залов вдохновляют людей на активный образ жизни. Наличие современных площадок и пространств для занятия спортом делает эту сферу более привлекательной. Так в период с 2021 года по 2025 год в Республике Татарстан открылось 79 спортивных залов, 32 плавательных бассейнов и более 400 плоскостных спортивных сооружения. Последние предусматривают для исследования особый интерес, ведь они в свободном доступе для жителей. На сегодняшний день разработано 7 вариантов таких спортивных площадок – 1) площадка для баскетбола /волейбола, площадка с тренажерами; 2) площадка для игры в мини-футбол, площадка с тренажерами; 3) площадка для баскетбола /волейбола, площадка для игры в мини-футбол, площадка с тренажерами; 4) площадка для игры в мини-футбол; 5) площадка для баскетбола /волейбола; 6) площадка с тренажерами; 7) хоккейная коробка с искусственным спортивным покрытием, двумя теплыми раздевалками и трибунами на 100 мест. У людей есть возможность выбрать, чем именно заниматься и когда, ведь они оборудованы искусственным освещением. Грамотное проектирование таких пространств побуждают к занятиям спорта. Например, сегодня во многих современных жилых комплексах мы можем наблюдать тенденцию на создание интересных маршрутов, аллей, парков. Так, например в жилом комплексе «Art City» города Казань отличительной чертой стал парк-бульвар площадью 1 Га. Это побуждает жителей совершать активные прогулки. Важную роль играют и большое количество мест общественного отдыха на свежем воздухе – парки и скверы. Каждый год по республике их число в среднем растет на 65.

Также важную роль в развитии активного образа жизни стала интеграция небольших спортивных элементов в проектировании парков, скверов и бульваров. За 5 лет их число увеличилось в более чем в 2 раза, это самая развивающаяся отрасль. Одним из самых популярных мест для занятия спортом является экстрим-парк «Урам» города Казань, он является одним из крупнейших в России. Парк объединяет спортивные площадки для уличного спорта – скейтбординг, BMX, паркур, воркаут. Это стало важным местом социального взаимодействия. Велодорожки также является важным элементом, ведь зачастую люди используют велосипед не только для тренировок, но и как основное средство передвижения в летнее время. В столице Татарстана, Казани, на сегодняшний день насчитывается 51 дорожка общей протяженностью 51 км, а в Альметьевске реализовано 107 км велодорожек. Число людей, занимающихся спортом, выросло с 2021 по 2025 год на 12,5% и достигло 2 572 тысяч человек.

Таблица 1

Увеличение количества спортивных объектов и рост числа людей,  
занимающихся спортом

	2021	2022	2023	2024	2025
Число стадионов с трибунами	45	48	48	49	49
Число спортивных залов	2036	2061	2087	2102	2115
Число плавательных бассейнов	263	281	293	294	295
Плоскостные спортивные сооружения	6257	6327	6399	6524	6634
Парки, скверы, бульвары	233	300	363	398	432
Численность занимающихся физкультурой и спортом, %	51,5	57,8	58,2	62	64

Исследование показывает, что увеличение спортивных объектов напрямую связано с ростом численности людей, занимающихся спортом и ведущими активный образ жизни. Наличие разных вариантов и доступность стимулирует людей на занятия спортом и регулярное поддержание здорового образа жизни. Это способствует улучшению здоровья населения. Но также стоит отметить, что большое количество объектов находится именно в крупных городах, они расположены неравномерно, что способствует разному уровню вовлечения населения здоровому образу жизни.

### Библиографические ссылки

1. Насыров И.И. Из истории развития физкультуры и спорта в республике Татарстан // Гасырлар авазы. – 2013. – № 1–2. – с. 196–198.
2. Официальный портал Казани: Официальный портал органов местного самоуправления города Казани. URL: <https://kzn.ru/> (дата обращения 27.05.2025).
3. Общественная палата Республики Татарстан. Официальный сайт Республики Татарстан. URL: <https://oprt.tatarstan.ru/> (дата обращения 27.05.2025).
4. Культура РФ. Портал культурного наследия, традиций народов России. URL: <https://www.culture.ru/> (дата обращения 27.05.2025).

### References

1. Nasyrov I.I. From the history of the development of physical culture and sports in the republic Tatarstan // Gasyrlar avaza. – 2013. – № 1–2. – с. 196–198.
2. The official portal of Kazan: The official portal of the local governments of the city of Kazan. URL: <https://kzn.ru/> (date of application 05/27/2025).
3. Public Chamber of the Republic of Tatarstan. The official website of the Republic of Tatarstan. URL: <https://oprt.tatarstan.ru/> (accessed 05/27/2025).
4. Culture of the Russian Federation. Portal of cultural heritage and traditions of the peoples of Russia. URL: <https://www.culture.ru/> (accessed 05/27/2025).



УДК 613

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ И РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ ГРУППАХ НАСЕЛЕНИЯ

И. М. Сафонова<sup>1</sup>, В. С. Чапурина<sup>2</sup>

ЧОУ ВО "Тольяттинская академия управления"

Российская Федерация, 445051, г. Тольятти, ул. Степана Разина, д. 99

<sup>1</sup>E-mail: I.Safonova@taom.ru; <sup>2</sup>E-mail: chapurina.lera18@gmail.com

*В статье анализируются ключевые аспекты формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в современных условиях. Рассмотрены барьеры и факторы, влияющие на уровень двигательной активности и пищевого поведения в разных социально-демографических группах (дети, пожилые, трудоспособное население). Представлены стратегии популяризации рационального питания и повышения физической активности через цифровые технологии, общественные инициативы и государственные программы. На основе анализа данных ВОЗ и Росстата выявлены региональные особенности реализации ЗОЖ-практик. Подчеркивается необходимость межсекторального подхода для достижения целей устойчивого развития в сфере общественного здоровья.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, двигательная активность, рациональное питание, профилактика заболеваний, социальные группы, популяризация ЗОЖ.

## FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH MOTOR ACTIVITY AND RATIONAL NUTRITION IN VARIOUS POPULATION GROUPS

I. M. Safonova<sup>1</sup>, V. S. Chapurina<sup>2</sup>

Private Educational Institution of Higher Education "Togliatti Academy of Management"

99 Stepan Razin St., Togliatti, 445051, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: I.Safonova@taom.ru; <sup>2</sup>E-mail: chapurina.lera18@gmail.com

*The article analyzes key aspects of healthy lifestyle (HLS) formation in modern conditions. Barriers and factors influencing the level of physical activity and dietary behavior in different socio-demographic groups (children, elderly, working-age population) are considered. Strategies for promoting rational nutrition and increasing physical activity through digital technologies, public initiatives and state programs are presented. Based on WHO and Rosstat data analysis, regional features of HLS practices implementation are revealed. The need for an intersectoral approach to achieve sustainable development goals in public health is emphasized.*

**Keywords:** healthy lifestyle, motor activity, rational nutrition, disease prevention, social groups, HLS promotion.

Актуальность проблемы обусловлена ростом неинфекционных заболеваний (НИЗ), связанных с гиподинамией и несбалансированным питанием. По данным ВОЗ (2023), 71% смертей в мире вызван сердечно-сосудистыми патологиями, диабетом и ожирением [1]. В России, согласно Росстату (2024), лишь 15% населения систематически занимаются спортом, а 40% имеют избыточную массу тела [2]. Глобальные вызовы требуют разработки дифференцированных подходов к формированию ЗОЖ с учетом возрастных, экономических и культурных особенностей групп населения.

Анализ социально-демографических барьеров показывает, что дети и подростки сталкиваются с преобладанием гаджет-зависимости и нехваткой инфраструктуры для активности. В свою очередь, трудоспособное население ограничено дефицитом времени и склонностью к стресс-заеданию, тогда как для пожилых людей ключевыми проблемами становятся доступность

средовых решений и низкая осведомленность о нутритивных потребностях.

При этом эффективные стратегии популяризации включают два взаимодополняющих направления. С одной стороны, повышение двигательной активности достигается через корпоративные программы, создание инклюзивных площадок и геймификацию. С другой стороны, продвижение рационального питания реализуется через социальные программы, образовательные инициативы и систему маркировки продуктов.

Важно отметить, что региональные модели демонстрируют вариативность подходов. Так, успешные кейсы Татарстана и Красноярского края подтверждают необходимость адаптации стратегий к местным условиям, что иллюстрируют данные охвата программами:

*Таблица 1*

Охват ЗОЖ-программами в РФ (2023 г.)

Группа населения	Двигательная активность (%)	Рациональное питание (%)
Дети 6–17 лет	28	34
Взрослые 18–55 лет	41	29
Лица старше 55 лет	19	22

Таким образом, исследование выявило максимальные барьеры к здоровому образу жизни у пожилых граждан и детей из малых населенных пунктов. При этом цифровизация и государственно-частное партнерство существенно повышают вовлеченность населения. Ключевым аспектом остается персонализация программ с учетом культурных и экономических особенностей групп. В перспективе необходима интеграция ЗОЖ-модулей в образовательные стандарты и систему ОМС для достижения системных изменений в общественном здоровье.

#### **Библиографические ссылки:**

1. Global status report on noncommunicable diseases. Geneva: World Health Organization, 2023. 232 p.
2. Здоровоохранение в России. 2024: Стат. сб. М.: Росстат, 2024. С. 87–91.
3. Иванова А. В. Гиподинамия у школьников: риски и решения // Профилактическая медицина. 2023. Т. 26, № 4. С. 45–52.
4. Smith J. et al. Workplace Wellness Programs Efficiency // Journal of Occupational Health. 2022. Vol. 64(3). P. 112–125.
5. Петренко Г. А. Геродиететика: научные принципы. СПб.: СпецЛит, 2022. 167 с.
6. Оценка эффективности корпоративных программ здоровья: Метод. рекомендации / Под ред. К. С. Волкова. М.: НИИ Организации здравоохранения, 2023. 54 с.

#### **References:**

1. World Health Organization. (2023). Global status report on noncommunicable diseases. Geneva, Switzerland: WHO. 232 p.
2. Federal State Statistics Service (Rosstat). (2024). Healthcare in Russia: 2024 statistical compilation (pp. 87-91). Moscow, Russia: Author.
3. Ivanova, A. V. (2023). Hypodynamia in schoolchildren: Risks and solutions. Preventive Medicine, 26(4), 45-52.
4. Smith, J., Anderson, L. R., & Brown, K. (2022). Workplace wellness programs efficiency. Journal of Occupational Health, 64(3), 112-125.
5. Petrenko, G. A. (2022). Gerodietetics: Scientific principles. Saint Petersburg, Russia: SpetsLit. 167 p.
6. Volkov, K. S. (Ed.). (2023). Evaluation of corporate health programs effectiveness: Methodological recommendations. Moscow, Russia: Research Institute of Healthcare Organization. 54 p.

## ПОВЫШЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТСМЕНА (НА ПРИМЕРЕ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ)

Т.А. Селитреникова<sup>1</sup>, Е.С. Селитреникова<sup>2</sup>, И.В. Савушкина<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Военный институт физической культуры, Российская Федерация,  
194044, г. Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский пр-т, д. 63

<sup>2,3</sup>ГБОУ лицей № 179, Российская Федерация,  
195267, г. Санкт-Петербург, ул. Ушинского, д. 35, к. 2

<sup>1,2</sup>E-mail: [ser.selitrenikoff@yandex.ru](mailto:ser.selitrenikoff@yandex.ru); <sup>3</sup>E-mail: [schkola.1@mail.ru](mailto:schkola.1@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье представлены результаты исследования, касающегося вопросов совершенствования соревновательной результативности танцоров. Доказано, что занятия, направленные на развитие и совершенствование общей выносливости, приводят к повышению соревновательного результата. Показано, что для повышения результата пары танцоров на соревнованиях различного уровня необходимы специальные тренировки и прогоны по типу «Пирамидка», которые обеспечивают повышение уровня не только общей, но и специальной выносливости танцора.

**Ключевые слова:** танцевальный спорт, выносливость, прогоны.

## IMPROVING AN ATHLETE'S COMPETITIVE PERFORMANCE (USING BALLROOM DANCING AS AN EXAMPLE)

T.A. Selitrenikova<sup>1</sup>, E.S. Selitrenikova<sup>2</sup>, I.V. Savushkina<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Military Institute of Physical Culture, 63 Bolshoy Sampsoniyevsky Prospekt, Saint Petersburg,  
194044, Russian Federation

<sup>2,3</sup> GBOU lyceum No. 179 35 Ushinsky St., room 2, 195267, Saint Petersburg, Russian Federation

<sup>1,2</sup>E-mail: [ser.selitrenikoff@yandex.ru](mailto:ser.selitrenikoff@yandex.ru); <sup>3</sup>E-mail: [schkola.1@mail.ru](mailto:schkola.1@mail.ru)

**Annotation.** This article presents the results of a study on improving the competitive performance of dancers. It has been proven that classes aimed at developing and improving overall endurance lead to an increase in competitive performance. It is shown that in order to increase the result of a pair of dancers at competitions of various levels, special training and Pyramid-type runs are necessary, which ensure an increase in not only the general but also the special endurance of the dancer.

**Keywords:** dance sports, endurance, running.

**Введение.** Спортивные бальные танцы можно отнести к сложнокоординационным видам спорта. При этом ни для кого не секрет, что с каждым годом увеличивается степень интенсивности танцевальных выступлений на турнирах. Следует учитывать, что соревнования по спортивным бальным танцам обычно проходят в несколько туров, включающих предварительные отборочные, полуфинал и финал (особенно для спортсменов высокой квалификации). При этом на протяжении любого тура спортсменам необходимо исполнить пять танцев продолжительностью две минуты каждый.

Исследование, проведенное учеными в 2023 году, показало, что уровень напряжения мышц, а также частота дыхания спортсменов танцевальных пар, которые исполняли один двухминутный танец, можно соотнести с аналогичными показателями среди пловцов, [велосипедистов](#) и легкоатлетов (бег на средние дистанции). Отметим, что, например, финалист Чемпионата мира или Европы по 10 танцам выполняет в ходе одного турнира около 30 танцев!

При этом показатели частоты сердечных сокращений при выступлениях у спортсменов составляют 180-220 уд./мин., что обусловлено не только величиной двигательной нагрузки, но и

эмоциональным напряжением, вызванным соревновательной обстановкой. Также немаловажно, что длительность нахождения спортивно-танцевальных пар на турнире составляет в среднем 3-6 часов в зависимости от уровня самого соревнования.

Физическую работу, которую совершает спортсмен в ходе соревновательной деятельности, можно отнести к работе в зоне переменной мощности нагрузки. Следовательно, все показатели деятельности функциональных систем организма варьируются в широком диапазоне.

Если мы будем рассматривать выполнение спортсменами задач стандартной европейской программы, то увидим, что она требует воспроизведения статических усилий мышечными группами спины, а также уступающего режима со стороны нижних конечностей. Поэтому необходима специфическая настройка организма в области совершенствования силовой выносливости, в то время, как латиноамериканская программа чаще имеет скоростно-силовую направленность, а, значит, существует необходимость в силовой подготовке спортсменов.

С целью успешного маневрирования на паркете и четкого выполнения необходимого набора фигур и линий танцору требуется выносливость, координационные способности и гибкость. Поэтому, развитие и дальнейшее совершенствование физических качеств, необходимых занимающимся бальными танцами должно быть комплексным.

Выносливость (как общая, так и специальная) является важнейшим физическим качеством, необходимым танцору в его спортивной и повседневной деятельности, поскольку она отражает общий уровень работоспособности индивидуума.

Выносливость можно назвать мультифункциональным свойством организма человека, поскольку она зависит от процессов, которые затрагивают различные его системные уровни (от клеточного до организменного). При этом основополагающим для проявления выносливости вообще и на конкретном уровне в частности является энергетический обмен, а также нормальное функционирование кардиореспираторной и центральной нервной систем.

С учетом важности выносливости для повышения уровня физической работоспособности спортсменов, актуальность данной темы не вызывает сомнений. Вопросы совершенствования уровня выносливости танцоров являются одними из наиболее важных в тренировочном процессе в спортивно-бальных танцах. Определено, что достижение парой высоких спортивных результатов в спортивных бальных танцах невозможно без наличия определенного уровня сформированности выносливости.

**Цель исследования** заключается в разработке методики совершенствования уровня развития общей выносливости в латиноамериканской программе танцоров.

**Методы и организация исследования.** Эксперимент проводился на базе ТСК «Альянс» г. Санкт-Петербург. Было проведено 24 занятия (2 раза в неделю по 1,5 часа). 3 месяца контрольная тренировалась по традиционной программе, а экспериментальная – по разработанной методике.

Методы: анализ соревновательной документации, анкетирование (5 тренеров, 5 судей и 20 спортсменов); тестирование (12-минутный тест Купера, поднимание туловища из положения лежа на спине, гарвардский степ-тест).

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Хотя спортивно-бальные танцы являются красивейшим эстетическим видом спорта, прежде всего, - это многочасовые тяжелые тренировки, требующие соответствующего развития выносливости, которая позволяет спортсмену выполнять необходимые двигательные действия длительное время без утраты их интенсивности. Основными средствами ее развития являются физические упражнения продолжительностью 15-20 минут, влияющие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Основным методом развития специальной выносливости в спортивно-бальных танцах служат прогоны, при выполнении которых пара исполняет все 5 танцев стандартной или латиноамериканской программы по полторы минуты каждый.

Контрольная группа танцоров в ходе нашего педагогического эксперимента занималась на прогонах 2 раза в неделю по 1,5 часа по традиционной схеме. В процессе ее тренировки использовалась схема прогонов через танец джайв.

Представители экспериментальной группы также проходили прогон 2 раза в неделю, только 1 раз в неделю он длился 1,5 часа и осуществлялся по схеме «пирамидка»:

Ча-ча-ча.

Ча-ча-ча. Самба.  
 Ча-ча-ча. Самба. Румба.  
 Ча-ча-ча. Самба. Румба. Пасодобль.  
 Ча-ча-ча. Самба. Румба. Пасодобль. Джайв.  
 После 5 минут отдыха пирамидка разбирается:  
 Ча-ча-ча. Самба. Румба. Пасодобль. Джайв.  
 Ча-ча-ча. Самба. Румба. Пасодобль.  
 Ча-ча-ча. Самба. Румба.  
 Ча-ча-ча. Самба.  
 Ча-ча-ча.

Второй раз в неделю спортсмены из экспериментальной группы выполняли особый вид прогона - перфоманс. В нем после разминки и каждого танца осуществлялось использование физических упражнений силовой направленности.

Проведенный нами анализ результатов спортивных пар на соревнованиях различного уровня показал, что на Всероссийских турнирах 4 спортсмена 2 раза из 5 выходили в ¼ финала (квалификация – КМС); 2 человека 1 раз – в 1/8 финала (квалификация КМС).

На соревнованиях регионального уровня эти же испытуемые заняли:

- 3 место (1 пара – квалификация КМС);
- танцевали в финальном заходе (3 пары – квалификация КМС);
- танцевали в полуфинальном заходе (5 пар – КМС, I разряд).

Данные результаты соревновательной деятельности являются достаточно высокими и указывают на грамотное построение тренировочного процесса и на актуальность избранной темы исследования.

Результаты проведенного нами анкетирования показали, что танцоры, тренеры и даже судьи считают крайне важным сам процесс физической подготовки спортсменов и совершенствование тренировки в спортивно-бальных танцах, а также наличие системы контроля функциональных способностей и уровня сформированности физических качеств спортсменов, прежде всего, выносливости.

При оценке уровня развития выносливости у спортсменов было выяснено, что в среднем результат теста Купера в экспериментальной группе улучшился на втором этапе эксперимента на 24%, а в контрольной только на 11% (рис. 1).

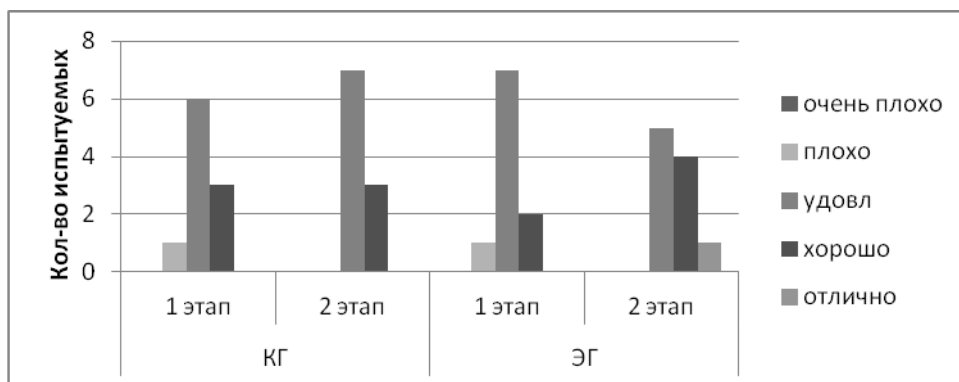


Рисунок 1 – Результаты теста Купера на 1 и 2 этапах эксперимента, (n=20)

При поднимании туловища из положения «лежа на спине» на втором этапе эксперимента значения спортсменок экспериментальной группы перешли из средних в разряд высоких и у мальчиков, и у девочек, тогда как в контрольной группе остались на среднем уровне (рис. 2).



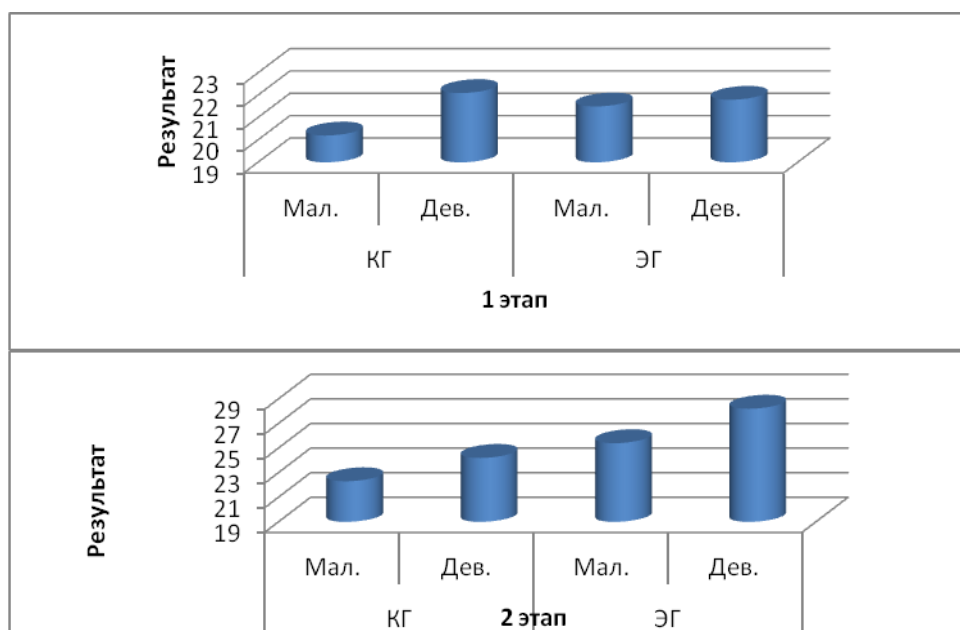


Рисунок 2 – Результаты исследования общей выносливости методом поднимания туловища из положения «лежа на спине», (n=20)

Оценка выносливости методом степ-теста показала увеличение в контрольной группе на 10%, а в экспериментальной на 18% (рис. 3).

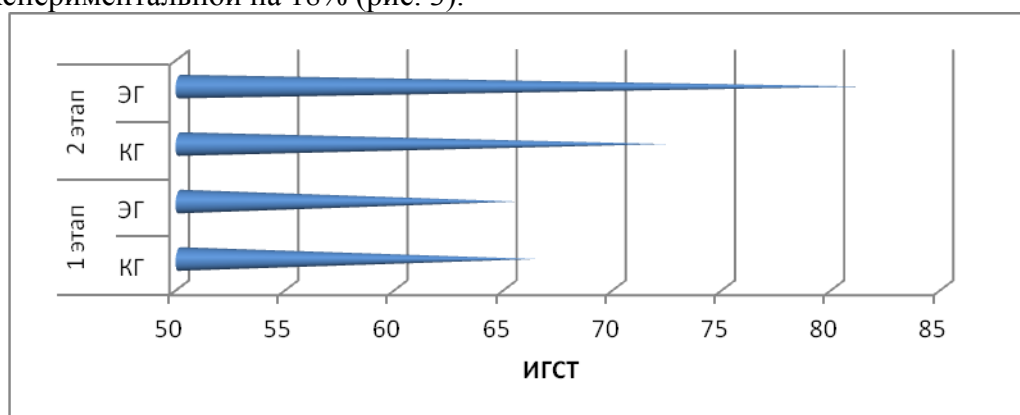


Рисунок 3 – Результаты исследования общей выносливости методом Гарвардского степ-теста, (n=20)

**Заключение.** Рост соревновательной результативности в спортивно-бальных танцах коррелирует с эффективностью распределения тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки. Целеориентированные тренировки должны обеспечивать неуклонный прирост технического мастерства, а также повышение общей и специальной физической подготовленности танцевальной пары. Это возможно, в том числе, посредством развития общей выносливости как одного из наиболее значимых физических качеств спортсмена, особенно с учетом сенситивного периода развития общей выносливости организма спортсмена, к которому относится и возраст 13-14 лет.

Для развития и совершенствования уровня сформированности общей выносливости со спортсменами-танцорами кроме традиционных тренировок мы рекомендуем проводить прогоны 2 раза в неделю: один - 1,5 часа по схеме «пирамидка», а второй - особый вид прогона - перфоманс. В этом случае после интенсивной разминки, включающей прыжковую и беговую нагрузку проводится танцевальный прогон с выполнением после каждого танца определенных физических упражнений силовой направленности в статическом режиме (например, планка и различные ее разновидности). После этого следует 10-минутный отдых, а затем прогон повторяется.

Результаты проведенного нами опроса показали, что тренеры и даже судьи обращают пристальное внимание на уровень сформированности профессионально необходимых спортсменам физических качеств. Тренеры нацелены менять наполнение и стиль тренировочных занятий в

зависимости от сенситивных периодов формирования и совершенствования физических качеств конкретного спортсмена, а также и от соревновательного результата танцевальной пары.

При оценке уровня развития общей выносливости методом поднимания туловища из положения «лежа на спине» на первом этапе эксперимента все испытуемые показали достаточно высокие результаты. Однако, для спортсменов показатели общей выносливости спортсменов из контрольной группы находятся в среднем диапазоне и на первом, и на втором этапах эксперимента. Испытуемые из экспериментальной группы в начале эксперимента также показывали средний уровень развития общей выносливости. На втором этапе эксперимента данные значения перешли в разряд высоких и увеличились на 21,8% и 29,5% у мальчиков и девочек соответственно. В контрольной группе испытуемых показатели общей выносливости, определяемой с помощью упражнений на пресс, выросли на 10,1% у мальчиков и на 18,2% у девочек, что ниже, чем у спортсменов, отнесенных к экспериментальной группе.

Результаты оценки уровня развития общей выносливости у спортсменов танцоров 13-14 лет методом Гарвардского степ-теста показали, что в обеих группах на втором этапе эксперимента произошло его увеличение. Однако, у спортсменов контрольной группы рост ИГСТ составил около 10%, а у танцоров экспериментальной группы – 18,2%.

### Библиографические ссылки

1. Александрова В. А. Оценка координационных способностей спортсменов в бальных танцах / В. А. Александрова // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2019. - №3. – С. 4-9.
2. Блинникова Г. Ю. Использование учебных вариаций в спортивно-технической подготовке по программе стандартных танцев / Г. Ю. Блинникова // Бюллетень. - №4 (12). - 2020. - С. 215.
3. Коваленко А. А. Современное состояние научных исследований в спортивных танцах / А. А. Коваленко // Бюллетень. - №1 (17). - М.: РГАФК, 2021. - С. 11-12.

### References

1. Alexandrova V. A. Assessment of athletes' coordination abilities in ballroom dancing / V. A. Alexandrova // Theory and practice of physical culture. – Moscow, 2019. - No. 3. – pp. 4-9.
2. Blinnikova G. Y. The use of educational variations in sports and technical training according to the program of standard dances / G. Y. Blinnikova // Bulletin. - №4 (12). - 2020. - P. 215.
3. Kovalenko A. A. The current state of scientific research in sports dancing / A. A. Kovalenko // Bulletin. - No. 1 (17). Moscow: RGAFK, 2021, pp. 11-12.

УДК 316.472.4:613

## ВИРТУАЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ: ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

И.В. Склярова, П.С. Пожилова, У.Ю. Родионова

ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова

Российская Федерация, 191015, г. Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41

E-mail: [pozhilova.04@mail.ru](mailto:pozhilova.04@mail.ru); E-mail: [ulya.rodionowa09042006@mail.ru](mailto:ulya.rodionowa09042006@mail.ru)

*Социальные сети стали неотъемлемой частью современной жизни. Ежедневное использование приводит к формированию виртуальных привычек, которые могут, как способствовать, так и препятствовать здоровому образу жизни. С одной стороны, эти платформы предоставляют доступ к полезному контенту, с другой - способствуют чрезмерному использованию социальных сетей и пропаганде нереалистичных стандартов красоты и здоровья, повышая уровень стресса. Отдых и баланс между виртуальной и реальной деятельностью играют ключевую роль в формировании здоровых привычек.*

**Ключевые слова:** социальные сети, здоровый образ жизни, виртуальные привычки, правильное питание, мотивация, тренды.

## VIRTUAL HABITS: THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

I.V. Sklyarova, P.S. Pozhilova, U. Yu. Rodionova

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov

Russia, Saint-Petersburg, 191015, Kirochnaya ul. 41.

E-mail: [pozhilova.04@mail.ru](mailto:pozhilova.04@mail.ru); E-mail: [ulya.rodionowa09042006@mail.ru](mailto:ulya.rodionowa09042006@mail.ru)

*Social media has become an integral part of modern life. Daily use leads to the formation of virtual habits, which can either promote or hinder a healthy lifestyle. On the one hand, these platforms provide access to useful content; on the other, they contribute to excessive social media use and the propagation of unrealistic beauty and health standards, increasing stress levels. Digital detox and maintaining a balance between virtual and real-world activities play a key role in fostering healthy habits.*

**Keywords:** social networks, healthy lifestyle, virtual habits, proper nutrition, motivation, trends.

**Введение.** В современном мире социальные сети играют важную роль в формировании повседневных привычек. Через виртуальные платформы активно транслируются идеи о здоровом образе жизни, физической активности, правильном питании [1]. Однако возникает вопрос: действительно ли социальные сети способствуют укреплению ЗОЖ или же влияют поверхностно, формируя лишь внешние атрибуты здорового поведения? В этой статье будет рассмотрено, как воспринимается здоровый образ жизни через призму социальных сетей.

**Основное содержание работы.** В рамках исследования было проведено анкетирование, в котором приняли участие 65 респондентов разных возрастных и социальных категорий.

Возраст большинства опрошенных респондентов составляет 18-22 года, что соответствует 69% от общего числа. На втором месте — категория до 18 лет (18%), далее следуют 33 года и старше (8%). Категории 23-27 и 28-32 года представлены менее значительно — 3% и 2% соответственно. Это показывает, что основная аудитория, интересующаяся темой ЗОЖ в социальных сетях, — это дети до 18 и молодые люди в возрасте от 18 до 22 лет.

Благодаря следующему вопросу удалось выявить основные социальные категории. Среди участников преобладают студенты (58%) и работающие (28%). Школьники составили 12%, а студенты/работающие (совмещающие учебу и работу) — 2%. Это подтверждает, что активными пользователями соц. сетей, обсуждающими ЗОЖ, чаще являются молодые люди, находящиеся в

процессе обучения или начинающие карьеру.

Как показало анкетирование, большинство респондентов проводят в социальных сетях более 4 часов в день (55%). На втором месте — 3-4 часа в день (28%), затем 1-2 часа (11%). Меньше всего людей тратят менее 1 часа (6%). Это свидетельствует о высокой вовлеченности аудитории в социальные сети, что увеличивает потенциальное влияние контента о ЗОЖ.

Около 48% опрошенных респондентов иногда просматривают материалы, связанные со здоровым образом жизни, 32% — активно следят за такими аккаунтами, а 20% — не интересуются этой темой. Таким образом, значительная часть аудитории (80%) так или иначе, взаимодействует с контентом о здоровом образе жизни.

В ходе анкетирования удалось выявить наиболее популярные социальные сети, влияющие на отношение к ЗОЖ. Больше влияние оказывает TikTok (32%), за ним следует Telegram (30%) и ВКонтакте (23%). Rutube и Instagram (запрещенная в РФ социальная сеть) упоминаются реже (7% и 4% соответственно), а YouTube практически не оказывает влияния (3%). Интересно, что 8% респондентов отметили: социальные сети не влияют на их отношение к ЗОЖ. Таким образом, среди визуальных платформ доминируют TikTok, Telegram, ВКонтакте. Результаты хорошо видны на рисунке 1.

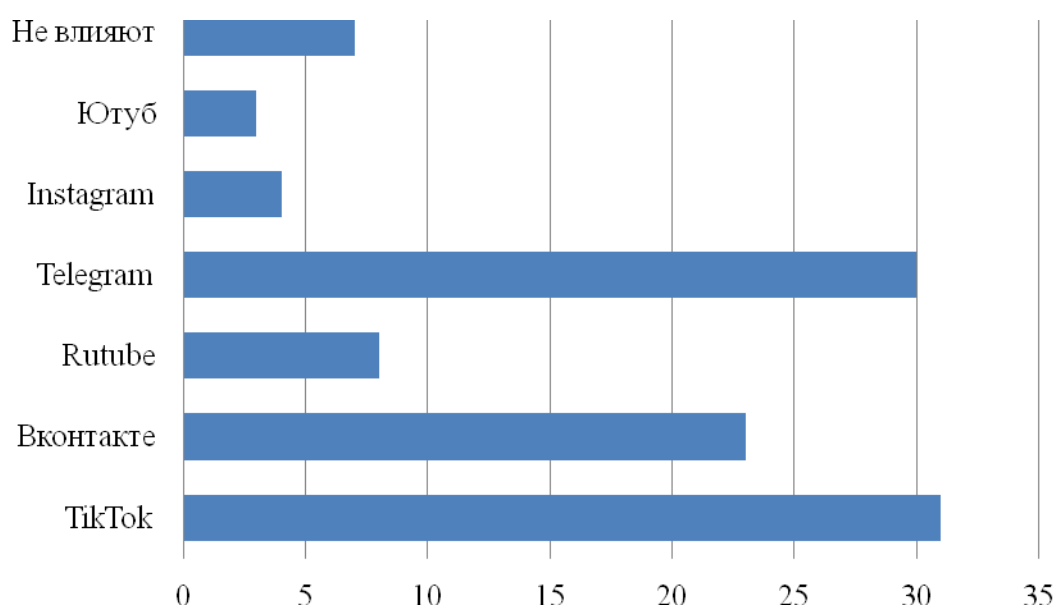


Рис.1 Социальные сети, влияющие на восприятие ЗОЖ

Главным источником, влияющим на восприятие ЗОЖ в социальных сетях, являются научные статьи и исследования (48%). На втором месте — посты знаменитостей и блогеров (21%), затем публикации друзей (17%). Реклама и маркетинг оказывают влияние на 9% респондентов, а 5% заявили, что ничто не влияет на их восприятие. Это показывает, что лидеры мнений играют ключевую роль в формировании представлений о ЗОЖ.

Благодаря проведенному анкетированию удалось выяснить, как изменяется образ жизни респондентов под влиянием социальных сетей. Результаты на диаграмме отражают следующую динамику: 37% отметили, что изменений не произошло, соц. сети побудили 25% респондентов начать заниматься спортом, 25% — изменить питание, а 12% — практиковать осознанность (медитация, йога), 1% указали, что их решения не зависят от соц. сетей, никем из респондентов не был выбран вариант ответа «прошел(-а) обучающие курсы/марафоны по ЗОЖ». Это демонстрирует двойственное влияние интернет-контента на формирование привычек. Социальные сети действительно мотивируют часть аудитории к действиям, но не для всех являются решающим фактором.



Рис.2 Изменение образа жизни под влиянием социальных сетей

Для 38% социальные сети помогают сохранить мотивацию к ЗОЖ, но 31% отмечают, что это влияние кратковременно. 26% заявили, что соц. сети не оказывают влияния, а у 5% они вызывают негативные чувства (вина, стресс). Таким образом, эффект от контента о ЗОЖ неоднозначен: он может как вдохновлять, так и создавать давление.

Большинство респондентов (45%) проявляют интерес к трендам, связанным с ЗОЖ, но не участвуют в них. 38% — не интересуются этим вопросом, 9% относятся отрицательно, 8% активно участвуют. Это говорит о том, что, несмотря на популярность темы, далеко не все готовы следовать модным тенденциям.

Говоря о недостатках пропаганды ЗОЖ, главными респонденты назвали навязывание нереалистичных стандартов (24%) и коммерциализацию темы (23%). 21% не видят минусов, 18% — на психологическое давление, 11% указали на информационную перегрузку, а 3% отметили, что неподготовленный человек может навредить себе. Это подтверждает критическое отношение части аудитории к подаче информации о ЗОЖ в соц. сетях.

На следующей диаграмме можно заметить, что для большинства респондентов (74%) побуждающим фактором к ЗОЖ является личный интерес. 11% вдохновляются поддержкой друзей, 8% — примером блогеров, 4% ничего не мотивирует, а 3% следуют моде на ЗОЖ. Это доказывает, что внутренняя мотивация остается основным драйвером для следования здоровому образу жизни.



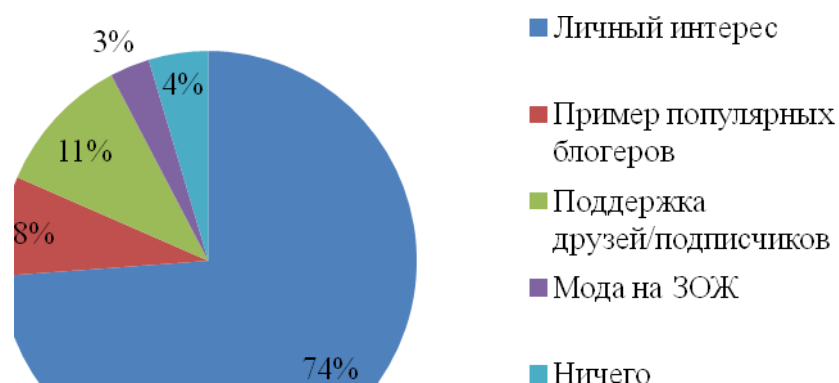


Рис.3 Фактор, побуждающий респондентов стремиться к ЗОЖ

Заключительным вопросом удалось выяснить отношение респондентов к роли социальных сетей в формировании ЗОЖ. Мнения разделились: 45% сохраняют нейтральную позицию, полагая, что эффект зависит от личного восприятия и критического мышления; 29% относятся положительно, считая, что соц. сети помогают вдохновляться, находить полезную информацию и мотивируют к изменениям. Однако 11% выражают отрицательное мнение, указывая на то, что соц. сети создают ложные стандарты красоты и здоровья, что может приводить к стрессу и недовольству собой; 3% затрудняются ответить, что может говорить о неоднозначности темы или недостаточной информированности.

**Выводы.** Опрос показал, что социальные сети играют значительную, но неоднозначную роль в формировании отношения к здоровому образу жизни среди молодежи. Основная аудитория, вовлеченная в тему ЗОЖ, — это молодые люди 18–22 лет, преимущественно студенты и работающие, проводя в социальных сетях более 4 часов в день. Несмотря на высокую вовлеченность, влияние контента варьируется: одних он мотивирует к занятиям спортом и осознанности, других оставляет равнодушными или даже вызывает стресс из-за навязывания нереалистичных стандартов.

Таким образом, социальные сети служат мощным инструментом распространения информации о здоровом образе жизни, но их эффективность зависит от критического восприятия пользователей. Для одних они — источник вдохновения, для других — пространство давления и коммерциализации. Баланс между популяризацией ЗОЖ и этичной подачей контента остается важным аспектом для дальнейшего развития этой темы в цифровом пространстве [2].

Социальные сети могут стать мощным союзником в формировании здорового образа жизни, если подходить к их использованию осознанно. Для создателей контента важно делать акцент на достоверной информации и реалистичных примерах, избегая навязывания недостижимых стандартов. Важно помнить, что здоровье — индивидуальная ценность, а не повод для слепого следования трендам. Оптимальный подход — баланс между поиском мотивации в социальных сетях и здоровой оценкой своих возможностей и потребностей. Такой комплексный подход позволит превратить социальные сети в эффективный инструмент поддержки здорового образа жизни, минимизировав при этом потенциальные негативные последствия [3].

### Библиографические ссылки

1. Гладских, Н. А., Каневская, А. М. Цифровые технологии в здравоохранении и их роль в продвижении здорового образа жизни через СМИ и Интернет // Менеджмент в здравоохранении: вызовы и риски XXI века: Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции, Волгоград, 19 ноября 2021 года. — Волгоград: Волгоградский государственный медицинский университет, 2022. — С. 34-36.

2. Ионникова, М. А. Тема здоровья в СМИ и сетевой среде: проблема безопасности и ответственности // Медиасреда. 2022. № 1.

3. Каппушев, У. И., Сулиманова, А. Х., Суханова, Е. Д. Здоровый образ жизни в молодежной онлайн-среде (по результатам контент-анализа) // Актуальные проблемы развития человеческого потенциала в современном обществе: Материалы IX Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции, Пермь, 06–07 декабря 2022 года. – Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2022. – С. 298-302.

### References

1. Gladskih, N. A., Kanevskaya, A. M. Cifrovye tekhnologii v zdravooohranenii i ih rol' v prodvizhenii zdorovogo obraza zhizni cherez SMI i Internet // Menedzhment v zdravooohranenii: vyzovy i riski XXI veka: Sbornik materialov VI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Volgograd, 19 noyabrya 2021 goda. – Volgograd: Volgogradskij gosudarstvennyj medicinskij universitet, 2022. – S. 34-36.

2. Ionnikova, M. A. Tema zdorov'ya v SMI i setevoy srede: problema bezopasnosti i otvetstvennosti // Mediasreda. 2022. № 1.

3. Kappushev, U. I., Sulimanova, A. H., Suhanova, E. D. Zdorovyj obraz zhizni v molodezhnoj onlajn-srede (po rezul'tatam kontent-analiza) // Aktual'nye problemy razvitiya chelovecheskogo potenciala v sovremennom obshchestve: Materialy IX Vserossijskoj (s mezhdunarodnym uchastiem) nauchno-prakticheskoy konferencii, Perm', 06–07 dekabrya 2022 goda. – Perm': Permskij gosudarstvennyj nacional'nyj issledovatel'skij universitet, 2022. – S. 298-302.

УДК 796.011.3

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СЛУШАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

А.А. Тарханов<sup>1</sup>, К.Д. Вертинский<sup>2</sup>

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110<sup>1</sup>

Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 450103, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Муксинова, д. 2<sup>2</sup>

<sup>1</sup>E-mail: [aleks.sport@bk.ru](mailto:aleks.sport@bk.ru); <sup>2</sup>E-mail: [verinskiy07@mail.ru](mailto:verinskiy07@mail.ru)

*В статье рассматриваются методы и результаты развития физических качеств слушателей факультета профессиональной подготовки в процессе занятий по физической подготовке. Особое внимание уделено адаптации физических упражнений с учетом специфики профессиональной деятельности и возрастных особенностей слушателей. Результаты исследования могут быть использованы для оптимизации учебных программ и повышения качества подготовки специалистов в профессиональной сфере.*

**Ключевые слова:** физическая подготовка, профессиональная подготовка, адаптация, упражнения, тренировочные программы, слушатели, эффективность тренировок.

## DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF LISTENERS OF THE FACULTY OF PROFESSIONAL TRAINING IN PHYSICAL TRAINING CLASSES

A.A. Tarkhanov<sup>1</sup>, K.D. Vertinsky<sup>2</sup>

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Eastern Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation," 664074, Irkutsk, Lermontova St., 110<sup>1</sup>

Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 450103, Republic of Bashkortostan, Ufa, Muksinova St., 2<sup>2</sup>

<sup>1</sup>E-mail: [aleks.sport@bk.ru](mailto:aleks.sport@bk.ru); <sup>2</sup>E-mail: [verinskiy07@mail.ru](mailto:verinskiy07@mail.ru)

**Abstract:** *The article examines the methods and results of developing the physical qualities of students at the Faculty of Professional Training during physical training sessions. Special attention is given to the adaptation of physical exercises taking into account the specifics of professional activities and the age characteristics of the students. The research results can be used to optimize educational programs and improve the quality of specialist training in the professional field.*

**Keywords:** *physical training, professional training, adaptation, exercises, training programs, students, training effectiveness.*

В условиях нарастающей напряженности криминогенной обстановки в современном обществе, которая проявляется увеличением количественных показателей преступности и ростом числа случаев сопротивления представителям власти, вопрос надлежащей физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел приобретает первостепенное значение. Качественное выполнение служебных обязанностей, связанных с обеспечением общественного порядка и безопасности граждан, требует от работников полиции развитых профессиональных навыков, позволяющих оперативно анализировать экстремальные ситуации и принимать обоснованные решения, сводящие к минимуму возможные риски для жизни и здоровья всех участников происшествия.

Современный сотрудник полиции должен обладать комплексом умений по своевременному пресечению противоправных действий с применением (при необходимости) физической силы, специальных средств или табельного оружия. Не менее важным аспектом является и развитие

индивидуальных физических качеств, способствующих предотвращению правонарушений действий в отношении самих представителей правоохранительных органов.

Физическая культура в данном контексте выступает не просто как элемент общественной культуры, но и как целостная система ценностно-нормативных ориентиров, формируемых и используемых обществом для обеспечения гармоничного физического и интеллектуального развития личности, совершенствования двигательной активности и формирования здоровьесберегающего поведения. Достижение обозначенных целей осуществляется посредством физического воспитания, профессиональной подготовки и целенаправленного физического развития.

Обязательным компонентом образовательного процесса в учреждениях МВД России является освоение слушателями и курсантами теоретико-практических программ физической подготовки. Систематическое изучение соответствующей дисциплины способствует развитию необходимых физических характеристик и психологических качеств, а также формированию навыков выполнения разнообразных упражнений различного характера и степени сложности – от силовых и беговых до растяжки и боевых приемов.

Нормативное регулирование многообразия методических, инструментальных и организационных форм физической подготовки осуществляется в соответствии с Приказом МВД РФ от 2 февраля 2024 года №44, утверждающим Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [1]. Трансформационные процессы в системе образования неизбежно отражаются на сфере физической культуры, требуя соответствующих адаптаций и модификаций.

Содержательный компонент физической подготовки сотрудников внутренних органов дифференцируется на общую и служебно-прикладную составляющие. Общефизическая подготовка предполагает использование неспециализированных средств и методов физической культуры – гимнастических упражнений, различных вариаций локомоций (ходьба, бег), плавательных дисциплин и прыжковых элементов. Основное предназначение данного направления заключается в повышении функциональных возможностей организма и создании базовых предпосылок для результативной профессиональной деятельности. К числу таких предпосылок относятся оптимальный уровень здоровья, высокая работоспособность, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов среды, а также сбалансированное развитие основных физических качеств – силового потенциала, скоростных характеристик и выносливости.

В процессе обучения слушатели приобретают не только практические умения, но и теоретические знания, позволяющие им выстраивать собственный жизненный уклад в соответствии с принципами здорового образа жизни. Особую ценность представляет формирование способности самостоятельного поддержания необходимого уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональных функций.

Существенное место в структуре общефизической подготовки занимают так называемые «классические» занятия, включающие соревновательные элементы в естественных двигательных проявлениях человека, а также командные игровые дисциплины и прикладные виды спорта. Характерной особенностью игровых видов спорта, активно применяемых в практике общефизической подготовки, является отсутствие жесткой привязки достижения результата к единственно возможному способу действий.

Профессионально-прикладное физическое воспитание в образовательных учреждениях МВД базируется на структурной организации, включающей четыре взаимосвязанных компонента. Первый направлен на обеспечение слушателей фундаментальными знаниями и навыками в области физической культуры. Второй ориентирован на развитие физической и психологической готовности к профессиональной деятельности через прикладные физические дисциплины. Третий удовлетворяет естественные потребности обучающихся в спортивной и двигательной активности. Четвертый фокусируется на восстановительных процессах после возможных травм и заболеваний.

Среди ключевых факторов, определяющих эффективность занятий физической культурой, можно выделить поступательное развитие работоспособности на протяжении всего периода обучения, укрепление здоровья и освоение методик, обеспечивающих возможность дальнейшего наращивания объема и интенсивности тренировочного процесса. Повышение частоты занятий и их интенсификация способствуют сокращению периода адаптации организма к нагрузкам и

благоприятно влияют как на физическое состояние, так и на психологическую готовность слушателей к профессиональной деятельности [2].

В контексте подготовки к работе в условиях повышенной опасности рекомендуется структурировать учебное время таким образом, чтобы около двух третей занятий были направлены на практическое освоение прикладных упражнений, а оставшаяся треть отводилась общеразвивающим тренировкам. Содержательное наполнение программы должно включать упражнения, моделирующие элементы служебно-боевой деятельности – преодоление искусственных и естественных препятствий, различные способы передвижения на местности (перебежки, переползания) и транспортировку тяжестей. В блок общеразвивающих упражнений целесообразно включать бег на средние и длинные дистанции, прыжковые элементы и силовые тренировки с использованием гимнастических снарядов.

Образовательный процесс можно условно разделить на этапы формирования начальной и долговременной функциональной готовности к выполнению служебных задач в условиях профессионального риска. Каждый этап должен завершаться формированием специфических адаптационных механизмов – как быстрого, так и долговременного характера – к физическим нагрузкам различной направленности через интегративный подход к развитию общей и скоростной выносливости, а также силовых качеств [3].

Принципиальным критерием оценки эффективности каждого этапа специальной физической подготовки будущих офицеров выступает качество выполнения соответствующих служебных задач, анализируемое по таким параметрам как временные затраты, пространственные характеристики, результативность и содержательная наполненность действий.

Необходимо понимать, что абсолютно точное воспроизведение реальных условий профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов в процессе специальной физической подготовки практически недостижимо. В связи с этим при определении временных нормативов выполнения учебных заданий целесообразно ориентироваться на установленные стандарты тактико-специальной и физической подготовки. При этом содержание и объем двигательной активности должны максимально соответствовать характеру служебных действий в условиях профессионального риска с учетом имеющихся организационно-технических возможностей проведения занятий.

Таким образом, система подготовки слушателей органов внутренних дел Российской Федерации представляет собой многогранный процесс, регламентируемый ведомственными нормативными актами и обоснованный научно-методической литературой. Образовательная траектория предполагает гармоничное сочетание теоретической и практической составляющих, охватывающих широкий спектр упражнений и направлений, ориентированных на приобретение навыков деятельности в нестандартных ситуациях, боевых умений, выносливости и двигательной координации. Систематические тренировочные занятия способствуют ускорению адаптивных процессов организма к нагрузкам различного характера и существенному повышению профессиональной работоспособности обучающихся.

#### **Библиографические ссылки:**

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. URL: <https://mvd.consultant.ru/documents/1058340> (дата обращения: 25.05.2025).
2. Лазаревич, М. В. Общефизическая подготовка слушателей факультета профессиональной подготовки Ома МВД РФ, результаты входного и выходного контроля по физической подготовке. Орел: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2017. – С. 98-101.
3. Панферов, Р. Г. Некоторые аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России. Наука-2020. – 2021. – № 1(46). – С. 123-125.

#### **References**

1. On the Approval of the Procedure for Organizing Training of Personnel for Filling Positions in the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation: Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia



dated February 2, 2024, No. 44. URL: <https://mvd.consultant.ru/documents/1058340> (accessed: May 25, 2025).

2. Lazarevich, M.V. General Physical Training of Listeners of the Faculty of Professional Training of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation: Results of Entrance and Exit Control in Physical Training. Orel: Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanov, 2017. – pp. 98-101.

3. Panferov, R.G. Some Aspects of Physical Training of Cadets and Listeners of Educational Institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Science-2020. – 2021. – No. 1(46). – pp. 123-125.

УДК 796.323.2

## КИКБОКСИНГ КАК ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ: ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Татаурова Т.А., Яткин И.В.

Кубанский аграрный университет имени И. Т. Трубилина, Российская Федерация, 3500044, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13  
e-mail: [tataurova.ta.5@gmail.com](mailto:tataurova.ta.5@gmail.com)

**Аннотация:** В настоящей работе исследуется кикбоксинг как многогранный инструмент для физического совершенствования и реабилитации, подчеркивая его значение в формировании здорового стиля жизни. В контексте актуальных вызовов, таких как хронический стресс и малоподвижный образ жизни, кикбоксинг продемонстрировал свою результативность в повышении уровня двигательной активности и оптимизации психологического благополучия.

**Ключевые слова:** кикбоксинг, физическое развитие, восстановление, двигательная активность, психоэмоциональное состояние, интеграция.

## KICKBOXING AS AN INTEGRATIVE APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION AND REHABILITATION: PROSPECTS FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN MODERN SOCIETY

Tataurova T. A., Yatkin I. V.

I. T. Trubilin Kuban Agrarian University, Krasnodar, Russian Federation, 3500044, St. Kalinina, 13  
e-mail: [tataurova.ta.5@gmail.com](mailto:tataurova.ta.5@gmail.com)

**Abstract:** This paper examines kickboxing as a multifaceted tool for physical improvement and rehabilitation, emphasizing its importance in shaping a healthy lifestyle. In the context of current challenges such as chronic stress and a sedentary lifestyle, kickboxing has demonstrated its effectiveness in increasing the level of physical activity and optimizing psychological well-being.

**Keywords:** kickboxing, physical development, recovery, motor activity, psycho-emotional state, integration.

В современных условиях, характеризующихся высоким темпом жизни, переизбытком информации и преобладанием сидячего образа жизни, проблема недостаточной двигательной активности и связанных с ней психоэмоциональных перегрузок становится все более актуальной. Статистические данные указывают на увеличение числа заболеваний, вызванных дефицитом физической активности, включая сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и диабет второго типа. Параллельно наблюдается рост уровня стресса и тревожности среди различных слоев населения. В связи с этим, поиск эффективных и доступных методов профилактики заболеваний и укрепления здоровья, способных противодействовать этим негативным тенденциям, является одной из приоритетных задач современной медицины и физической культуры.

Кикбоксинг, как мультидисциплинарный вид спорта, гармонично сочетает в себе ударную технику, заимствованную из бокса, элементы каратэ и интенсивные аэробные упражнения, что значительно расширяет сферу его применения. Программы тренировок обладают высокой степенью адаптивности, позволяя учитывать возрастные особенности, уровень физической подготовки и цели, включая восстановление после травм. Исследования, проведенные в 2023 году, показали, что у подростков 12–16 лет, систематически занимающихся кикбоксингом, координационные способности улучшились на 18–22% по сравнению с контрольной группой, что объясняется необходимостью синхронизации движений верхних и нижних конечностей.

Интегральный подход кикбоксинга проявляется в комбинировании кардио-тренировок, силовых упражнений и развития координации [1].

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, регулярные умеренные кардионагрузки снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний на 30%, и кикбоксинг, с его циклической структурой (2–3 минуты активности, 1 минута отдыха), полностью соответствует этим рекомендациям. Кроме того, кикбоксинг способствует психоэмоциональной разрядке за счет контролируемого высвобождения агрессии: направленный выброс эмоций в рамках установленных правил приводит к снижению уровня кортизола на 15–20% у взрослых, подверженных хроническому стрессу. Fernández-Río зафиксировал улучшение когнитивных функций у лиц старше 50 лет после 12-недельного курса кикбоксинга, что связано со стимуляцией нейропластичности. Метаанализ показал, что у детей 9–14 лет, занимающихся кикбоксингом, показатели физической работоспособности на 25% выше, чем у их сверстников, ведущих малоподвижный образ жизни. Эти данные соответствуют рекомендациям Европейского общества кардиологов, рассматривающего кикбоксинг как перспективное средство профилактики гиподинамии [2].

Результаты исследований, проведенных в 2023 году в детско-юношеских спортивных школах города Краснодара, убедительно свидетельствуют о положительном влиянии занятий кикбоксингом на развитие двигательных навыков и социальную адаптацию детей и подростков. У 85% детей в возрастной группе от 10 до 14 лет, занимавшихся кикбоксингом, отмечено существенное улучшение координационных способностей. Оценка по стандартным тестам, таким как челночный бег и прыжки со скакалкой, показала улучшение результатов на 30–35%. Кроме того, занятия кикбоксингом способствуют формированию дисциплины и чувства ответственности. Согласно опросам педагогов, соблюдение режима тренировок и установленных правил спаррингов привело к снижению числа пропусков школьных занятий на 18% среди подростков. Независимое исследование, проведенное в 2023 году в десяти школах Краснодарского края, выявило снижение уровня тревожности на 27% у подростков, посещающих тренировки по кикбоксингу трижды в неделю. Это обусловлено благоприятным воздействием физической активности на эмоциональное состояние и механизмы регуляции стресса [3].

Кикбоксинг является эффективным средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний у взрослых. Согласно данным Министерства здравоохранения Краснодарского края, у взрослых в возрасте от 30 до 45 лет, регулярно занимающихся кикбоксингом, вероятность развития гипертонии снижается на 22%, а уровень липопротеинов низкой плотности – на 15%. Исследование Токарза, проведенное в 2025 году, подтвердило значительное повышение выносливости (на 15–20%) после 12-недельного курса тренировок, что объясняется интервальным характером нагрузок в кикбоксинге. У 68% участников исследования наблюдалось уменьшение индекса массы тела на 2–3 единицы, что свидетельствует об эффективности кикбоксинга в борьбе с избыточным весом [4].

Выдающиеся достижения спортсменов из Краснодарского края на национальных и международных соревнованиях служат наглядным подтверждением эффективности региональных программ подготовки по кикбоксингу. В 2025 году ряд спортсменов, показавших высокие результаты, были включены в состав кандидатов в сборную России. Среди них Кирилл Валерьевич Степаненко, чемпион России 2024 года и мастер спорта международного класса (МСМК), специализирующийся на лоу-киках. Его достижения впечатляют: начав тренироваться в возрасте 5 лет, к 18 годам он достиг показателя  $\text{VO}_2\text{max}$  на уровне 58 мл/кг/мин, что на 20% превышает средний показатель для его возраста. Другие выдающиеся спортсмены, такие как Артём Красов (серебряный призер международного турнира в Стамбуле 2025 года, весовая категория до 67 кг), Нико Лазариди (бронзовый призер чемпионата Европы 2024 года, дисциплина К-1), Ахлиман Мамедов (победитель всероссийских соревнований 2024 года в категории до 86 кг), Дарья Шевченко (чемпионка ЮФО среди юниоров 2023 года), Максим Петров (призер первенства России 2024 года, возрастная группа 16–18 лет), Анастасия Иванова (мастер спорта, специализируется на фулл-контакте), Дмитрий Григорьев (победитель Кубка Краснодарского края 2024 года), Елена Соколова (серебряный призер чемпионата России 2023 года) и Иван Ковалёв (участник международных турниров в категории до 75 кг), подтверждающий высокий уровень подготовки краснодарских спортсменов и результативность системы подготовки, включающей не только

физические тренировки, но и психологическую подготовку и строгий режим. Успехи этих спортсменов подчеркивают эффективность интеграции кикбоксинга в систему подготовки, объединяющую силовые, кардио- и психологические тренировки [5].

Кикбоксинг проявляет значительные реабилитационные свойства, особенно при восстановлении двигательной функции после повреждений костно-мышечной системы. Специально разработанные методики, приспособленные для пациентов с ограниченными физическими возможностями, предусматривающие снижение ударной нагрузки и акцент на изометрические упражнения, способствуют существенному улучшению состояния. Исследования в области интегративной спортивной медицины показали, что у пациентов с остеоартритом коленных суставов, использующих подобные адаптированные тренировочные программы, подвижность суставов увеличивается на 25–30% в течение 8–12 недель. Применение эластичных лент вместо спаррингов, уменьшающее компрессионное воздействие на суставы, подтвердило свою эффективность в клинических исследованиях с участием 200 пациентов в возрасте 50–65 лет. Успешное применение аналогичных программ в Краснодарском реабилитационном центре «СпортМед» с 2022 года позволило сократить период восстановления после переломов на 20% по сравнению со стандартной лечебной физкультурой [6].

Помимо физической реабилитации, кикбоксинг оказывает положительное воздействие на психическое здоровье, снижая симптомы депрессии и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Регулирование уровня кортизола, гормона стресса, играет важную роль. Исследование, проведенное компанией 9Round Fitness в 2023 году, выявило, что у 78% участников с легкой депрессией после 12 недель адаптированных тренировок по кикбоксингу уровень кортизола снизился на 18–22%, а показатели по шкале HADS улучшились на 30%. В России с 2020 года успешно внедряются программы реабилитации для ветеранов боевых действий, сочетающие кикбоксинг с когнитивно-поведенческой терапией. По данным Министерства обороны РФ, у 65% участников этих программ наблюдается снижение частоты панических атак и улучшение качества сна. Этот эффект обусловлен механизмом "контролируемого катарсиса" – безопасного выражения агрессии в регулируемой тренировочной среде. В Краснодарском крае, 40 ветеранов, участвовавших в аналогичной программе в 2023 году, показали улучшение социальной адаптации на 35% по результатам психологических тестов. Следовательно, кикбоксинг является эффективным инструментом не только для физической, но и для психологической реабилитации.

Кикбоксинг активно продвигает здоровый образ жизни, внедряя новаторские подходы. Внедрение геймификации в тренировочный процесс, в частности, через приложение «MyKickboxing Diary», повысило мотивацию у 70% пользователей благодаря системе поощрений и виртуальным соревнованиям, что подтверждено исследованиями Научно-исследовательского института физической культуры Москвы. Групповые занятия, в свою очередь, укрепляют социальные связи и взаимодействие. Опрос 500 жителей Краснодара показал, что 89% участников секций кикбоксинга отметили улучшение коммуникативных навыков и снижение чувства изоляции. Успешное внедрение кикбоксинга в общественные инициативы, например, открытие более 30 школьных секций и 5 оздоровительных центров с адаптированными программами для детей и пожилых людей в Краснодарском крае к 2024 году, привело к сокращению уровня гиподинамии среди молодежи на 15%. Включение кикбоксинга в федеральную программу «Спорт для всех» Министерства спорта Российской Федерации с 2023 года позволило привлечь 120 тысяч человек в 45 регионах страны.

Кикбоксинг демонстрирует свою эффективность как многофункциональный инструмент, способствующий борьбе с низкой физической активностью и социализации различных групп населения, включая уязвимые категории. В частности, в программах для подростков с расстройствами аутистического спектра использование ритмических упражнений кикбоксинга снизило уровень тревожности на 40%. Для успешной интеграции кикбоксинга в государственные программы необходимо межведомственное сотрудничество. Совместная инициатива Министерства спорта, Министерства здравоохранения и Министерства образования в 2025 году предусматривает создание 500 междисциплинарных центров на базе школ и поликлиник. Это способствует не только укреплению здоровья нации, но и созданию инклюзивной среды, в которой спорт становится доступным для всех.

### Библиографические ссылки

1. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, Т. В. Ковалева, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 165-169. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p165-169. – EDN GAQBNL.
2. Минспорт Краснодарского края : [Официальный сайт]. – URL: <https://минспорткубань.рф/novosti/otkrytie-novyh-sekcij-kikboksinga-v-shkolah-krasnodarskogo-kрая> (дата обращения: 18.05.2025).
3. Программа «Спорт для всех» : [Электронный ресурс] / Министерство спорта РФ. – 2023. – URL: <https://ministrysports.gov.ru/programs/sport-dlya-vseh-2023> (дата обращения: 18.05.2025).
4. Росстат. Прогноз развития спорта до 2030 года : [Электронный ресурс]. – 2024. – URL: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/prognoz-sport-2030.pdf> (дата обращения: 18.05.2025).
5. Стратегия межведомственного взаимодействия : [Официальный портал Правительства РФ]. – 2025. – URL: <https://government.ru/news/51234/> (дата обращения: 18.05.2025).
6. Душевина, Я. А. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов / Я. А. Душевина, З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы XIV Международной научно-практической конференции, Красноярск, 14 июня 2024 года. – Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, 2024. – С. 77-81. – EDN ESQUWD.
7. Клименко, А. А. Построение процесса обучения двигательным действиям на основе теории деятельности / А. А. Клименко, З. В. Кузнецова, А. В. Служителей // XLVI международные научные чтения (памяти Ф.А. Блинова) : сборник статей Международной научно-практической конференции, Москва, 02 апреля 2019 года. – Москва: ООО "Европейский фонд инновационного развития", 2019. – С. 125-127. – EDN WTUDHB.

### References

1. A set of health-improving measures aimed at improving the quality of life of students assigned to a special medical group / T. A. Ilitskaya, S. V. Senj, T. V. Kovaleva, Z. V. Kuznetsova // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2021. – № 4(194). – Pp. 165-169. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p165-169. – EDN GAQBNL.
2. Ministry of Sports of the Krasnodar Territory : [Official website]. – URL: <https://минспорткубань.Russian Federation/novosti/otkrytie-novyh-sekcij-kikboksinga-v-shkolah-krasnodar-kрая> (accessed: 05/18/2025).
3. The program "Sport for all" : [Electronic resource] / Ministry of Sports of the Russian Federation. - 2023. – URL: <https://ministrysports.gov.ru/programs/sport-dlya-vseh-2023> (date of application: 05/18/2025).
4. Rosstat. Sports development forecast until 2030 : [Electronic resource]. - 2024. – URL: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/prognoz-sport-2030.pdf> (date of access: 05/18/2025).
5. Strategy of interdepartmental cooperation : [Official portal of the Government of the Russian Federation]. – 2025. – URL: <https://government.ru/news/51234/> / (date of access: 05/18/2025).
7. Dushevina, Ya. A. Health-saving technologies in the process of physical education of students / Ya. A. Dushevina, Z. V. Kuznetsova, L. P. Fedosova // Physical education, sport, physical rehabilitation and recreation: problems and prospects of development : Proceedings of the XIV International Scientific and Practical Conference, Krasnoyarsk, June 14, 2024. Krasnoyarsk: Siberian State University of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetnev, 2024. – pp. 77-81. – EDN ESQUWD.
8. Klimenko, A. A. Building the process of learning motor actions based on the theory of activity / A. A. Klimenko, Z. V. Kuznetsova, A.V. Servitelev // XLVI international scientific readings (in memory of F.A. Blinov) : collection of articles of the International Scientific and Practical Conference, Moscow, April 02, 2019. – Moscow: European Fund for Innovative Development, LLC, 2019. pp. 125-127. – EDN WTUDHB.



УДК 796

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ВАЖНЕЙШИЙ СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ФАКТОР НАПРАВЛЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

А.А. Тациян, А.В. Иванченко

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»  
Российская Федерация, 344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко 83.

E-mail: [ivancenkoaleksandra101@gmail.com](mailto:ivancenkoaleksandra101@gmail.com)

*Данная работа содержит в себе вопросы, которые раскрывают влияние физической активности человека на формирования, становления организма, а также роль ведения здорового образа жизни на состояния и развития функциональных свойств организма. Еще в данной статье также будет рассмотрены основные аспекты(факторы) занятие активным образом жизни, имеющие огромное влияние на продуктивность и повышения уровня жизни человека. Отсутствие физической активности несет негативное влияние на формирования здорового населения страны, тем самым имеет особое внимание на сегодняшний день, и ее проблематика в современных реалиях действительно дает о себе знать.*

**Ключевые слова:** физическая активность, здоровый образ жизни, физическое воспитание, организм, влияние, воздействие, уровень жизни, продуктивность.

## **FUNCTIONAL PROPERTIES OF AN ORGANISM IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.**

A.V. Ivanchenko, A.A. Tashiyan

Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation  
Russian Federation, 344015, 83 Yeremenko St., Rostov-on-Don.

E-mail: [ivancenkoaleksandra101@gmail.com](mailto:ivancenkoaleksandra101@gmail.com)

*This work contains questions that reveal the influence of human physical activity on the formation and development of the body, as well as the role of leading a healthy lifestyle on the state and development of functional properties of the body. This article will also consider the main aspects (factors) of an active lifestyle that have a huge impact on productivity and improving a person's standard of living. Lack of physical activity has a negative impact on the formation of a healthy population of the country, thus it has special attention today, and its problems in modern realities really make themselves felt.*

**Keywords:** physical activity, healthy lifestyle, physical education, body, influence, impact, standard of living, productivity.

Под морфофункциональными свойствами человека, а именно его организма физиологи понимают его особенности или особенности его частей (суставов, нейронов, клеток крови и т.п.). К морфофункциональным особенностям человека, который активно занимается спортом(спортсмены) относят: двигательный аппарат, увеличенную массу мышц, значительное развитие дыхательной мускулатуры [2].

Особую роль при формировании функциональных и морфофункциональных свойств организма человека в процессе физического воспитания должным образом занимает активная двигательная деятельность человека, ведь именно она является основным так скажем фактором практического воздействия на данные свойства [1]. Она формирует правильность процесса выполнения двигательных действий, а также стимулирует развитие физических качеств человека и взаимосвязанных с ними возможностей организма человека.

Важность занятием спортом не нуждается в доказательствах, всем известен какой положительный результат нам дает даже самые простые упражнения из физической культуры на наш организм. Все начинается с самого детства и продолжается на протяжении жизни. Формирования здорового организма напрямую зависит от физического воспитания человека. Так, например при занятии спортом улучшается и укрепляется наша осанка тем самым способствует правильному формированию наших внутренних органов и их здоровой функциональности. Каждое упражнение в спорте имеет свое положительное воздействие на тот или иной орган или же функциональное свойство человека, если же мы говорим о правильном занятии спорта, ведь зачастую люди не знают свойства своего организма и наоборот вредят своему организму и ухудшают работу организма.

Даже если говорить о разных видах спорта, можно отметить, что работают и улучшают свою функциональность те органы и свойства человека которых напрямую данный вид спорта не касается, так у человека вырабатывается выносливость, быстрота, нормализация нервных центров и т.д. Занятие активным образом жизни положительно влияет на совершенствования работы дыхательной системы, увеличиваются размеры и подвижность грудной клетки, повышается сила дыхательной мускулатуры. Также положительное влияние спорта нашло себя и в функционировании сердечно-сосудистой системы, улучшается насосная функция сердца, и экономизируется работа сердца в покое.

В связи с активным и регулярным занятием спортом кости и связки становятся прочнее тем самым минимизируют риск получения травм и укрепляет опорно-мышечную систему. Спорт также влияет на внешность человека, фигура становится подтянутой уходит лишний вес, отеки, при усилении микроциркуляции крови цвет лица становится ровным, сокращается количества морщин и увеличивается упругость кожи лица.

Активное занятие спортом снижает общий уровень стресса помогает нормализовать нервную систему. Это подтверждается проведенным в 1987 году экспериментом, ученые доказали, что уровень активности занятием спорта напрямую влияет на психологическое здоровье человека и эмоциональное состояние [3].

Можно бесконечно перечислять положительное воздействие на формирование функциональных и морфофункциональных свойств человека, но давайте рассмотрим, на негативные факторы при малоподвижном образе жизни. Так при низком уровне активной жизни функциональные свойства человека не развиваются в полной мере и тем самым ухудшают человеческое здоровье. Это отрицательно проявляется в работоспособности органов человека, иммунитет человека становится слабым и хрупким. Человек становится уязвим и для него дела, которые легки для человека, в жизни которого хоть как ни будь присутствует активный образ жизни, даются намного сложнее и труднее.

Также низкая активность в жизни каждого человека отрицательно влияет на его трудоспособность и коммуникабельность в обществе. Такие люди зачастую ведут сидячий образ жизни, для них мал круг профессий, которыми они могли бы заниматься, а также мал круг общения.

Конечно, кто-то скажет, чтобы хорошо зарабатывать и иметь хорошую работу не обязательно спорт и огромный круг людей для общения. Но вы не забывайте, что такой образ жизни лишает вас самого главного, а это формирования вашего здорового организма. Так при низкой физической активности в клетках мышц развивается дегенеративно-дистрофические изменения, что вследствие чего уменьшается мышечная масса и появляются прослойки жировой ткани. Тонус мышц снижается, что ухудшает нашу осанку, а как говорилось ранее осанка играет важную роль в формировании правильного расположения органов, а ее ухудшение влечет смещение внутренних органов, что негативно влияет на здоровье человека [4].

Происходит уменьшение нагрузки на сердечно-сосудистую систему что влечет нарушения процесса обмена веществ в клетках организма. Последствием данного негативного фактора является повышенность риска получения инфарктов и различных сердечных патологий.

Значительное негативное влияние низкого уровня активной жизни также отражается и на дыхательной системе человека, и на функционального состояния дыхательного аппарата, подобное может повлечь за собой легочную недостаточность тем самым любое действие, связанное с нагрузкой, будет вызывать приступы сильной одышки.

Ухудшается внешность человека, появляются деформации в теле, сутулость, появляются морщины, коже не хватает микроциркуляции, и она становится худшего качества появляются высыпания и заболевания кожных покровов. Пропадёт упругость кожи, появляется лишний вес и об идеальной фигуре мы забываем.

Если говорить о беременных женщинах, то низкая физическая активность до беременности и во время беременности плохо влияет на общую функциональность организма и осложняет процесс родов, а также отрицательно может отразиться на формировании организма малыша, ведь процесс формирования так же происходит в утробе беременной матери.

Низкая физическая активность негативно влияет на работоспособность важных функций мозга (мышление, память, внимание и т.д.), у человека отсутствует ловкость, выносливость и др. Ухудшается центральная нервная система человека и тем самым человек подвергнут серьезным психическим и психика-эмоциональным заболеваниям.

Ну как мы уже поняли так же, как и активное занятие спортом имеет огромное положительное влияние на человеческий организм так и низкий уровень занятия спортом имеет свое отрицательное влияние на функциональные и морфофункциональные свойства человеческого организма. Важно понять значимость занятия активным образом жизни для формирования функциональных и морфофункциональных свойств организма, ведь именно благодаря этому люди имеют хорошее здоровье.

Таким образом мы разобрали главные составляющие, которые влияют на правильное формирования функционального развития организма человека, какую роль имеет активный образ жизни на состояния и работоспособность организма и его частей. А также подчеркнули негативные аспекты низкого уровня активности организма, и как они влияют на формирования морфофункциональных свойства человека, что позволяет задуматься о своем организме и его здоровье. Выделили основные факторы, которые положительно влияют на продуктивность и повышения уровня жизни здорового населения страны.

### Библиографические ссылки

1. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский/ – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2022. – 604 с
2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
3. Чедов К.В. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / К. В. Чедов; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2022 – 1,48 Мб; 104 с.
4. Хрыков И.С. Роль и место спорта в жизни и здоровья человека [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 138-141.

### References

1. Smirnov, V.M. Physiology of physical education and sports: textbook. for students. Wednesday. and higher. educational institutions / V.M. Smirnov, V.I. Dubrovsky/ – Moscow: VLADOS-PRESS Publishing House, 2022. – 604 p.
2. Solodkov, A.S. Human physiology. General. Sports. Age group: Textbook / A.S. Solodkov, E.B. Sologub. – 2nd ed., ispr. and add. – M.: Olympia Press, 2005. – 528 p.
3. Chedov K.V. Physical culture. Physical activity as the basis of a healthy lifestyle [Electronic resource]: an educational and methodical manual / K. V. Chedov; Perm State National Research University. – Electronic data. – Perm, 2022 – 1.48 Mb; 104 p.
4. Hrykov I.S. The role and place of sports in human life and health [Electronic resource] // Science-2020. 2021. № 7 (52). Pp. 138-141.

УДК 796.01.612

## МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ЖЕНЩИН 35–45 ЛЕТ РАЗНЫХ СОМАТИПОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ СМЕШАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

В.В. То<sup>1</sup>, И.Ю. Горская<sup>2</sup>

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

Российская Федерация, 644071, Омская обл., г. Омск, ул. Масленникова, д. 144.

Сахалинский государственный университет, 693020, г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, д.290.

<sup>1</sup>Е-mail: [veronikato1971@gmail.com](mailto:veronikato1971@gmail.com) <sup>2</sup>Е-mail: [mbofkis@mail.ru](mailto:mbofkis@mail.ru)

*В представленной статье проведен систематический анализ современных научных данных, касающихся морфофункциональных аспектов адаптации женского организма в возрастном диапазоне 35–45 лет к смешанным нагрузкам. Особое внимание уделено дифференцированному рассмотрению адаптационных механизмов у женщин различных соматотипов. На основании анализа литературных источников выявлены ключевые закономерности адаптационных процессов.*

**Ключевые слова:** женщины 35–45 лет, соматотипы, морфофункциональные особенности, адаптация, физические нагрузки, смешанная направленность.

## MORPHOFUNCTIONAL FEATURES OF ADAPTATION IN WOMEN AGED 35-45 YEARS OF DIFFERENT SOMATOTYPES TO MIXED-ORIENTATION PHYSICAL LOADS

V.V. To<sup>1</sup>, I.Yu. Gorskaya<sup>2</sup>

Siberian State University of Physical Culture and Sports

144, Maslennikova, Omsk, 644071, Russian Federation.

Sakhalin State University

290, Lenina, Yuzhno-Sakhalinsk, 693020, Russian Federation

<sup>1</sup>Е-mail: [veronikato1971@gmail.com](mailto:veronikato1971@gmail.com) <sup>2</sup>Е-mail: [mbofkis@mail.ru](mailto:mbofkis@mail.ru)

*The presented article provides a systematic analysis of contemporary scientific data on the morphofunctional aspects of the female body's adaptation to mixed loads in the age range of 35–45 years. Special attention is given to the differentiated consideration of adaptation mechanisms in women of different somatotypes. Based on the analysis of literary sources, key patterns of adaptation processes have been identified.*

**Keywords:** women aged 35–45, somatotypes, morphofunctional characteristics, adaptation, physical exercise, mixed training focus.

**Актуальность исследования.** На сегодняшний день сохранение здоровья и профилактика заболеваний у людей зрелого возраста приобретают особую значимость в социальной сфере, достижение этих задач может успешно реализоваться за счет роста двигательной активности, повышения уровня физического состояния и оптимизации процессов физкультурно-оздоровительной деятельности [2].

В данном контексте необходимо выделить значимость оздоровительных занятий для женщин в возрастной группе 35–45 лет, так как данный временной интервал в рамках оздоровительной физической культуры рассматривается как ключевой и критически важный [8]. Данный период жизни характеризуется выраженными физиологическими, морфологическими и психологическими изменениями, которые оказывают значительное влияние на физическую активность и ее результаты. При этом, данный возраст составляет основу трудоспособного населения, женщины 35–45 лет активно вовлечены в профессиональную, социальную, бытовую деятельность, выполняют репродуктивные функции, а также функции, связанные с воспитанием детей. В этой связи,



адекватно построенная физическая активность является важным фактором поддержания функционального состояния и работоспособности женщин 35–45 лет.

С возрастом происходит снижение уровня эстрогена, что негативно сказывается на состоянии организма. Это выражается в уменьшении мышечной массы, увеличении жировой ткани и снижении плотности костей. Такие изменения повышают риск возникновения хронических заболеваний, включая остеопороз, сердечно-сосудистые болезни и метаболический синдром. Поэтому поддержание физической активности приобретает особое значение в аспекте сохранения работоспособности, показателей функционального состояния для качественной профессиональной, репродуктивной, социальной, бытовой деятельности, для сохранения здоровья и предотвращения различных заболеваний [5]. Специалисты утверждают (Сударь, В. В., Комнатная Л. С., Перевалина Е. А., Шестаков М.М.), что занятия фитнесом с разнообразной направленностью способствуют не только поддержанию, но и длительному улучшению показателей функциональной и физической подготовленности женского организма. Кроме того, такие занятия формируют устойчивые мотивы и потребности в физической активности на протяжении последующих лет жизненного цикла.

Соматотип оказывает существенное влияние на адаптационные процессы при физических нагрузках. В настоящее время в научной литературе недостаточно систематизированных данных о различиях в реакциях организма женщин 35–45 лет разных соматотипов на комбинированные физические нагрузки. Это определяет необходимость углубленного изучения данной проблемы для разработки научно обоснованных рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса.

Возрастной период 35–45 лет у женщин характеризуется рядом специфических физиологических изменений. Согласно современным исследованиям, после 35 лет начинается постепенное снижение уровня основного обмена в среднем на 2–3% за десятилетие [15]. Это связано как с естественными процессами старения, так и с изменением гормонального фона – постепенным снижением выработки эстрогенов, которое предшествует менопаузе.

Важным аспектом является изменение состава тела: отмечается тенденция к увеличению массы жировой ткани (особенно в абдоминальной области) и уменьшению мышечной массы (саркопенические процессы). Эти изменения напрямую влияют на физическую работоспособность и адаптационные возможности организма при физических нагрузках. Кардиореспираторная система в этом возрасте также претерпевает изменения: снижается максимальное потребление кислорода ( $\text{VO}_2\text{max}$ ), уменьшается эластичность сосудов, ухудшается функция внешнего дыхания [14].

В современной антропологии и спортивной науке, общепризнанной является классификация соматотипов, предложенная Шелдоном, выделяющая три основных морфологических типа: эктоморфный, мезоморфный и эндоморфный. Каждый из указанных типов характеризуется специфическим соотношением основных компонентов тела: мышечной, костной и жировой тканей [11]. Наиболее широкое применение в исследовательской практике находит методика Хита-Картера [12], представляющая собой комплексный антропометрический подход к определению соматотипа. Анализ литературных данных позволяет выделить следующие характерные физиологические изменения, происходящие в организме женщин указанной возрастной категории: снижение показателей основного обмена в среднем на 2–3% за десятилетие; уменьшение мышечной массы со скоростью 3–5% за десятилетие [1, 9, 4]. Указанные возрастные изменения обуславливают необходимость особого подхода к дозированию физических нагрузок. Согласно исследованиям, для женщин данной возрастной группы принципиальное значение приобретает соблюдение принципа постепенности при увеличении тренировочных объемов [13].

**Проведя анализ литературных источников выявлена специфика адаптационных процессов у различных соматотипов.** Эктоморфный соматотип характеризуется следующими морфологическими особенностями: преобладание линейных размеров тела, низкий процент жирового компонента (12–15%); повышенный уровень основного обмена. Особенности адаптации к физическим нагрузкам: высокая эффективность аэробных упражнений, замедленный прирост мышечной массы, повышенный риск развития состояния перетренированности [6]. Мезоморфный соматотип характеризуется следующими морфологическими особенностями: хорошее развитие мышечного компонента, оптимальное соотношение тканевых компонентов, высокий потенциал к



выполнению силовых нагрузок. Адаптационные особенности: быстрый темп прироста мышечной массы, высокая эффективность нагрузок смешанного характера, оптимальная скорость восстановительных процессов [10]. Эндоморфный соматотип характеризуется следующими морфологическими особенностями: повышенное содержание жировой ткани (25% и более), широкий костный компонент, сниженный уровень метаболизма. Специфика адаптационных процессов: высокая эффективность силовых нагрузок, затруднения при выполнении аэробных упражнений, медленный прогресс в развитии аэробной выносливости [11].

На основании анализа литературных данных можно сформулировать следующие рекомендации по оптимизации тренировочных программ: для эктоморфного типа: преобладание аэробной составляющей (60-70% тренировочного времени), умеренные силовые нагрузки, регулярное включение координационных упражнений. Для мезоморфного типа: сбалансированное соотношение аэробных и анаэробных компонентов, интенсивные силовые тренировки, применение интервальных методов тренировки. Для эндоморфного типа: акцент на силовые упражнения (50-60% тренировочного времени), умеренные аэробные нагрузки [3, 7].

**Заключение** Проведенный анализ позволяет сформулировать следующие выводы. Адаптационные возможности женского организма в возрасте 35-45 лет к смешанным физическим нагрузкам демонстрируют существенную вариативность в зависимости от соматотипической принадлежности. Наиболее универсальными адаптационными характеристиками обладают женщины мезоморфного соматотипа. Разработка тренировочных программ должна осуществляться с обязательным учетом как возрастных, так и конституциональных особенностей.

### Библиографические ссылки

1. Боткина, Е. А. Анализ мотивационных потребностей и двигательных предпочтений к физкультурно-оздоровительным занятиям женщин второго зрелого возраста / Е. А. Боткина, И. В. Кулькова, О. В. Чернышева // Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики : Материалы VII очно-заочной научной конференции молодых ученых, Москва, 14 декабря 2022 года / Сост. З.И. Петрина, Д.П. Степанова, отв. редактор О.Н. Степанова. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2023. – С. 32-38.
2. Диаконидзе, Ю. А. Влияние групповых занятий силовой направленности на показатели уровня физического состояния женщин 21-35 лет в условиях фитнес-клуба / Ю. А. Диаконидзе, Н. А. Дарданова, А. А. Сулимов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10(176). – С. 124-127.
3. Масленникова, Н. В. Методика фитнес-тренировки женщин 25-35 лет с учетом соматотипа / Н. В. Масленникова // СТУДЕНЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ 2021 : сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 20 октября 2021 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2021. – С. 219-224.
4. Миронова, Т. А. Исследование адаптации женщин в период физиологических изменений / Т. А. Миронова // Образование в пространстве школы и вуза: опыт, проблемы, перспективы : Сборник материалов XII Международной научно-практической конференции, Sterlitaмак, 30 октября 2023 года. – Sterlitaмак: Уфимский университет науки и технологий, 2023. – С. 118-120.
5. Мирошина, Е. Н. Физиологические особенности женщин среднего возраста (35-45 лет) как основа для занятий фитнесом / Е. Н. Мирошина, Ю. Н. Рогова // Физическая культура и спорт в XXI веке : Материалы межрегиональной научно-практической конференции, Рязань, 25 марта 2020 года / Под редакцией В.М. Ерикова, С.Б. Петрыгина. – Рязань: Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, 2020. – С. 79–81.
6. Морозова, М. А. Организация фитнес-тренировок женщин с учетом их соматотипа / М. А. Морозова, Г. В. Ковязина, Н. В. Масленникова // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 25–26 ноября 2021 года. – Тюмень: Вектор Бук, 2021. – С. 384-387.
7. Пономарев, Г. Н. Направленность занятий оздоровительной физической культурой у женщин 35-55 лет в зависимости соматотипа / Г. Н. Пономарев, Е. Н. Комиссарова, Ф. Ф. Костов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 302-307.

8. Романенко, Н. И. Влияние функциональной тренировки на физическую подготовленность женщин 40-50 лет / Н. И. Романенко, А. Н. Кудяшева, Л. И. Борисова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9(175). – С. 253–256.
9. Савин, С. В. Теоретические основы оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста / С. В. Савин, О. Н. Степанова. – Москва : Российский университет дружбы народов (РУДН), 2020. – 121 с.
10. Севдалев, С. В. Организационно-методические аспекты индивидуализации оздоровительной тренировки женщин / С. В. Севдалев, А. А. Скидан, Е. П. Врублевский // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № S1. – С. 69-76.
11. Соболева, Н. Ю. Коррекция массы тела женщин второй половины зрелого возраста средствами фитнес-технологий с учетом их соматотипа / Н. Ю. Соболева, Н. В. Казакевич, Е. И. Тусеева // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, в 2 т., Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2021. – С. 207-212.
12. Тамбовцева, Р. В. Факторная структура функционального состояния и предрасположенности к проявлению физических качеств женщин в структуре фитнеса / Р. В. Тамбовцева, А. Н. Демидова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 11. – С. 52-54.
13. Шабашева, С. В. Влияние физических упражнений различной интенсивности на психоэмоциональное состояние женщин в возрасте 35-45 лет / С. В. Шабашева, Н. В. Минникаева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 12. – С. 22-24.
14. Oh DH, Lee JK. Effect of Different Intensities of Aerobic Exercise Combined with Resistance Exercise on Body Fat, Lipid Profiles, and Adipokines in Middle-Aged Women with Obesity. *Int J Environ Res Public Health*. 2023.
15. Schaun GZ, Bamman MM, Andrade LS, David GB, Krüger VL, Marins EF, Nunes GN, Häfele MS, Mendes GF, Gomes MLB, Campelo PC, Pinto SS, Alberton CL. High-velocity resistance training mitigates physiological and functional impairments in middle-aged and older adults with and without mobility-limitation. *Geroscience*. 2022 Jun;44(3):1175-1197.

## References

1. Botkina, E.A. Analysis of motivational needs and physical activity preferences in fitness classes among middle-aged women / E.A. Botkina, I.V. Kulkova, O.V. Chernysheva // Problems and prospects of sports education, science and practice: Proceedings of the VII scientific conference of young scientists, Moscow, December 14, 2022 / Comp. Z.I. Petrina, D.P. Stepanova, ed. O.N. Stepanova. – Moscow: Moscow State Pedagogical University, 2023. – P. 32-38.
2. Diakonidze, Yu.A. The effect of group strength training on physical fitness indicators in women aged 21-35 in fitness clubs / Yu.A. Diakonidze, N.A. Dardanova, A.A. Sulimov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2019. – No. 10(176). – P. 124-127.
3. Maslennikova, N.V. Methodology of fitness training for women aged 25-35 considering somatotype / N.V. Maslennikova // STUDENT SCIENCE FORUM 2021: Proceedings of the International Scientific-Practical Conference, Penza, October 20, 2021. – Penza: Nauka i Prosveshchenie, 2021. – P. 219-224.
4. Mironova, T.A. Study of adaptation in women during physiological changes / T.A. Mironova // Education in school and university settings: Experience, problems, prospects: Proceedings of the XII International Scientific-Practical Conference, Sterlitamak, October 30, 2023. – Sterlitamak: Ufa University of Science and Technology, 2023. – P. 118-120.
5. Miroshina, E.N. Physiological characteristics of middle-aged women (35-45 years) as a basis for fitness training / E.N. Miroshina, Yu.N. Rogova // Physical Culture and Sports in the 21st Century: Proceedings of the Interregional Scientific-Practical Conference, Ryazan, March 25, 2020 / Ed. by V.M. Erikov, S.B. Petrygin. – Ryazan: Ryazan State University, 2020. – P. 79-81.
6. Morozova, M.A. Organization of fitness training for women considering their somatotype / M.A. Morozova, G.V. Kovyazina, N.V. Maslennikova // Strategy for promoting healthy lifestyles through

physical culture and sports: Proceedings of the International Scientific-Practical Conference, Tyumen, November 25-26, 2021. – Tyumen: Vector Book, 2021. – P. 384-387.

7. Ponomarev, G.N. Health-oriented physical activity for women aged 35-55 based on somatotype / G.N. Ponomarev, E.N. Komissarova, F.F. Kostov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – No. 6(208). – P. 302-307.

8. Romanenko, N.I. The effect of functional training on physical fitness in women aged 40-50 / N.I. Romanenko, A.N. Kudysheva, L.I. Borisova // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2019. – No. 9(175). – P. 253-256.

9. Savin, S.V. Theoretical foundations of health and fitness training for adults / S.V. Savin, O.N. Stepanova. – Moscow: RUDN University, 2020. – 121 p.

10. Sevdalev, S.V. Organizational and methodological aspects of individualized fitness training for women / S.V. Sevdalev, A.A. Skidan, E.P. Vrublevsky // Human. Sport. Medicine. – 2020. – Vol. 20, No. S1. – P. 69-76.

11. Soboleva, N.Yu. Body weight correction in middle-aged women using fitness technologies considering somatotype / N.Yu. Soboleva, N.V. Kazakevich, E.I. Tuseva // Physical Culture and Sports in Educational Space: Proceedings of the All-Russian Scientific-Practical Conference, Saint Petersburg, April 28, 2021. – Saint Petersburg: Herzen University, 2021. – P. 207-212.

12. Tambovtseva, R.V. Factor structure of functional state and physical fitness predisposition in women engaged in fitness / R.V. Tambovtseva, A.N. Demidova // Theory and Practice of Physical Culture. – 2020. – No. 11. – P. 52-54.

13. Shabasheva, S.V. The effect of different-intensity exercises on psychoemotional state in women aged 35-45 / S.V. Shabasheva, N.V. Minnikaeva // Theory and Practice of Physical Culture. – 2021. – No. 12. – P. 22-24.

14. Oh DH, Lee JK. Effect of Different Intensities of Aerobic Exercise Combined with Resistance Exercise on Body Fat, Lipid Profiles, and Adipokines in Middle-Aged Women with Obesity. *Int J Environ Res Public Health*. 2023.

15. Schaun GZ, Bamman MM, Andrade LS, David GB, Krüger VL, Marins EF, Nunes GN, Häfele MS, Mendes GF, Gomes MLB, Campelo PC, Pinto SS, Alberton CL. High-velocity resistance training mitigates physiological and functional impairments in middle-aged and older adults with and without mobility-limitation. *Geroscience*. 2022 Jun;44(3):1175-1197.

## СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕСТВЕ: ПОТЕНЦИАЛ И БАРЬЕРЫ

Л. П. Федосова<sup>1</sup>, М.Н. Калиниченко<sup>2</sup>

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина  
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

<sup>1</sup>E-mail: luda\_fedosova@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: mari.kalinichenko.04@inbox.ru

*В статье рассматриваются роль и значение студенческого спорта в формировании спортивной культуры в обществе. Показано, что участие в спортивных мероприятиях способствует развитию здорового образа жизни, командного духа и ценностей честной конкуренции среди молодёжи. На основе анализа научных данных и опроса студентов выявлены ключевые барьеры развития студенческого спорта. Предложены пути преодоления существующих проблем через модернизацию спортивных объектов, укрепление информационного сопровождения и привлечение дополнительных ресурсов.*

**Ключевые слова:** студенческий спорт, физическая активность, барьеры развития, системная поддержка, ценностные установки, соревнования.

## STUDENT SPORTS AS A BASIS FOR THE FORMATION OF SPORTS CULTURE IN SOCIETY: POTENTIAL AND BARRIERS

L.P. Fedosova<sup>1</sup>, M.N. Kalinichenko<sup>2</sup>

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin  
13, Kalinina St., Krasnodar, 350044, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: luda\_fedosova@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: mari.kalinichenko.04@inbox.ru

*The article examines the role and importance of student sports in the formation of sports culture in society. It is shown that participation in sports events contributes to the development of a healthy lifestyle, team spirit and values of fair competition among young people. Based on the analysis of scientific data and a survey of students, key barriers to the development of student sports have been identified. Ways to overcome existing problems are proposed through the modernization of sports facilities, strengthening information support and attracting additional resources.*

**Keywords:** student sports, physical activity, barriers to development, systemic support, values, competitions.

**Введение.** Современное общество всё чаще сталкивается с проблемами снижения уровня физической активности населения, ростом заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, а также с падением интереса молодёжи к систематическим занятиям спортом [1]. В этой связи особую значимость приобретает роль студенческого спорта как одного из ключевых инструментов формирования устойчивой спортивной культуры [2].

Студенчество – это возраст, когда закладываются основные установки и привычки на всю жизнь. Участие в регулярных спортивных мероприятиях, честные соревнования, командный дух и здоровый образ жизни, заложенные именно в студенческие годы, способны повлиять не только на личное здоровье, но и на общий уровень физической культуры всего общества [3]. Однако сегодня студенческий спорт сталкивается с рядом проблем, которые ограничивают его влияние на социокультурную среду.

Цель данной статьи – проанализировать потенциал студенческого спорта в формировании

спортивной культуры в обществе, выявить существующие барьеры и предложить пути их преодоления. Особое внимание уделено роли университетских спортивных программ, массовых соревнований и государственной поддержки в этом процессе.

**Методы и организация исследования.** Для достижения поставленной цели проводился анализ научной и статистической литературы – изучены данные Роспотребнадзора, Министерства просвещения РФ, международных организаций (UNESCO, IOC), касающиеся уровня физической активности среди молодёжи. Также проводился онлайн-опрос среди 75 студентов различных специальностей Кубанского ГАУ с целью выявления мотивации к занятиям спортом, доступности спортивной инфраструктуры и отношения к студенческим соревнованиям. Использовались методы и контент-анализа медиаматериалов – исследовано освещение студенческих спортивных мероприятий в региональных и федеральных СМИ.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ показал, что участие в студенческих спортивных мероприятиях способствует развитию следующих аспектов спортивной культуры:

1. Формирование здорового образа жизни – студенты, регулярно занимающиеся спортом, реже прибегают к вредным привычкам, имеют более высокую трудоспособность и стрессоустойчивость [4].

2. Развитие ценностей честной конкуренции – спортивные соревнования учат работе в команде, уважению к сопернику и соблюдению правил.

3. Повышение интереса к профессиональным видам спорта – регулярное участие в студенческих турнирах пробуждает интерес к спортивным событиям в целом.

4. Создание платформы для самореализации – особенно важно для тех, кто не имеет возможности заниматься профессиональным спортом.

По данным опроса, 80% студентов отметили, что участие в спортивных секциях помогло им лучше понять ценность физической активности. Более половины респондентов заявили, что начали следить за профессиональными соревнованиями после знакомства с аналогичными дисциплинами в рамках студенческих игр.

Несмотря на очевидный потенциал, развитие студенческого спорта также сталкивается с рядом препятствий:

1. Недостаток материально-технической базы – многие вузы не располагают достаточными средствами для содержания спортивных объектов. Только 36% опрошенных отметили удовлетворительный уровень доступности спортивных сооружений.

2. Отсутствие мотивации у студентов – 48% респондентов указали, что не видят смысла в занятиях спортом из-за перегрузки учебной программой или отсутствия поддержки со стороны преподавателей.

3. Низкая популяризация студенческих соревнований – менее 15% студентов знают о проводимых внутриуниверситетских турнирах, и лишь 10% регулярно посещают спортивные мероприятия.

4. Проблемы организации и финансирования – в большинстве случаев организация соревнований зависит от энтузиазма отдельных сотрудников или студентов, без четко установленной системы поддержки.

**Заключение.** Студенческий спорт обладает огромным потенциалом в формировании устойчивой спортивной культуры в обществе. Он способен влиять на здоровье поколения, формировать гражданские ценности и повышать интерес к физической активности в целом. Однако реализация этого потенциала возможна лишь при условии системного подхода к развитию студенческого спорта. Необходимы меры, направленные на: модернизацию спортивной инфраструктуры в вузах; создание единой системы внутривузовских и межвузовских соревнований; увеличение информированности студентов о возможностях участия в спортивных мероприятиях; интеграцию спорта в образовательные программы; привлечение спонсоров и частных инвестиций в развитие студенческого спорта.

Только при совместных усилиях государства, вузов, бизнеса и самих студентов можно добиться настоящего прорыва в популяризации спорта как важной составляющей жизни общества [5].

#### Библиографические ссылки

1. Душевина Я. А. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания



студентов / Я. А. Душевина, З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы XIV Международной научно-практической конференции. Красноярск: СибГУ, 2024. – С. 77-81.

2. Кузнецова З. В. Инновационные подходы преподавания физической культуры и спорта в вузах / З. В. Кузнецова, А. А. Желтов, Д. О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх. Благовещенск: ДальГАУ, 2023. – С. 183-189.

3. Ильницкая Т. А. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, Т. В. Ковалева, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. – № 4(194). – С. 165-169.

4. Душевина Я. А. Особенности организации физической рекреации студентов / Я. А. Душевина, З. В. Кузнецова, Л. П. Федосова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы XIV Международной научно-практической конференции. Красноярск: СибГУ, 2024. – С. 324-328.

5. Кемечев Р. Р. Реабилитация студентов после стрессовых ситуаций средствами физической культуры / Р. Р. Кемечев, З. В. Кузнецова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : Материалы XIV Международной научно-практической конференции. Красноярск: СибГУ, 2024. – С. 345-348.

### References

1. Dushevina Ya. A. Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v processe fizicheskogo vospitaniya studentov / Ya. A. Dushevina, Z. V. Kuznecova, L. P. Fedosova // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya reabilitaciya i rekreaciya: problemy i perspektivy razvitiya : Materialy XIV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Krasnoyarsk: SibGU, 2024. – P. 77-81.

2. Kuznecova Z. V. Innovacionnye podhody prepodavaniya fizicheskoy kul'tury i sporta v vuzah / Z. V. Kuznecova, A. A. Zheltov, D. O. Volkov // Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy : Materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati otlichnika fizicheskoy kul'tury RF, vydayushchegosya trenera-prepodavatelya Very Ivanovny Pantyuh. Blagoveshchensk: Dal'GAU, 2023. – P. 183-189.

3. Il'nickaya T. A. Kompleks ozdorovitel'nyh meropriyatij, napravlennyh na uluchshenie kachestva zhizni studentov, otnesennyh k special'noj medicinskoj grupe / T. A. Il'nickaya, S. V. Sen', T. V. Kovaleva, Z. V. Kuznecova // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 4(194). – P. 165-169.

4. Dushevina Ya. A. Osobennosti organizacii fizicheskoy rekreacii studentov / Ya. A. Dushevina, Z. V. Kuznecova, L. P. Fedosova // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya reabilitaciya i rekreaciya: problemy i perspektivy razvitiya : Materialy XIV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Krasnoyarsk: SibGU, 2024. – P. 324-328.

5. Kemechev R. R. Reabilitaciya studentov posle stressovyh situacij sredstvami fizicheskoy kul'tury / R. R. Kemechev, Z. V. Kuznecova // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya reabilitaciya i rekreaciya: problemy i perspektivy razvitiya : Materialy XIV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Krasnoyarsk: SibGU, 2024. – P. 345-348.

УДК : 613.7

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПРИОРИТЕТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ: ПУТИ И ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ

В.А. Филиппович<sup>1</sup>, С.П. Максимихина<sup>2</sup>, А.С. Вайцель<sup>3</sup>,

Сибирский юридический институт МВД России  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск ул. Рокоссовского 20

<sup>1</sup>E-mail: [filvov1969@mail.ru](mailto:filvov1969@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [sonyamaksimihina@icloud.com](mailto:sonyamaksimihina@icloud.com)

<sup>3</sup>E-mail: [vajcel2005@bk.ru](mailto:vajcel2005@bk.ru)

*Данная работа посвящена исследованию значимости здорового образа жизни для молодежи и анализу путей и форм его реализации в условиях современного образовательного пространства. Рассматриваются ключевые факторы, влияющие на формирование ЗОЖ у студентов, а также препятствия, с которыми они сталкиваются. Предлагаются практические рекомендации по внедрению и популяризации ЗОЖ в студенческой среде с учетом специфики образовательного процесса и потребностей молодежи.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, здоровье, факторы риска, профилактика, физическая активность, питание, психическое здоровье, образовательная среда, здоровье сберегающие технологии.

## HEALTHY LIFESTYLE AS A PRIORITY FOR STUDENTS: WAYS AND FORMS OF IMPLEMENTATION

V.A. Filippovich, S.P. Maksimikhina, A.S. Vajcel,

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia 20 Rokossovsky, Krasnoyarsk,  
660131, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [filvov1969@mail.ru](mailto:filvov1969@mail.ru); <sup>2</sup>E-mail: [sonyamaksimihina@icloud.com](mailto:sonyamaksimihina@icloud.com)

<sup>3</sup>E-mail: [vajcel2005@bk.ru](mailto:vajcel2005@bk.ru)

*This work is devoted to the study of the importance of a healthy lifestyle for young people and analysis of ways and forms of its implementation in the conditions of modern educational space. The key factors that influence the formation of healthy lifestyle among students, as well as the obstacles they face are considered. Practical recommendations on the introduction and popularization of healthy lifestyle among students environment are offered, taking into account the specifics of the educational process and the needs of young people.*

**Keywords:** healthy lifestyle, students, health, risk factors, prevention, physical activity, nutrition, mental health, educational environment, health-saving technologies.

Здоровье является одним из важнейших ресурсов для реализации личностного и профессионального потенциала человека. В период студенчества, когда происходит активное формирование жизненных целей и профессионального пути, вопросы здоровья приобретают особую актуальность. Студенческая жизнь характеризуется высокими умственными и эмоциональными нагрузками, ограниченным бюджетом, ненормированным режимом дня и другими факторами, которые могут негативно влиять на здоровье. В связи с этим, формирование у студентов осознанного отношения к своему здоровью и внедрение здорового образа жизни (далее ЗОЖ) становится приоритетной задачей образовательных учреждений и общества в целом.

Актуальность данного исследования обусловлена тенденцией к снижению показателей здоровья у современной студенческой молодежи по сравнению с предыдущими поколениями. Данные социологического опроса, проведенного среди 248 респондентов в возрасте 18–30 лет, выявили низкий уровень мотивации к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ). В частности, 20% опрошенных не стремятся к ЗОЖ, 30% интересуются здоровьем лишь с позиции внешней

привлекательности (что является недостаточно устойчивым мотивационным фактором), а 25% ставят в приоритет только развитие интеллекта и духовного развития над физическим здоровьем. Лишь 15% респондентов демонстрируют приверженность принципам ЗОЖ [1]. Выявленная негативная взаимосвязь между низким уровнем мотивации к ЗОЖ и показателями успеваемости, работоспособности и качества жизни студентов подчёркивает важность разработки и внедрения эффективных стратегий продвижения здорового образа жизни в образовательной среде. Именно поэтому целью настоящей статьи является анализ значимости ЗОЖ для успешной адаптации студентов к учебному процессу и разработка рекомендаций по его формированию в контексте вузовской среды.

Формирование ЗОЖ у студентов представляет собой сложный, многофакторный процесс, определяемый взаимодействием биологических, психологических и социальных детерминантов. Мы считаем, что ключевыми факторами, влияющими на формирование ЗОЖ в студенческой среде, являются:

- Социально-экономические факторы. Материальное благополучие семьи студента, качество жилищных условий и доступность ресурсов, критически важных для поддержания здоровья, оказывают существенное влияние на формирование его образа жизни. Низкий уровень дохода семьи может ограничивать доступ к сбалансированному и правильному питанию, а также своевременной медицинской помощи, что негативно сказывается на физическом и психическом здоровье молодых людей. Недостаток комфортных жилищных условий может усугублять стрессовые факторы и снижать качество сна, что несомненно препятствует формированию ЗОЖ.

- Социально-психологические факторы. Ценностные ориентиры, установочные и стереотипные представления о здоровье, распространенные в обществе и ближайшем социальном окружении студента, играют важную роль в принятии решений, касающихся его образа жизни. Влияние СМИ, формирующих зачастую искаженные представления о красоте и здоровье, также является значимым фактором. Наличие прочной социальной поддержки и чувство принадлежности к позитивной социальной группе могут способствовать формированию мотивации к ведению ЗОЖ, в то время как социальная изоляция и дезадаптация могут оказывать противоположный эффект.

- Образовательные факторы. Уровень знаний студентов о принципах здорового образа жизни, о методах профилактики заболеваний и способах поддержания физического и психического здоровья, напрямую влияет на их поведение. Наличие в образовательном учреждении развитой здоровьесберегающей инфраструктуры (спортивные залы, медицинские пункты, программы психологической поддержки) является важным стимулирующим фактором. Организация учебного процесса, учитывающая физиологические и психологические особенности студентов, также способствует формированию здоровых привычек и снижению уровня стресса.

- Личностные факторы. Внутренняя мотивация к ведению ЗОЖ, самодисциплина и волевые качества студента также являются важными факторами, определяющими его способность придерживаться здорового образа жизни. Уровень самооценки и умение справляться со стрессом также играют важную роль. Индивидуальные особенности темперамента и характера, наличие стрессоустойчивости влияют на готовность студента вносить изменения в свой образ жизни и придерживаться их в долгосрочной перспективе [2].

Взаимодействие вышеуказанных факторов определяет сложность и многогранность процесса формирования ЗОЖ в студенческой среде, требующего комплексного подхода, учитывающего индивидуальные особенности и внешние влияния.

Важно отметить, что реализация здорового образа жизни студентами сталкивается с рядом существенных препятствий, сложно взаимодействующих и взаимно усиливающих друг друга. Напряженный учебный график, часто дополняемый необходимостью подработки для обеспечения финансовой самостоятельности и активным участием в общественной жизни, приводит к хроническому дефициту времени, не позволяющему уделять достаточное внимание физической активности, сбалансированному питанию и отдыху. Финансовые ограничения, характерные для большинства студентов, ограничивают доступ к качественным продуктам питания, абонементам в фитнес-центры и платным медицинским услугам, что негативно влияет на здоровье и самочувствие. Неблагоприятная образовательная среда, отмеченная высокой учебной нагрузкой, постоянным стрессом и недостатком возможностей для полноценного отдыха и занятий спортом,

способствует формированию негативных привычек и снижению уровня здоровья. К тому же, недостаточная осведомленность о принципах ЗОЖ, методах профилактики заболеваний и способах укрепления здоровья увеличивает риски возникновения различного рода заболеваний и проблем в психологическом плане. Стоит выделить и влияние негативных социальных факторов, таких как курение, употребление алкоголя и наркотиков, а также давление со стороны деструктивных молодежных субкультур, существенно усложняет процесс формирования и поддержания ЗОЖ [3]. Таким образом, преодоление указанных препятствий требует комплексного подхода, включающего как индивидуальные усилия студентов, так и целенаправленную работу образовательных учреждений и социальных служб.

Как в своих трудах отмечал Ю.П. Лисицын, ЗОЖ - это не просто то, что благотворно влияет на здоровье людей, а использование материальных и духовных условий и возможностей в интересах здоровья, гармоническое физическое и духовное развитие человека [4]. Мы согласны с высказыванием Ю.П. Лисицына и считаем что для эффективной реализации ЗОЖ в студенческой среде необходимо комплексное и систематическое воздействие, включающее:

- Интеграция ЗОЖ в учебный процесс. Внедрение в учебные планы специализированных курсов, посвященных вопросам здоровья, профилактики заболеваний и формирования ЗОЖ, так как это является основополагающим элементом предлагаемой стратегии. Данные курсы должны носить не только информативный, но и практико-ориентированный характер, включая интерактивные занятия, практические мастер-классы, использование кейсов и разработку индивидуальных программ по улучшению ЗОЖ среди молодёжи. Темы курсов могут охватывать широкий спектр вопросов, начиная от основ здорового питания и физической активности, заканчивая профилактикой стресса и основами психологического благополучия. Внедрение междисциплинарного подхода позволит интегрировать знания о ЗОЖ в уже существующие курсы, например, в рамках дисциплин о питании, физиологии или психологии.

- Развитие спортивно-массовой работы является неотъемлемой частью стратегии формирования ЗОЖ. Создание спортивных секций, клубов и команд по различным видам спорта, проведение спортивных соревнований и мероприятий различного масштаба, (от внутривузовских до межвузовских соревнований всероссийского масштаба) способствует популяризации физической активности и развитию здорового соревновательного духа. Важно обеспечить доступность спортивных занятий для всех студентов, предлагая широкий выбор видов спорта и уровней подготовки.

- Организация рационального питания в образовательных учреждениях является ключевым фактором поддержки ЗОЖ. Создание условий для обеспечения студентов качественным и доступным питанием в столовых и буфетах требует тщательного контроля качества продуктов, разнообразия меню с учетом диетологических рекомендаций и возможности выбора блюд с учетом индивидуальных потребностей. Проведение лекций и мастер-классов по здоровому питанию будет способствовать формированию у студентов правильных пищевых привычек, что в последующем благоприятно скажется на подрастающем поколении.

- Оказание своевременной психологической помощи также является немаловажным аспектом поддержки ЗОЖ. Организация доступных консультаций психологов и психотерапевтов на базе учебного заведения позволит студентам получить необходимую поддержку в решении проблем, связанных со стрессом, тревогой, депрессией и другими психологическими затруднениями, при этом важно создать доверительную атмосферу и гарантировать конфиденциальность.

- Создание комфортной и функциональной инфраструктуры способствует формированию ЗОЖ. Оборудование спортивных залов и площадок, зон отдыха, медицинских кабинетов создает условия для регулярной физической активности, релаксации и профилактики заболеваний.

- Использование социальных сетей и СМИ позволяет эффективно популяризировать ЗОЖ среди студентов. Разработка и распространение информационных материалов, организация онлайн-консультаций и вебинаров позволят достичь широкой аудитории и обеспечить доступ к необходимой информации.

- Вовлечение студентов в волонтерскую деятельность. Вовлечение студентов в волонтерскую деятельность, связанную с пропагандой ЗОЖ, организацией спортивных и культурно-массовых мероприятий, повышает их мотивацию и содействует формированию ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.



Данный комплексный подход, включающий в себя вышеперечисленные способы воздействия на молодёжь, позволяет достичь значительных результатов в формировании и поддержке здорового образа жизни. Мы предлагаем следующие рекомендации по внедрению и популяризации ЗОЖ в студенческой среде:

- Разработка комплексной программы по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) в образовательном учреждении требует междисциплинарного подхода, учитывающего специфику учебного заведения, потребности студенческой аудитории и региональные факторы. Программа должна быть адаптивной и ориентированной на результат, интегрируя образовательные, профилактические и мотивационные компоненты. Ключевым аспектом является создание интерактивной среды, способствующей формированию у студентов осознанного выбора в пользу ЗОЖ. Внедрение программы предполагает разработку индивидуальных траекторий формирования ЗОЖ, учитывающих возрастные особенности, уровень физической подготовки, наличие хронических заболеваний и привычки студентов. Региональные особенности должны быть учтены при выборе актуальных профилактических мероприятий, учитывая распространённость определённых заболеваний и доступность ресурсов.

- Для обеспечения эффективности программы по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) необходимо активное вовлечение студентов на всех этапах её реализации. Студенты должны выступать не только как пассивные получатели информации, но и как активные участники процесса, принимающие непосредственное участие в планировании, организации и проведении мероприятий, направленных на пропаганду ЗОЖ. Такой подход способствует повышению уровня мотивации, формированию чувства ответственности и принадлежности к общему делу.

- Эффективность программы по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) существенно возрастает за счет тесного взаимодействия с медицинскими учреждениями и общественными организациями. Партнерство с специалистами здравоохранения позволяет обеспечить проведение высококвалифицированных профилактических мероприятий и консультаций для студентов. Врачи, диетологи, психологи и другие специалисты могут проводить лекции, семинары, консультации и практические занятия, направленные на формирование у студентов навыков здорового образа жизни. Сотрудничество с общественными организациями, специализирующимися на проблемах здоровья, позволяет расширить спектр предоставляемых услуг и использовать их ресурсы для проведения различных мероприятий.

- Формирование устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ) среди студентов требует создания стимулирующей среды, которая поощряет и поддерживает здоровые привычки. Ключевым элементом этой стратегии является система поощрения студентов, активно стремящихся к ЗОЖ. Это может быть реализовано через различные формы поощрения, например, грамоты, сертификаты, скидки на услуги фитнес-центров или спортивных секций, возможность получения дополнительных баллов при изучении специальных курсов, связанных со здоровьем, и так далее.

Благодаря данному комплексному внедрению, включающему разработку адаптивных программ, активное вовлечение студентов и сотрудничество с внешними организациями, можно ожидать значительного повышения уровня осведомленности студентов о принципах здорового образа жизни, формирования устойчивых навыков здорового поведения и снижения распространенности негативных факторов риска для здоровья. Внедрение предложенных рекомендаций позволит создать в учебном заведении положительную мотивационную среду, способствующую долгосрочному приверженности студентов к ЗОЖ.

В заключение следует сказать, что здоровый образ жизни является неотъемлемой частью успешной адаптации и развития студенческой молодежи. Реализация ЗОЖ в студенческой среде требует комплексного и системного подхода, включающего образовательные, организационные, профилактические и мотивационные мероприятия. Активное вовлечение студентов в процесс формирования ЗОЖ, создание благоприятной образовательной среды и использование современных информационных технологий позволят сформировать у молодежи осознанное отношение к своему здоровью и обеспечить успешную реализацию их личностного и профессионального потенциала.



### **Библиографические ссылки**

1. Маркова Н.В., Рютин С.Г. Здоровье студенческой молодежи: современные тенденции // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 3. С. 168-172;
2. Озирбаева П. С., Нургалиева Ж. Ж., Чуканова Г. Н. Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // West Kazakhstan Medical Journal. 2018. №1 (57). С. 15.
3. Шамхалова З. А. Формирование здорового образа жизни студентов // Автономия личности. 2022. №1 (27). С. 222
4. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982. 328 с.

### **References**

1. Markova N.V, Ryutin S. Health of student youth: modern trends // Modern technology. 2020. 3. S. 168-172;
2. Ozyrbayeva P. S., Nurgalieva J. S., Chukanova G. N. Factors influencing the formation of healthy lifestyle of student youth // West Kazakhstan Medical Journal. 2018. 1 (57). S. 15.
3. Shamkhalova Z. A. The formation of a healthy life of students // Autonomy of personality. 2022. 1 (27). S. 222.
4. Lisitsin U.P. Lifestyle and health of the population. M., 1982. 328 с.

УДК 796.454

## НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УЧИЛИЩА СПбГПМУ

Л.И.Халилова, Р.Ф.,Халилов Р.Ф., А.К.Комиссарчик

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет,  
Российская Федерация, 195160, г. Санкт-Петербург,  
E-mail: irekovnal@mail.ru

*Рассмотрены направления здорового образа жизни, подтверждающие формирование психологической готовности студентов среднего профессионального образования. Образовательный процесс в медицинском училище предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление подрастающего поколения. В связи с этим, формирование готовности к ЗОЖ является важным аспектом в образовательных медицинских училищах, так как это способствует улучшению здоровья и качеству жизни студенческой молодежи.*

**Ключевые слова:** студенты, медицинское училище, здоровый образ жизни, ценностные установки

## DIRECTIONS OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF MEDICAL SCHOOL OF SPbSPMU

L.I.Khalilova, R.F., Khalilov, A.K Komissarchik.

St. Petersburg State Pediatric Medical University, Russian Federation, 195160 St. Petersburg,  
E-mail: irekovnal@mail.ru

*The directions of a healthy lifestyle are considered, confirming the formation of psychological readiness of students of secondary vocational education. The educational process in a medical school involves not only training and education, but also the improvement of the health of the younger generation. Any activity is aimed at achieving a goal, which is based on conscious or unconscious motives*

**Keywords:** students, medical school, healthy lifestyle, value systems

Существуют определенные показатели, позволяющие оценить, насколько успешно формируется у студентов среднего профессионального образования стремление к ЗОЖ. По нашему мнению, ключевым итогом физического развития и формирования устремленности к здоровому образу жизни у студентов является сформированная предрасположенность к нему. В общих чертах, можно утверждать, что образ жизни оказывает влияние на формирование характера человека, а этот характер, в свою очередь, определяется личной системой ценностей и приоритетностью «здоровья» в ней. Если «здоровье» приоритетно для студента, то он будет стремиться к здоровому образу жизни и прилагать усилия чтобы отказаться от пагубных привычек.

Анализ образовательных ценностей с научной точки зрения привел к появлению такого направления педагогических исследований как «Ценностные ориентации студентов» [1,2]. В исследованиях на эту тему раскрываются механизмы ориентации, их структура и распространённость тех или иных ценностей у молодежи, влияние на поведение. Согласно результатам исследования, ценностные ориентации влияют на поведение и социальную активность студентов медицинского училища. Также необходимо упомянуть что процесс приобщения учащихся к общепринятым ценностям – длительный и сложный процесс, который служит саморазвитию личности. Таким образом, ценностные ориентиры личности служат критериями принятия некоторых решений относительно своего поведения и деятельности, при этом выступая стимулами в достижении тех или иных целей.

Та или иная воспитательная ценность не имеет должного веса, если не осознается и не

принимается в повседневной жизнедеятельности как таковая. В таком случае она останется ценностью лишь для преподавателя. Жизненный опыт, взаимодействие с окружающим миром и переживания создают личность, корректируют систему ценностей. В свою очередь, система обеспечивает постоянство и направленность мотивов личности и поведения. Стабильная и целостная система ценностей определяет зрелость личности.

Коллектив преподавателей СПбГПУ уверены в важности осознания ценности здорового образа жизни, как и в том что среди всех прочих ценностных ориентаций она должна занять главенствующее положение. Именно поэтому мы видим необходимость в мерах, которые бы исправили имеющуюся на данный момент ситуацию со здоровьем молодежи и студентов. Тем не менее, нам представляется, что возможные изменения, повышающие уровень здоровья молодёжи, могут быть предприняты лишь в отношении сферы образования. Из этого следует то, что для всех типов медицинских образовательных учреждений первостепенной задачей является формирование и корректирование системы ценностей и личностных установок студентов в направлении приверженности ЗОЖ. Это необходимо, в первую очередь, для минимизации пагубного влияния уже сложившихся вредных привычек или влияния ближайшего окружения.

Алгоритм формирования культуры здоровья в медицинском училище выглядит следующим образом. На первом этапе мы использовали:

Опросник Хорна-Остберга; тест на биовремя, разработанный специалистом в области хронобиологии Майклом Бреусом. Для подтверждения имеющейся у нас гипотезы о пользе учёта биоритмов занимающихся в процессе планирования времени проведения учебно- тренировочных занятий с целью улучшения адаптации организма студентов к физической нагрузке.

Далее было проведено анкетирование. Для оценки психофизиологических показателей использовали анкету САН (самочувствие, активность, настроение). Анкета очень удобна для получения срочной информации о состоянии занимающихся. Анкетный опрос о степени удовлетворённости занятиями, в том числе и временем занятий выявил позитивное отношение студентов. В беседах они отметили улучшение самочувствия и настроения, а также подъём работоспособности в течение дня. Сравнивая количество пропущенных занятий в прошлом учебном году и в текущем, можно выявить положительную динамику.

На втором этапе предложили студентам завести дневники самоконтроля и умные часы для контроля ЧСС (частота сердечных сокращений). Записи важны для объективной оценки самочувствия студентов во время занятий. Все эти алгоритмы формируют культуру здоровья студентов.

Культура здоровья – это личностное качество, проявляющееся в поведении, которое, в свою очередь, укоренено в психике индивида и является частью его личной культуры. Она развивается через общение и личный опыт познания. Следовательно, культура здоровья зависит от среды развития человека и определяет его восприятие мира. Педагоги должны ориентировать учащихся на формирование культуры здоровья как выражения целостности личности. Задача образования – формирование комплекса ценностей, особенно ценности «здоровье», стимулирование здорового образа жизни, самоконтроля, воли и сознательного отношения к оздоровлению. Важна также ценностная ориентация педагога, который служит эталоном для студентов. У студентов механизм подражания выражен не так ярко как у школьников, но им все еще свойственно ориентация на авторитетные фигуры и ближайшее окружение. Именно поэтому здоровые и справедливые педагоги – хороший пример для гармоничного воспитания.

Осознанное намерение вести здоровый образ жизни подтверждает формирование психологической готовности к ЗОЖ. Любая деятельность направлена на достижение цели, в основе которой лежат осознанные или не осознанные мотивы. Однако в отличие от неосознаваемого мотива, цель всегда четко представлена в сознании. Следовательно, необходимо целенаправленно формировать у учащихся стойкое стремление к здоровому образу жизни, что, в свою очередь, тесно связано с образовательной работой преподавателей.

Реальность такова, что формирование личности современного студента протекало в сложных социальных, экономических и экологических условиях. Как раньше, так и сейчас, студенты сталкиваются с распространённостью табачных магазинов, широким ассортиментом алкогольной продукции, ее рекламой, с примерами алкогольной или наркотической зависимости в ближнем и нет окружении. В связи с этим, вопрос о готовности студенческой молодежи к ведению здорового

образа жизни приобретает особую значимость.

В связи с этим, формирование готовности к ЗОЖ является важным аспектом в образовательных медицинских училищ, так как это способствует улучшению здоровья и качества жизни.

### **Библиографические ссылки**

1. Комиссарчик К.М. Сравнительная характеристика физического развития и физической подготовленности студентов ВУЗов / Халилова Л.И. / Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2018. Т. 9. № 3 (35). С. 238-240.
2. Халилова Л.И. Двигательная активность и ее влияние на здоровье студентов. Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2014. Т. 9. №1. С. 374-377.

### **References**

1. Komissarchik K.M. . Sravnitel'naja harakteristika fizicheskogo razvitija i fizicheskoj podgotovlennosti studentov VUZov /. Halilova L.I. / Nauchnye trudy SeveroZapadnogo instituta upravlenija RANHiGS. 2018. T. 9. № 3 (35). S. 238-240.
2. Halilova L.I. Dvigatel'naja aktivnost' i ee vlijanie na zdorov'e studentov. Zdorov'e – osnova chelovecheskogo potenciala: problemy i puti ih reshenija. 2014. T. 9. №1. S. 374-377.

УДК 616.89-008.441.44:613.2:796/799

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ПИТАНИЯ И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Т.В. Шамаева, Н.В. Доленко

Институт гастрономии Сибирского Федерального Университета  
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 82 стр. 11

E-mail: [sn397@yandex.ru](mailto:sn397@yandex.ru)

*В статье рассматривается комплексное влияние двигательной активности и рационального питания на психическое здоровье человека. Анализируются современные исследования, подтверждающие взаимосвязь физической активности, диеты и психоэмоционального состояния. Приводятся данные о механизмах воздействия этих факторов на когнитивные функции, уровень стресса и риск развития депрессивных расстройств.*

**Ключевые слова:** двигательная активность, питание, психическое здоровье, стресс, депрессия, нейробиология.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, NUTRITION, AND MENTAL HEALTH

T.V. Shamaeva, N.V. Dolenko

Gastronomy Institute of the Siberian Federal University  
82 Svobodny ave., building 11, Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation

E-mail: [sn397@yandex.ru](mailto:sn397@yandex.ru)

*This article examines the combined influence of physical activity and balanced nutrition on mental health. It analyzes contemporary research confirming the interconnection between exercise, diet, and psychological well-being. Data on the mechanisms through which these factors affect cognitive function, stress levels, and the risk of depressive disorders are presented.*

**Keywords:** physical activity, nutrition, mental health, stress, depression, neurobiology.

Современный образ жизни, характеризующийся гиподинамией и несбалансированным питанием, оказывает значительное влияние на психическое здоровье. Многочисленные исследования подтверждают, что физическая активность и правильное питание не только улучшают физическое состояние, но и снижают риск тревожных и депрессивных расстройств. В данной статье рассматриваются механизмы этой взаимосвязи и приводятся практические рекомендации.

Сложность и многоаспектность проблемы здоровья требует комплексного подхода, учитывающего целостность человеческого организма и его взаимосвязь с внешней средой, социумом. При этом многими исследователями отмечается, что решить данную проблему какой-то одной из существующих наук о человеке не под силу. Именно этим они обосновывают появление междисциплинарного интегративного научного подхода к вопросам сохранения и укрепления здоровья человека [1].

### 1. Влияние двигательной активности на психическое здоровье

Регулярная физическая активность способствует:

- увеличению выработки эндорфинов и серотонина («гормонов счастья»),
- снижению уровня кортизола (гормона стресса),
- улучшению нейропластичности мозга, что положительно влияет на когнитивные функции

[2].

Влияние различных видов физической активности можно рассмотреть в табл.1.

Таблица 1



## Влияние различных видов физической активности на психическое здоровье

Вид активности	Эффект
Аэробные нагрузки (бег, плавание)	Снижение тревожности, улучшение настроения
Силовые тренировки	Повышение самооценки, снижение симптомов депрессии
Йога и медитация	Снижение стресса, улучшение эмоциональной регуляции

**2. Роль питания в поддержании психического здоровья**

Питание оказывает прямое влияние на работу мозга через:

- **Омега-3 жирные кислоты** (содержатся в рыбе, орехах) – улучшают когнитивные функции и снижают воспаление.
- **Антиоксиданты** (фрукты, овощи) – защищают нейроны от окислительного стресса.
- **Пробиотики** (кисломолочные продукты) – влияют на микробиоту кишечника, связанную с выработкой серотонина.

Влияние пищевых компонентов на психическое здоровье человека показано в табл.2

Таблица 2

## Влияние пищевых компонентов на психическое здоровье

Нутриент	Источники	Влияние на психику
Омега-3	Рыба, льняное семя	Снижение депрессии, улучшение памяти
Магний	Орехи, зелень	Снижение тревожности, улучшение сна
Витамины группы В	Яйца, мясо, бобовые	Поддержка нервной системы, снижение усталости

**3. Комплексное воздействие двигательной активности и питания**

Исследования показывают, что сочетание регулярных физических нагрузок и сбалансированной диеты усиливает положительный эффект на психическое здоровье. Например:

- Снижение риска депрессии на 25–30% при соблюдении средиземноморской диеты и умеренных физических нагрузках [3].
- Улучшение когнитивных функций у пожилых людей при комбинации аэробных упражнений и диеты, богатой антиоксидантами [4].

**Заключение**

Двигательная активность и рациональное питание являются ключевыми факторами поддержания психического здоровья. Их комбинация способствует снижению стресса, улучшению настроения и когнитивных функций. Внедрение программ, сочетающих физическую активность и диетологическое консультирование, может стать эффективной стратегией профилактики психических расстройств [5].

**Библиографические ссылки**

1. Скурихина, Н. В. Рефлексивно-деятельностная педагогика как социокультурный фактор развития физической культуры в современном обществе : монография / Н. В. Скурихина. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т. , 2016. – 202 с.
2. Национальные клинические рекомендации по диагностике и лечению депрессивных расстройств / под ред. Н.Г. Незнанова. - М.: Российское общество психиатров, 2021. - 56 с.
3. Jacka F. N., O'Neil A., Opie R. et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the "SMILES" trial) [Электронный ресурс] // BMC Medicine. - 2017. - Vol. 15, № 23.
4. Gómez-Pinilla F. Brain foods: the effects of nutrients on brain function // Nature Reviews Neuroscience. - 2008. - Vol. 9, № 7. - P. 568-578.
5. Всемирная организация здравоохранения. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности, малоподвижного образа жизни и сна для детей в возрасте до 5 лет [Электронный ресурс]. - Женева: ВОЗ, 2020.

### References

1. Skurixina, N. V. Refleksivno-deyatel'nostnaya pedagogika kak sociokul'turny`j faktor razvitiya fizicheskoy kul'tury` v sovremennom obshhestve : monografiya / N. V. Skurixina. – Krasnoyarsk : Sib. feder. un-t. , 2016. – 202 s.
2. Nacional'ny`e klinicheskie rekomendacii po diagnostike i lecheniyu depressivny`x rasstrojstv / pod red. N.G. Neznanova. - M.: Rossijskoe obshhestvo psixiatrov, 2021. - 56 s.
3. Jacka F. N., O'Neil A., Opie R. et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the "SMILES" trial) [E`lektronny`j resurs] // BMC Medicine. - 2017. - Vol. 15, № 23.
4. Gómez-Pinilla F. Brain foods: the effects of nutrients on brain function // Nature Reviews Neuroscience. - 2008. - Vol. 9, № 7. - P. 568-578.
5. Vsemirnaya organizaciya zdavooxraneniya. Rekomendacii VOZ po voprosam fizicheskoy aktivnosti, malopodvizhnogo obraza zhizni i sna dlya detej v vozraste do 5 let [E`lektronny`j resurs]. - Zheneva: VOZ, 2020.

УДК 616.7: 613.62+613. 64: 616-07

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ОДА) ВЕТЕРИНАРОВ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

М.А. Шевченко<sup>1</sup>, И.С. Матвеева<sup>2</sup>

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина

Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

<sup>1</sup>E-mail: lilitni.kross@gmail.com; <sup>2</sup>E-mail: [nastyg@bk.ru](mailto:nastyg@bk.ru)

*Данная статья посвящена актуальной проблеме профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) у ветеринарных специалистов. Подробно рассматриваются этиология, патогенез и клиническая картина наиболее распространенных заболеваний. Разработан комплекс физических упражнений, направленный на укрепление и повышение функциональности опорно-двигательного аппарата, который снижает риск профессиональных патологий и способствует сохранению работоспособности ветеринарных специалистов.*

**Ключевые слова:** ветеринарные специалисты, комплекс, опорно-двигательный аппарат, профилактика, профессиональные заболевания, физические упражнения.

## PROFESSIONAL MUSCULOSKELETAL DISORDERS (MSD) IN VETERINARIANS AND THEIR PREVENTION THROUGH PHYSICAL EXERCISES

M.A. Shevchenko<sup>1</sup>, I.S. Matveeva<sup>2</sup>

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin

13 Kalinina St., Krasnodar, 350044, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: lilitni.kross@gmail.com; <sup>2</sup>E-mail: [nastyg@bk.ru](mailto:nastyg@bk.ru)

*This article is devoted to the topical problem of professional musculoskeletal disorders (MSD) in veterinary specialists. The etiology, pathogenesis, and clinical picture of the most common diseases are examined in detail. A complex of physical exercises has been developed, aimed at strengthening and improving the functionality of the musculoskeletal system, which reduces the risk of occupational pathologies and helps maintain the working capacity of veterinary specialists.*

**Keywords:** veterinary specialists, complex, musculoskeletal system, prevention, occupational diseases, physical exercises.

Профессия ветеринара связана с высокими физическими и эмоциональными нагрузками. Длительные операции, работа с животными, стресс и статичные позы приводят к развитию профессиональных заболеваний. Однако многие из этих проблем можно предотвратить с помощью правильно подобранных физических упражнений.

Согласно статистке на основе данных ВОЗ, национальных исследований, отчетов Роспотребнадзора за 2020-2024 год заболевания, связанные с опорно-двигательной системой, занимают 20-30% у врачей от всех профзаболеваний, что подчеркивает актуальность проблемы. Основным нормативным актом, регламентирующим процедуру выявления и подтверждения профессиональных заболеваний, выступает Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 27 апреля 2012 года №417н [1].

Основные патологии опорно-двигательного аппарата, характерные для ветеринарных врачей:

Остеохондроз и грыжи межпозвонковых дисков. Эти заболевания локализуются преимущественно в шейном и пояснично-крестцовом отделах позвоночника. Их развитие обусловлено хронической осевой нагрузкой на позвоночный столб в сочетании с длительным пребыванием в не естественных, скрученных или согнутых позах, что приводит к дегидратации и дегенерации межпозвонковых дисков, формированию протрузий и грыж. Клинически проявляются

болевым синдромом, мышечными спазмами и возможными радикулопатиями.

Туннельный синдром (синдром карпального канала). Это компрессионно-ишемическая невропатия срединного нерва в области запястного канала. Возникает вследствие многократных, монотонных, стереотипных движений кисти и пальцев, а также длительного сгибания или разгибания запястья (например, при проведении инъекций, использовании хирургических инструментов). Характеризуется болью, парестезиями (онемением, покалыванием) и слабостью в области иннервации срединного нерва.

Артрозы суставов. Наиболее часто поражаются коленные и плечевые суставы. Патогенез связан с хроническими механическими перегрузками, возникающими при фиксации животных, их перемещении или длительном пребывании в неудобных позах с опорой на суставы. Эти нагрузки приводят к прогрессирующему износу суставного хряща, воспалительным процессам в синовиальной оболочке и формированию остеофитов, что проявляется болевым синдромом, ограничением подвижности и дегенерацией суставов [2].

Эпикондилиты (латеральный и медиальный). Эпикондилиты представляют собой дегенеративно-воспалительные поражения сухожилий мышц, прикрепляющихся к надмыщелкам плечевой кости в области локтевого сустава. Развитие данных патологий обусловлено многократными движениями предплечья при выполнении инъекций, частыми сгибательно-разгибательными движениями в локтевом суставе при фиксации животных, а также длительным статическим удержанием инструментов в напряженном положении. Характеризуются локализованной болью в области наружного (латеральный эпикондилит, "локоть теннисиста") или внутреннего (медиальный эпикондилит, "локоть гольфиста") надмыщелка плечевой кости. Боль усиливается при активном сопротивлении разгибанию/сгибанию запястья и пальцев, рукопожатии или захвате предметов, а также может сопровождаться ощущением слабости в кисти при удержании инструментов.

Плечелопаточный периартрит. Заболевание включает воспалительно-дегенеративные изменения мягких тканей, окружающих плечевой сустав (сухожилия вращательной манжеты, суставная капсула, синовиальные сумки). Обусловлены частыми движениями рук выше уровня плеч при фиксации животных, резкими рывковыми движениями при удержании беспокойных пациентов, что может приводить к микротравмам сухожилий и их компрессии. Длительное статическое напряжение мышц плечевого пояса также способствует развитию перегрузочных синдромов. Клинически проявляется болью в области плеча, усиливающаяся при отведении, сгибании, а также при резких движениях. Характерны ночные боли. В прогрессирующих случаях может развиваться адгезивный капсулит ("замороженное плечо"), приводящий к значительному ограничению активной и пассивной амплитуды движений.

Деформирующий остеоартроз тазобедренных суставов (коксартроз). Остеоартроз тазобедренных суставов представляет собой хроническое прогрессирующее дегенеративное заболевание, характеризующееся разрушением суставного хряща. Развивается под влиянием постоянных осевых и компрессионных нагрузок, возникающих при длительной работе в положении "на корточках" или при частом сидении на низких поверхностях. Частые наклоны при осмотре животных и необходимость переноса тяжелых пациентов значительно увеличивают нагрузку на тазобедренные суставы. Основным симптомом является "стартовая" боль при вставании после периода покоя, которая постепенно уменьшается после начала движения. Характерны хруст в суставах, постепенное ограничение объема движений (особенно бедра) и хромота на поздних стадиях [3].

Учитывая вышеизложенные данные о профессиональных патологиях опорно-двигательного аппарата (ОДА) у ветеринарных специалистов, их характер и высокую вероятность перехода в хроническую стадию, первостепенное значение приобретает разработка и внедрение эффективных стратегий по профилактике данных заболеваний.

Основу профилактического комплекса составляют изометрические упражнения, включающие различные варианты планки (прямую и боковые), которые способствуют активации поперечной мышцы живота, многораздельных мышц и мышц тазового дна, формируя естественный корсет для позвоночника. Важным элементом является удержание статических положений с акцентом на правильное дыхание и поддержание нейтрального положения позвоночника. Динамические упражнения для спины, тяговые движения (вертикальные и горизонтальные) для развития

ромбовидных и трапециевидных мышц, а также упражнения на нестабильных поверхностях, способствуют укреплению мышечного корсета.

Профилактика синдромов верхних конечностей включает упражнения для предупреждения туннельных синдромов: нервно-мышечную мобилизацию срединного и локтевого нервов, укрепление мышц-стабилизаторов лопатки и тренировку эксцентрического контроля сгибателей кисти. Развитие мелкой моторики осуществляется через упражнения с эластичными лентами различного сопротивления, тренировку различных типов захватов и работу с мелкими предметами.

Стабилизация нижних конечностей и таза достигается выполнением упражнений для тазобедренных суставов: приседаний с контролем нейтрального положения позвоночника, выпадов с акцентом на стабилизацию корпуса и упражнений на одной ноге для улучшения баланса.

Рекомендуемая частота тренировок составляет 3-4 раза в неделю продолжительностью 30-45 минут с умеренной интенсивностью (60-70% от максимальной). Обязательными условиями являются контроль техники выполнения, постепенное увеличение нагрузки и сочетание с дыхательными упражнениями. Противопоказания включают острый болевой синдром, обострение хронических заболеваний, послеоперационный период (без консультации специалиста) и системные заболевания в стадии декомпенсации.

Регулярное выполнение данного комплекса способствует улучшению осанки, повышению выносливости к статическим нагрузкам, снижению риска развития профессиональных заболеваний, улучшению общего функционального состояния и профилактике раннего износа суставов [4].

### Библиографические ссылки

1. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 27 апреля 2012 г. № 417н «Об утверждении Перечня видов работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда». Зарегистрирован в Минюсте России 14 мая 2012 г. № 24122 // Российская газета. 2012. 16 мая. № 109.
2. Халимов Ю., Власенко А., Цепкова Г. Профессиональные заболевания, обусловленные функциональным перенапряжением опорно-двигательного аппарата // Врач. - 2018; 29 (3): 3-9.
3. Виноградов, К. А. Общественное здоровье и методы его оценки : учебное пособие / К. А. Виноградов, А. Н. Наркевич, К. В. Шадрин. – Красноярск : КрасГМУ, 2018. – 117 с.
4. Кудашева А.Р. Заболевания, связанные с физическими перегрузками и функциональным перенапряжением отдельных органов и систем: учеб. пособие / А.Р. Кудашева, З.С. Терегулова, Б.Ф. Терегулов. - Уфа: ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, 2018. - 55с.

### References

1. Order of the Ministry of Health and Social Development of the Russian Federation of April 27, 2012, No. 417n «On Approval of the List of Types of Work with Harmful and/or Hazardous Production Factors, During the Performance of which Mandatory Preliminary and Periodic Medical Examinations (Surveys) are Conducted, and the Procedure for Conducting Mandatory Preliminary and Periodic Medical Examinations (Surveys) of Workers Employed in Heavy Work and Work with Harmful and/or Hazardous Working Conditions». Registered with the Ministry of Justice of Russia on May 14, 2012, No. 24122 // Rossiyskaya Gazeta. 2012. May 16. No. 109.
2. Khalimov, Yu., Vlasenko, A., Tsepikova, G. Occupational diseases caused by functional overstrain of the musculoskeletal system // Vrach [Doctor]. - 2018; 29 (3): 3-9.
3. Vinogradov, K. A. Public Health and Methods of Its Assessment : textbook / K. A. Vinogradov, A. N. Narkevich, K. V. Shadrin. – Krasnoyarsk : KrasGMU, 2018. – 117 p.
4. Kudasheva, A. R. Diseases Associated with Physical Overloads and Functional Overstrain of Individual Organs and Systems : study guide / A. R. Kudasheva, Z. S. Teregulova, B. F. Teregulov. - Ufa : FSBEI HE BSMU of the Ministry of Health of Russia, 2018. - 55 p.



УДК 796.078

## СТРЕЛЬБА В КОМПЛЕКСЕ ГТО. ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

О.А. Юсупова<sup>1</sup>, Красильников И.А.<sup>2</sup>

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение  
высшего образования «Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел  
Российской Федерации»  
Российская Федерация, 660131, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20  
<sup>1</sup>E-mail: [ledi.olechka@mail.ru](mailto:ledi.olechka@mail.ru) ; <sup>2</sup>E-mail: [ilushunka@mail.ru](mailto:ilushunka@mail.ru)

*ГТО представляет собой актуализированную программу физической подготовки, воссозданную в 2014 году на базе советской системы ГТО. Данный комплекс ставит своей целью улучшение состояния здоровья, активизацию физической деятельности и популяризацию здорового образа жизни среди населения. Значительное внимание уделяется стрелковой подготовке как важному элементу спортивного совершенствования, где произошли существенные корректировки. Обновленные нормативы и правила проведения стрельб гарантируют безопасность и объективность при оценке достижений.*

**Ключевые слова:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, Готов к труду и обороне, ГТО, стрельба как элемент физкультурно-спортивной подготовки, эволюция ГТО.

## SHOOTING IN THE GTO COMPLEX. HISTORICAL ASPECT

O.A. Yusupova<sup>1</sup>, I.A. Krasilnikov<sup>2</sup>

Federal federal state educational institution higher «Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Russian Federation»  
Russian Federation, 660131, Krasnoyarsk region, Krasnoyarsk, ul. 20, Rokossovsky str.  
<sup>1</sup>E-mail: [ledi.olechka@mail.ru](mailto:ledi.olechka@mail.ru) ; <sup>2</sup>E-mail: [ilushunka@mail.ru](mailto:ilushunka@mail.ru)

*GTO is an updated physical training program, recreated in 2014 on the basis of the Soviet GTO system. This complex aims to improve health, intensify physical activity and popularize a healthy lifestyle among the population. physical activity and popularization of a healthy lifestyle among the population. Significant attention is paid to shooting training as an important element of the sports improvement, where significant adjustments have been made. Updated norms and rules of shooting ensure safety and objectivity in the evaluation of achievements.*

**Keywords:** All-Russian physical culture and sports complex GTO, Ready for Labor and Defense, GTO, shooting as an element of physical culture and sports training, TRP evolution.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне (далее – ГТО) – это программа физической подготовки, которая существует в России уже много десятилетий и является аналогом существовавшей в СССР с 1931 по 1991 год системы Готов к труду и обороне СССР, которое охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. Комплекс направлен на укрепление здоровья граждан, повышение их физической активности и формирование здорового образа жизни. Одним из важнейших элементов физкультурно-спортивной подготовки в рамках ГТО является стрельба.

Анализ современных реалий стрельбы как элемента физкультурно-спортивной подготовки в контексте эволюции комплекса ГТО помогает выявить актуальные проблемы и перспективы развития такого вида спорта как стрельба.

В историческом аспекте комплекс ГТО претерпел значительные изменения, адаптируясь к потребностям общества и государства. Современные реалии также вносят свои коррективы в программу подготовки. В этом контексте важно рассмотреть эволюцию комплекса ГТО, особенно

в части стрельбы, чтобы понять, как менялась роль и значение этого элемента в общей системе физической подготовки.

В целях совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, а также для создания эффективной системы физического воспитания, направленной на всестороннее развитие личности и укрепление здоровья населения, Президент РФ своим Указом № 172 от 24 марта 2014 года инициировал возобновление комплекса ГТО. Данное стратегическое решение направлено на активизацию работы по физической подготовке населения и является важным шагом в развитии спортивной сферы страны. Возрожденный комплекс ГТО призван стать основой для формирования здорового образа жизни и повышения уровня физической активности граждан.

Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» закрепляет следующие задачи:

1. Расширение круга лиц, регулярно вовлеченных в занятия физической культурой и спортом на территории Российской Федерации.

2. Совершенствование физической формы и общей физической подготовки населения страны.

3. Стимулирование и развитие у граждан устойчивого стремления к регулярным спортивным тренировкам, физическому совершенствованию и поддержанию здорового образа жизни.

4. Распространение и углубление знаний населения о доступных средствах, методиках и способах организации самостоятельных занятий, включая использование современных цифровых технологий.

5. Обновление и совершенствование системы физического воспитания, а также системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в учебных заведениях, в том числе за счет расширения сети спортивных клубов.

В сравнении с ГТО СССР в ГТО Российской Федерации:

1. Охватывается больше ступеней населения, на данный момент их 11 ступеней, а возраст от 6-ти до 70-ти лет и старше, когда в СССР был охвачен возраст от 10-ти до 60-ти лет.

2. Возрастные группы были тщательнее и детальнее разделены в ГТО России, так в 1972 году в ГТО СССР было возрастное разграничение мужчины 19-28 лет, однако на данный момент разграничение происходит иным образом: 18-19; 20-24; 25-29, что позволяет сделать вывод о влиянии современных научных исследований на возрастные распределения [4].

3. В России отказались от золотого значка с отличием, который выдавался в СССР для мужчин 19-39 лет и женщин 19-34 лет, при условии, что выполнены все нормативы на золотую медаль и уже ранее лицо получало I или II разряд в любом виде спорта.

4. Дистанция в беге как у мужчин, так и у женщин не изменилась, однако изменилось место, ранее это был кросс, а теперь бег по стадиону.

5. Однако в плавании изменилась все же дистанция, она сократилась вдвое и составила 50 метров.

6. Малые изменения пришлось на обязательные нормативы ГТО: бег на 100 метров, метание гранаты, бег на лыжах и подтягивание на перекладине у мужчин. Были изменены временные рамки с учетом современных научных исследований для той или иной возрастной подкатегории [4].

Претерпели изменения как сами стандарты ГТО, так и принципиально изменилось восприятие комплекса. В СССР ГТО являлся значимым элементом патриотического воспитания, подготовки к трудовой деятельности и обороне страны, в том числе к потенциальным военным конфликтам. В сегодняшней России его функция заключается в стимулировании массового вовлечения в спорт и пропаганде здорового образа жизни.

Сфера стрельбы также была реформирована, как и остальные нормативы ГТО. Дистанция для стрельбы сократилась с 25 или 50 метров (в зависимости от года – в 1976 и 1985 годах в СССР применялись разные значения) до 10 метров. Тип используемого оружия также был заменен: вместо мелкокалиберной винтовки теперь используется пневматическое оружие, оснащенное открытым или диоптрическим прицелом, а также электронные аналоги. В отличие от современного ГТО, в советском варианте комплекса не было четких требований к положению стрелка. Теперь же стрельба ведется сидя или стоя, с упором локтей о стол или специальную стойку.

В рамках комплекса ГТО электронное оружие представляет собой специализированный стрелковый тренажер, основанный на компьютерных технологиях. Его основная задача – предоставить возможность объективной оценки уровня стрелковой подготовки участников. В качестве имитаторов оружия используются пневматические винтовки, оснащенные открытым прицелом (мушка и прицельная планка), с ограничением по весу до 4 кг. Альтернативным вариантом являются массогабаритные копии автомата Калашникова, укомплектованные штатными прицельными приспособлениями. Данный тренажер позволяет моделировать реальные условия стрельбы и точно оценивать результаты. Участнику дается 3 пробных выстрела, а также 5 зачетных. Время на стрельбу выделяется – 10 минут, а на подготовку – 3 минуты.

Согласно Методическим рекомендациям по организации и выполнению нормативов ГТО участник обязан:

- Неукоснительно следовать всем указаниям, отданным судьей или оператором стрельбы.
  - Направлять оружие исключительно в сторону мишеней.
  - Производить выстрелы только по команде «Огонь!», прекращая стрельбу по командам «Стоп!» или «Прекратить стрельбу!».
  - Незамедлительно сообщать судье о любой поломке или неисправности оружия.
  - Прекращать ведение огня в случае появления человека или животного в пределах огневой зоны.
  - По завершении стрельбы осторожно размещать оружие, направляя ствол в сторону мишеней.
  - Аккуратно и бережно обращаться с предоставленным оружием и другим оборудованием.
- А также запрещается:
- Брать в руки оружие, осуществлять прицеливание или открывать огонь на огневой позиции, если отсутствует соответствующая команда от судьи.
  - Направлять оружие, даже в процессе прицеливания, в сторону людей или за пределы мишенной линии.
  - Производить какие-либо манипуляции со спусковым крючком до момента прицеливания и после завершения стрельбы.
  - Создавать шум или отвлекаться, находясь на исходной или огневой позиции.

Существуют льготы или бонусы за сдачу определенного значка ГТО на различных этапах жизни гражданина. Так при поступлении в университет абитуриенту предоставляются дополнительные баллы к поступлению. В Сибирском юридическом институте МВД России 60% зачисленных обладают серебряными и золотыми значками ГТО, которые гарантируют им дополнительные 2 балла [5]. Каждый вуз устанавливает свои положения о дополнительных баллах, так в Сибирском федеральном университете 2 балла за серебро и золото и 1 балл за бронзу; в Сибирском государственном университете им. М.Ф. Решетнева 8 баллов за золото, 7 баллов за серебро и 6 баллов за бронзу. Обладатели золотого значка на усмотрение руководства вуза могут быть поощрены повышенной стипендией [6].

Начиная с 2025 года, граждане, впервые удостоенные знака ГТО или подтвердившие свои достижения повторной сдачей нормативов, имеют право на налоговый вычет. Ключевым условием получения этого вычета является обязательное прохождение диспансеризации в тот же год, когда был сдан комплекс ГТО. Возрастная категория участника и тип полученного знака отличия (золотой, серебряный или бронзовый) не влияют на право получения вычета [7].

Таким образом, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) представляет собой обновленную систему физической подготовки, унаследовавшую лучшие черты советской эпохи, но при этом адаптированную к требованиям и нуждам современного общества. Главная задача этой инициативы – улучшение здоровья граждан, стимулирование занятий спортом и формирование культуры здорового образа жизни.

В рамках комплекса особое значение придается стрельбе, рассматриваемой как неотъемлемая часть спортивной подготовки. С течением времени требования и порядок выполнения упражнений по стрельбе претерпели существенные изменения: уменьшилось расстояние до цели, изменились виды используемого оружия, были введены новые правила и строгие нормы безопасности, а также используются современные электронные устройства для точной оценки результатов.

Современный комплекс ГТО является действенным инструментом государственной

стратегии в сфере физического воспитания, содействующим формированию здорового и активного образа жизни у граждан Российской Федерации, а также развитию массового спорта и укреплению физкультурных традиций.

### Библиографические ссылки

1. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 530 «Об утверждении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО) утвержденные Минспортом России от 29.05.2023.
4. Аршинник, С.П. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО-2023: основные изменения / С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка, К.В. Малащенко // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №8 (222). С. 26 – 31.
5. BezFormata, 2021 [Электронный ресурс]. URL: <https://krasnoyarsk.bezformata.com/listnews/otcenke-vipolneniya-normativov-gto/97996510/>.
6. МБУ ДО Спортивная школа «Зенит», 2021 [Электронный ресурс]. URL: <https://zenit.yanao.ru/presscenter/news/310897/>.
7. ФНС России, 2021 [Электронный ресурс]. URL: [https://www.nalog.gov.ru/rn37/news/activities\\_fts/15941877/](https://www.nalog.gov.ru/rn37/news/activities_fts/15941877/).

### References

1. Decretum Praesidis russian foederatio datas 03 / 24 / 2014 No. 172 «in omni-Russian Physica Culturae Et Ludis Universa» Paratus Ad Laborem Et Defensionem (TRP).
2. Decretum de imperio russian foederatio datas 06 / 11 / 2014 No. 530 «de Approbatione Omnes-Russian Physica Culturae Et Ludis Universa «Paratus Ad Laborem Et Defensionem» (TRP)».
3. Commendationes methodologicae de ordinatione et exsecutione signorum testium (probationum) Omnium culturae Physicae russicae Et Lusus Complexus Ad Laborem Et Defensionem Paratus (TRP) Probatus A Ministerio Sports Russiae datas 05/29/2023.
4. Arshinnik, S. P. Omnes culturae physicae russicae et ludi complexi GTO-2023: praecipuae mutationes / S. P. Arshinnik, G. N. Dudka, K. V. Malashenko // Notae Scientifcae Universitatis Lesgaft. 2023. №8 (222). Pp. 26-31.
5. BezFormata, 2021 [electronic resource]. URL: <https://krasnoyarsk.bezformata.com/listnews/otcenke-vipolneniya-normativov-gto/97996510/>.
6. MBU DO Zenit Ludis Schola, 2021 [electronic resource]. URL: <https://zenit.yanao.ru/presscenter/news/310897/>.
7. Tributum Foederatum Servitium Russiae, 2021 [electronic resource]. URL: [https://www.nalog.gov.ru/rn37/news/activities\\_fts/15941877/](https://www.nalog.gov.ru/rn37/news/activities_fts/15941877/).

# МОЛОДОЙ СПОРТИВНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ (СТУДЕНТЫ, МАГИСТРАНТЫ, АСПИРАНТЫ)

---

УДК 796.015.865

## ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКОЙ ГИПОДИНАМИИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ГТО

Б.С. Бюркланд

Удмуртский государственный университет  
Российская Федерация, 427034, г. Ижевск, Университетская ул., 1  
<sup>1</sup>E-mail: byurkland99@mail.ru

*В сложившихся условиях жизни современных детей, следствием которой становится низкий уровень двигательной активности, возникает необходимость в нахождении пути решения данной проблемы. В статье рассматривается система ГТО, как потенциала к эффективности противостояния детской гиподинамии.*

**Ключевые слова:** дети, гиподинамия, ГТО, решение, двигательная активность.

## PROBLEMS OF CHILDREN'S HYPODYNAMIA AND WAYS TO SOLVE THEM THROUGH THE GTO SYSTEM.

B.S. Byurkland

Udmurt State University  
Russian Federation, 427034, Izhevsk, Universitetskaya st., 1  
<sup>1</sup>E-mail: byurkland99@mail.ru

*In the current conditions of life of modern children, the consequence of which is a low level of physical activity, there is a need to find a way to solve this problem. The article examines the GTO system as a potential for the effectiveness of counteracting children's hypodynamia.*

**Keywords:** children, physical inactivity, GTO, solution, physical activity.

Современное детство все чаще протекает в условиях, кардинально отличающихся от тех, что были нормой еще пару десятилетий назад. Цифровизация, урбанизация, изменения в образовательных моделях и досуге привели к формированию тревожного феномена – массовой гиподинамии (низкой двигательной активности) среди подрастающего поколения. Эта проблема перестала быть узкоспециальной медицинской темой, превратившись в серьезный вызов общественному здоровью и будущему потенциалу нации. В поисках эффективных путей противодействия гиподинамии все чаще обращаются к возрожденному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО), видя в нем не просто систему нормативов, а инструмент формирования культуры движения и здорового образа жизни.

**Цель исследования.** Рассмотреть комплекса ГТО не только как систему оценки физическую подготовку, но и как долгосрочную платформу привития подрастающему поколению устойчивой потребности в движении, формирования основ здорового образа жизни.

**Методы организации исследования.** Теоретический анализ и обобщение статистических данных документальных и научно-методических источников по теме исследования.

Обратившись к статистике детской гиподинамии видны масштабы проблемы. Гиподинамия –



это состояние пониженной двигательной активности, сопровождающееся уменьшением силы сокращения мышц. Для детей и подростков, чей организм находится в стадии активного роста и развития, недостаток движения особенно критичен. Данные исследований и официальной статистики рисуют тревожную картину.

В первую очередь это касается объема двигательной активности. По рекомендациям Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), дети и подростки в возрасте 5-17 лет должны уделять не менее 60 минут в день физической активности средней и высокой интенсивности. [1] Однако исследования, проводимые в различных регионах России (например, данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России), показывают, что лишь 15-25% школьников соответствуют этим рекомендациям. [2] Значительная часть детей не достигает даже половины необходимого минимума.

Второй фактор - время у экранов. Одним из ключевых факторов гиподинамии является чрезмерное увлечение гаджетами. Согласно исследованиям (в т.ч. Росстата, Роспотребнадзора), более 70% российских школьников проводят за компьютерами, планшетами и телефонами свыше 3 часов в день, не считая времени, необходимого для учебы. [4] Это время часто «крадется» именно у подвижных игр и занятий спортом.

Указанные условия оказывают влияние на физическое развитие и здоровье детей. Следствием гиподинамии становятся негативные изменения в физическом развитии: снижение показателей мышечной силы и выносливости (данные диспансеризаций школьников), ухудшение координации движений и гибкости, рост избыточной массы тела и ожирения. По данным Эндокринологического научного центра Минздрава России, распространенность ожирения среди детей школьного возраста в РФ за последние 20 лет выросла почти в 3 раза, и гиподинамия – один из ведущих факторов. [5] Увеличение числа случаев ранней артериальной гипертензии, нарушений осанки(сколиозы, кифозы выявляются у 60-70% выпускников школ), плоскостопия. Ослабление иммунитета, повышение общей заболеваемости.[6]

Возник мотивационный кризис. Опросы, проводимые среди школьников и их родителей (например, ВЦИОМ, региональные исследования), выявляют снижение интереса к занятиям физкультурой и спортом в организованных формах, особенно в старших классах. Причины: высокая учебная нагрузка, отсутствие удобной инфраструктуры, недостаток времени, а иногда – негативный опыт на уроках физкультуры.[7]

Эти цифры свидетельствуют о системной проблеме, требующей комплексного подхода на уровне семьи, школы, системы здравоохранения и государственной политики. Последствия детской гиподинамии - угроза для будущего.

Игнорирование проблемы гиподинамии в детском возрасте имеет долгосрочные, часто необратимые последствия:

- формирование хронических заболеваний: Закладывается фундамент для будущих сердечно-сосудистых заболеваний (ишемическая болезнь сердца, гипертония), сахарного диабета 2 типа, остеопороза, некоторых видов рака.

- психоэмоциональные нарушения: Недостаток движения негативно сказывается на когнитивных функциях (память, внимание, успеваемость), повышает уровень тревожности и стресса, способствует развитию депрессивных состояний.

- социальная дезадаптация: Снижение физических возможностей может вести к ограничению социальной активности, формированию комплексов, трудностям в коллективной деятельности.

- экономические потери: Рост заболеваемости населения, связанный с последствиями гиподинамии, ложится тяжелым бременем на систему здравоохранения и экономику страны в целом.

Возрожденный комплекс ГТО обладает значительным потенциалом для решения проблемы детской гиподинамии, выступая, не только как система тестирования, но и как мотивационная и организационная платформа:

#### 1. Мотивационный импульс:

Знак отличия: Возможность получить официальный знак (бронзовый, серебряный, золотой) является значимым стимулом для многих детей, особенно младшего и среднего школьного возраста.

Учет индивидуальных достижений: Перспектива получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в вуз – мощный мотиватор для старшеклассников.

Дух соревнования и признание: Сдача нормативов в рамках школьных или муниципальных фестивалей ГТО создает атмосферу праздника, здоровой конкуренции и публичного признания достижений.

## 2. Стандартизация и объективная оценка:

Комплекс ГТО предлагает четкие, научно обоснованные нормативы физической подготовленности для каждого возраста. Это позволяет объективно оценить текущий уровень ребенка и отслеживать его прогресс.

Учителя физкультуры и тренеры получают инструмент для индивидуализации подхода, выявления сильных и слабых сторон учеников.

## 3. Систематизация занятий:

Подготовка к сдаче нормативов ГТО требует регулярных тренировок. Это структурирует процесс физического воспитания, побуждает детей к систематическим занятиям не только на уроках физкультуры, но и во внеурочное время (в секциях, самостоятельно).

Комплекс включает разнообразные виды активности (сила, выносливость, гибкость, скорость, прикладные навыки), что способствует гармоничному развитию и снижает монотонность.

## 4. Интеграция усилий (Семья-Школа-Сообщество):

Подготовка к ГТО может стать общим делом для семьи (совместные тренировки, походы, сдача нормативов родителями и детьми в рамках семейных стартов).

Школа получает дополнительный ресурс и форматы для организации спортивно-массовой работы (кружки, секции по подготовке к ГТО, школьные спортивные клубы).

На муниципальном уровне создаются центры тестирования ГТО, которые становятся точками притяжения для всех желающих проверить свои силы, получая поддержку инструкторов.

## 5. Формирование культуры здоровья:

Участие в программе ГТО способствует осознанию ценности здоровья и физической подготовки, пониманию связи между регулярной активностью, самочувствием и успехами в жизни.

Комплекс пропагандирует принципы здорового образа жизни, включая отказ от вредных привычек.

Чтобы потенциал ГТО в борьбе с детской гиподинамией реализовался в полной мере, необходима целенаправленная работа по нескольким направлениям:

### 1. Повышение доступности и информированности:

Масштабная информационная кампания: Понятная и привлекательная подача информации о ГТО для детей, родителей и педагогов через СМИ, соцсети, школьные стенды, родительские собрания. Акцент на позитивных аспектах: здоровье, азарт, общение, признание.

Развитие сети центров тестирования: Увеличение количества удобно расположенных, хорошо оснащенных центров тестирования ГТО, особенно в малых городах и сельской местности. Упрощение процедуры регистрации и записи.

"ГТО без барьеров": Разработка и внедрение адаптированных нормативов и условий сдачи для детей с ограниченными возможностями здоровья.

### 2. Интеграция в образовательный процесс:

Глубокая интеграция в уроки физкультуры: Не просто "натаскивание" на нормативы, а использование видов испытаний ГТО как основы для построения учебной программы, развития всех физических качеств. Введение модуля "Подготовка к ГТО".

Внеурочная деятельность и дополнительное образование: Создание в школах и учреждениях дополнительного образования кружков и секций по подготовке к ГТО, проведение внутри школьных фестивалей и соревнований.

Мотивация педагогов: Включение показателей вовлеченности учащихся в ГТО и их результатов в систему оценки эффективности работы учителей физкультуры и школ.

### 3. Совершенствование содержания и методик:

Постоянный мониторинг и актуализация нормативов: Регулярный научный анализ результатов сдачи, корректировка нормативов с учетом реальных возможностей современных детей, актуальных тенденций в спорте и фитнесе.

Разнообразие испытаний: Рассмотрение возможности включения новых, привлекательных

для молодежи видов активности (например, элементы функционального тренинга, танцы, скалолазание – там, где это возможно) при сохранении ядра комплекса.

Кадровое обеспечение: Повышение квалификации учителей физкультуры и инструкторов ГТО в области современных методик тренировки, мотивации, работы с разными группами детей.

#### 4. Стимулирование участия:

Расширение системы поощрений: Помимо баллов при поступлении в вузы, введение льгот на посещение спортивных объектов, скидок на спортивную экипировку, путевок в спортивно-оздоровительные лагеря для обладателей знаков отличия.[8]

Популяризация через медиа и социальные сети: Создание позитивного контента (истории успеха, онлайн-челленджи, трансляции фестивалей ГТО с участием известных спортсменов и блогеров).

«Семейное ГТО»: Активное продвижение и организация сдачи нормативов семьями, что усиливает мотивацию детей через пример родителей.

**Вывод:** Гиподинамия среди детей – это не просто отсутствие достаточного движения, это комплексная угроза физическому, психическому и социальному здоровью будущих поколений. Статистические данные однозначно свидетельствуют о масштабах проблемы и необходимости безотлагательных мер. Возрожденный комплекс ГТО, обладая мощным мотивационным, организационным и идеологическим потенциалом, способен стать одним из ключевых инструментов в борьбе с этим негативным явлением.

Однако ГТО – не панацея. Его эффективность в преодолении гиподинамии напрямую зависит от качества реализации: доступности центров тестирования, грамотной интеграции в образовательный процесс, постоянного совершенствования содержания, активной информационной поддержки и создания системы реальных стимулов. Только при условии слаженной работы государства, системы образования, учреждений спорта, здравоохранения и, самое главное, при активной поддержке и участии семей, ГТО сможет выполнить свою миссию – не только оценить физическую подготовку, но и привить подрастающему поколению устойчивую потребность в движении, сформировать основы здорового образа жизни и тем самым заложить прочный фундамент здоровья нации. Преодоление гиподинамии – это инвестиция в будущее, где физическая культура становится неотъемлемой частью повседневности каждого ребенка.

### Библиографические ссылки

1. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ). Рекомендации по физической активности для детей и подростков (5-17 лет). – Женева: ВОЗ, 2020. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (Дата обращения: 03.06.2025)
2. Министерство здравоохранения Российской Федерации, ФГАУ «НМИЦ здоровья детей». Научные отчеты и данные мониторинга состояния здоровья школьников (2018-2023 гг.). – М. URL: <https://www.nczd.ru/> (Дата обращения: 03.06.2025)
3. Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт ВФСК ГТО: Нормативы, методические материалы, статистика участия. – М. URL: <https://www.gto.ru/> (Дата обращения: 03.06.2025)
4. Федеральная служба государственной статистики (Росстат). Данные выборочных наблюдений поведенческих факторов, влияющих на состояние здоровья населения (включая физическую активность детей). – М. URL: <https://rosstat.gov.ru/> (Дата обращения: 03.06.2025)
5. Роспотребнадзор. Итоги мониторинга факторов риска инфекционных заболеваний среди детского населения. – М., 2022. URL: <https://www.rosпотребнадзор.ru/> (Дата обращения: 03.06.2025)
6. Эндокринологический научный центр Минздрава России. Данные по распространенности ожирения среди детского населения РФ. – М. URL: <https://www.endocrincentr.ru/> (Дата обращения: 03.06.2025)
7. Сонькин, В. Д., Зайцева, В. В. Гипокинезия и гиподинамия у детей и подростков: последствия и пути коррекции // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2019. – № 3. – С. 15-23.
8. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). URL:

<http://kremlin.ru/acts/bank/38216> (Дата обращения: 03.06.2025)

### References

1. World Health Organization (WHO). Physical activity guidelines for children and adolescents (5–17 years). Geneva: WHO, 2020. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (Accessed: 03.06.2025)
2. Ministry of Health of the Russian Federation, Federal State Autonomous Institution "National Medical Research Center for Children's Health". Scientific reports and data on monitoring the health of schoolchildren (2018-2023). - M. URL: <https://www.nczd.ru/> (Accessed: 03.06.2025)
3. Ministry of Sports of the Russian Federation. Official website of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex GTO: Standards, methodological materials, participation statistics. – M. URL: <https://www.gto.ru/> (Accessed: 03.06.2025)
4. Federal State Statistics Service (Rosstat). Data from sample observations of behavioral factors affecting the health of the population (including children's physical activity). – M. URL: <https://rosstat.gov.ru/> (Accessed: 03.06.2025)
5. Rospotrebnadzor. Results of monitoring risk factors for non-communicable diseases among children. - M., 2022. URL: <https://www.rospotrebnadzor.ru/> (Accessed: 03.06.2025)
6. Endocrinology Research Center of the Ministry of Health of the Russian Federation. Data on the prevalence of obesity among the child population of the Russian Federation. – M. URL: <https://www.endocrincentr.ru/> (Accessed: 06/03/2025)
7. Sonkin, V. D., Zaitseva, V. V. Hypokinesia and hypodynamia in children and adolescents: consequences and ways of correction // Issues of school and university medicine and health. - 2019. - No. 3. - P. 15-23.
8. Decree of the President of the Russian Federation of March 24, 2014 No. 172 "On the All-Russian Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense» (GTO). URL: <http://kremlin.ru/acts/bank/38216> (Accessed: 03.06.2025)

УДК 796.015.865

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И МЕТОДЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Б.С. Бюркланд

Удмуртский государственный университет  
Российская Федерация, 427034, г. Ижевск, Университетская ул., 1

<sup>1</sup>E-mail: byurkland99@mail.ru

*Актуальность темы исследования обусловлена ростом числа детей, проявляющих низкий интерес к физической активности, что связано с изменением образа жизни, снижением двигательной активности и увеличением времени, проведенного за гаджетами. В связи с этим возникает необходимость в поиске эффективных методов формирования и поддержания мотивации к физической активности у младших школьников. Педагогам и родителям необходимо учитывать психолого-педагогические особенности детей данного возраста для того, чтобы обеспечить устойчивый интерес к физической культуре и физическим упражнениям.*

**Ключевые слова:** физическая активность, учебный процесс, дети, мотивация, психофизиологические особенности, педагогическая стратегия.

## PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS AND METHODS OF STIMULATING PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

B.S. Byurkland

Udmurt State University  
Russian Federation, 427034, Izhevsk, Universitetskaya st., 1

<sup>1</sup>E-mail: byurkland99@mail.ru

*The relevance of the research topic is due to the growing number of children showing low interest in physical activity, which is associated with a change in lifestyle, decreased physical activity and increased time spent on gadgets. In this regard, there is a need to find effective methods for forming and maintaining motivation for physical activity in younger students. Teachers and parents need to take into account the psychological and pedagogical characteristics of children of this age in order to ensure a sustainable interest in physical education and physical exercise.*

**Keywords:** physical activity, educational process, children, motivation, psychophysiological characteristics, pedagogical strategy.

Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и оказывает существенное влияние на физическое, эмоциональное и социальное развитие детей. Особенно важным периодом для формирования мотивации к занятиям физической культурой является младший школьный возраст, когда закладываются основные принципы отношения к спорту и физическим упражнениям. В этот период дети начинают осознавать свою физическую активность как часть повседневной жизни, и от того, насколько успешно будет развита мотивация, зависит их отношение к здоровью и спорту в дальнейшем.

Исследование мотивации детей младшего школьного возраста к физической активности представляет собой важную задачу, поскольку правильная организация физического воспитания в школе и в семье оказывает долгосрочное влияние на физическое здоровье ребёнка, а также способствует развитию таких личностных качеств, как настойчивость, уверенность в себе, сотрудничество и командный дух. Изучение психофизиологических особенностей, факторов, влияющих на мотивацию, а также педагогических методов стимулирования физической активности поможет создать благоприятные условия для физического и личностного развития



детей, что является важной задачей современной системы образования.

**Цель исследования.** Показать педагогические условия, необходимые для формирования положительной мотивации к занятиям физической активностью детей младшего школьного возраста, принимая во внимание их психофизиологические особенности.

**Методы организации исследования.** Анализ и обобщение литературных источников по теме исследования.

Младший школьный возраст охватывает период от 6–7 до 10–11 лет и характеризуется значительными изменениями в психофизиологическом развитии ребёнка. В это время происходит переход от дошкольного к школьному типу деятельности, что сопровождается перестройкой мотивационной сферы, когнитивных процессов и физического состояния. Начало школьного обучения предъявляет новые требования к организму и психике ребёнка, что оказывает влияние, как на его общее развитие, так и на отношение к физической активности.

Одной из ключевых особенностей данного возраста является высокая подвижность и естественная потребность в движении. Физическая активность на этом этапе играет не только биологическую роль, способствуя росту и укреплению организма, но и выполняет важную социально-психологическую функцию. Через движение ребёнок выражает эмоции, познаёт окружающий мир, устанавливает контакты со сверстниками. Однако именно в школьный период двигательная активность детей нередко ограничивается в силу необходимости соблюдать режим занятий, выполнять задания в сидячем положении, что может приводить к снижению мотивации к физическим упражнениям и потребности в движении.

Психологически дети младшего школьного возраста склонны к подражанию, у них хорошо развита эмоциональная отзывчивость, они восприимчивы к похвале и одобрению со стороны взрослых. Это делает их особенно чувствительными к педагогическому воздействию, в том числе в контексте формирования интереса к физической культуре. При этом мотивация у детей данного возраста чаще всего ситуативная, и направлена на процесс, а не на результат. Например, ребёнок может активно участвовать в подвижной игре не ради победы, а потому что ему интересно, весело или важно одобрение учителя.

Кроме того, наблюдается постепенное развитие волевых качеств, таких как настойчивость, умение следовать правилам, преодолевать трудности. Эти качества важно учитывать при организации физической активности, чтобы не перегружать ребёнка, но при этом способствовать его физическому и личностному росту [1]. Когнитивное развитие также оказывает влияние на мотивацию: с возрастом дети начинают лучше понимать пользу физических упражнений, значение здоровья, однако в начальной школе эти представления ещё очень обобщённые и нуждаются в поддержке и разъяснении со стороны педагогов и родителей.

Таким образом, психофизиологические особенности младшего школьного возраста создают как благоприятные условия для формирования мотивации к физической активности, так и потенциальные трудности, связанные с ограничением естественной подвижности. Задача педагога — учитывать эти особенности при организации учебного процесса и внеурочной деятельности, создавая условия, в которых двигательная активность будет не только полезной, но и желанной для ребёнка.

Формирование мотивации к физической активности в младшем школьном возрасте представляет собой сложный и многогранный процесс, который зависит от множества внутренних и внешних факторов. В этот период жизни ребёнка закладываются основы отношения к физической культуре, здоровому образу жизни и двигательной активности в целом. Мотивация играет ключевую роль в том, будет ли ребёнок проявлять интерес к физическим упражнениям, с энтузиазмом участвовать в занятиях и развивать личную инициативу в этом направлении.

Младший школьный возраст отличается тем, что у детей ещё недостаточно сформированы устойчивые внутренние мотивы [2]. Их поведение во многом определяется внешними стимулами: похвалой учителя, одобрением родителей, соревновательной ситуацией или интересной игровой формой. Наиболее действенными в этом возрасте оказываются положительные эмоции и ощущение удовольствия от самого процесса движения. Поэтому для формирования мотивации крайне важно, чтобы занятия физической активностью ассоциировались у ребёнка с радостью, весельем, общением и успехом.

Среди факторов, способствующих формированию интереса к физической активности, можно

выделить роль семьи и ближайшего социального окружения. Если родители сами ведут активный образ жизни, поощряют участие ребёнка в спортивных мероприятиях, поддерживают его успехи, то это способствует формированию положительного отношения к занятиям. Также важным является авторитет учителя физической культуры или классного руководителя, который способен не только обучать, но и вдохновлять детей, создавая атмосферу доброжелательности и поддержки.

Немаловажное значение имеет также индивидуальный подход, учитывающий уровень физической подготовленности, темперамент, особенности характера ребёнка. Страх перед неудачей, низкая самооценка или стеснительность могут снижать мотивацию к участию в коллективных играх или спортивных соревнованиях. Важно, чтобы педагог создавал условия для успеха каждого ученика, давал возможность проявить себя в различных формах физической активности — от подвижных игр до творческих физических упражнений, развивающих координацию, гибкость и выносливость.

Эффективным способом мотивации является включение элементов игры, соревнования и сотрудничества [4]. Игровая форма позволяет сделать процесс физического воспитания более привлекательным и интересным, а элементы соревнования стимулируют стремление к самосовершенствованию. При этом важно соблюдать баланс, чтобы соперничество не вызывало излишнего стресса и не подавляло инициативу менее подготовленных детей. Сотрудничество в команде, наоборот, помогает развивать чувство взаимопомощи, ответственности и принадлежности к группе.

Таким образом, мотивация младших школьников к физической активности формируется под влиянием совокупности биологических, социальных и педагогических факторов. Задача взрослых — создать такие условия, в которых физическая активность станет для ребёнка не обязанностью, а источником удовольствия, развития и самовыражения. Лишь при таком подходе возможно воспитание устойчивой, внутренне осознанной мотивации к активному и здоровому образу жизни.

Эффективное стимулирование физической активности младших школьников требует продуманной педагогической стратегии, учитывающей как возрастные особенности детей, так и их индивидуальные потребности и интересы. Основной задачей педагога на данном этапе становится создание таких условий, при которых ребёнок будет не только выполнять физические упражнения, но и получать от них удовлетворение, видеть в них смысл и чувствовать свою успешность.

Одним из важнейших педагогических условий является организация позитивной и эмоционально благоприятной атмосферы на занятиях. Эмоциональный настрой детей в этом возрасте очень нестабилен, и любое проявление холодности, давления или критики может надолго отбить у ребёнка желание участвовать в физической деятельности [1]. Педагогу важно проявлять доброжелательность, терпение и внимание к каждому ребёнку, создавая ситуацию успеха и поддерживая даже незначительные достижения.

Применение игровых методов считается особенно эффективным в младшем школьном возрасте. Подвижные игры, эстафеты, элементы соревнований с чёткими, но посильными для каждого правилами повышают интерес и мотивацию детей. Игра помогает снять психологическое напряжение, сделать занятия более увлекательными и естественными. Через игру формируются важные личностные качества, такие как инициативность, дисциплинированность, способность работать в команде и стремление к достижению целей.

Существенное значение имеет разнообразие видов деятельности. Использование различных форм физической активности — от традиционных упражнений до танцевальных движений, спортивных игр, элементов йоги или гимнастики — позволяет учитывать интересы детей и предотвращает однообразие, которое может привести к скуке. Также важно чередование нагрузок и отдыха, чтобы физическое воспитание не вызывало переутомления и негативных эмоций.

Индивидуальный подход — ещё один ключевой фактор. Все дети обладают разным уровнем физической подготовки, разными темпераментами и скоростью развития. Педагогу важно уметь корректировать задания в зависимости от возможностей каждого ученика, чтобы никто не чувствовал себя хуже других. Это способствует формированию уверенности в себе и положительной «я-концепции» у ребёнка, что в дальнейшем влияет на устойчивость интереса к физической культуре.

Большое значение имеет взаимодействие школы и семьи. Родители должны быть вовлечены в

процесс физического воспитания ребёнка, проявлять интерес к его успехам, участвовать в совместных спортивных мероприятиях. Примеры активных взрослых формируют у детей положительные установки и мотивацию к ведению здорового образа жизни. Организация школьных праздников, дней здоровья, спортивных соревнований с участием семей способствует укреплению этой связи [5].

Необходимо также учитывать, что мотивация развивается не стихийно, а в результате систематической и целенаправленной работы. Планирование физического воспитания должно носить комплексный характер, включать как урочную, так и внеурочную деятельность, с учётом принципов постепенности, доступности и разнообразия. Важно формировать у детей осознанное понимание пользы физической активности, подводя их к выводам через беседы, наблюдения, личный пример и совместные рефлексии.

Учитывая выше изложенное, педагогические условия и методы стимулирования физической активности младших школьников должны быть гибкими, эмоционально окрашенными, доступными и разнообразными.

**Выводы:** В процессе исследования психолого-педагогических особенностей мотивации детей младшего школьного возраста к физической активности были рассмотрены ключевые аспекты, влияющие на интерес и участие ребёнка в физических упражнениях. Младший школьный возраст является важным этапом формирования отношения к физической культуре, здоровому образу жизни и двигательной активности. Именно в этот период закладываются основа мотивации, которая в дальнейшем будет определять активность и интерес к спорту на протяжении всей жизни.

Возрастные особенности детей младшего школьного возраста, такие как высокая подвижность, эмоциональная восприимчивость и стремление к подражанию, создают благоприятные условия для стимулирования физической активности. Однако для того чтобы этот интерес был устойчивым, необходима грамотная педагогическая работа, направленная на создание положительной мотивации через игровую форму, индивидуальный подход и вовлечённость родителей.

Формирование мотивации к физической активности невозможно без учёта комплексного подхода, включающего как физическое развитие, так и эмоциональное и социальное вовлечение. Важно, чтобы занятия физической культурой были связаны с удовольствием, радостью и чувством успеха, а не только с выполнением обязательных упражнений. Задача педагогов, родителей и других взрослых — создавать такие условия, в которых ребёнок сможет раскрыть свой потенциал, проявить инициативу и развить любовь к физической активности.

### Библиографические ссылки

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. - М.: Академия, 2013. - 288 с.
2. Дуркин, П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре / П.К. Дуркин. - Архангельск: Архангельский государственный технический университет, 2016. - 128 с.
3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. - Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2011. - 486 с.
4. Коротаева А. И. Мотивация занятий спортом младших школьников // Проблемы современного педагогического образования. 2022. №76-1, с.370-375. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-zanyatiy-sportom-mladshih-shkolnikov>
5. Свирид А. А. Эмпирическое определение направленности деятельности тренера по сопровождению формирования устойчивой мотивации детей к занятиям спортом / С. А. Хазова., А. А. Зайцев // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2021. №4 (288), с.116-120. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/empiricheskoe-opredelenie-napravlenosti-deyatelnosti-trenera-po-soprovozhdeniyu-formirovaniya-ustoychivoy-motivatsii-detey-k>
6. Фролова О. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у детей младшего школьного возраста во внешкольное время / О. А. Дмитриева // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. 2023. №S11 (68), с.170-174. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-udetej-mladshego-shkolnogo-vozrasta-vo-vneshkolnoe-vremya>

### References

1. Gogunov, E.N. Psychology of physical education and sport / E.N. Gogunov, B.I. Martyanov. - M.: Academy, 2013. - 288 p.
2. Durkin, P.K. Formation of schoolchildren's interest in physical education / P.K. Durkin. - Arkhangelsk: Arkhangelsk State Technical University, 2016. - 128 p.
3. Ilyin, E.P. Psychology of physical education / E.P. Ilyin. - St. Petersburg: RSPU named after A.I. Herzen, 2011. - 486 p.
4. Korotaeva A. I. Motivation of sports activities of younger schoolchildren // Problems of modern pedagogical education. 2022. No. 76-1, pp. 370-375. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-zanyatiy-sportom-mladshih-shkolnikov>
5. Svirid A. A. Empirical determination of the direction of the trainer's activities to support the formation of sustainable motivation for children to play sports / S. A. Khazova., A. A. Zaitsev // Bulletin of Adyghe State University. Series 3: Pedagogy and Psychology. 2021. No. 4 (288), pp. 116-120. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/empiricheskoe-opredelenie-napravlenosti-deyatelnosti-trenera-po-soprovozhdeniyu-formirovaniya-ustoychivoy-motivatsii-detey-k>
6. Frolova O. A. Formation of motivation for physical education classes in children of primary school age outside of school hours / O. A. Dmitrieva // Bulletin of the Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla. 2023. No. SII (68), pp. 170-174. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-udetey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-vo-vneshkolnoe-vremya>

УДК 33.338

## ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА И МАРКЕТИНГА

Т.О. Галета

Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина  
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Им. Калинина, д.13  
E-mail: [tgaleta127@gmail.com](mailto:tgaleta127@gmail.com)

*В статье рассматриваются особенности спортивного менеджмента, история его возникновения и развития, описаны его функции и принципы. Проведен анализ основных тенденций спортивной индустрии и выявлены вызовы, которые стоят перед отраслью в условиях глобализации.*

**Ключевые слова:** менеджмент, спортивный маркетинг, физическая культура, спорт, тенденции, вызовы.

## FEATURES OF SPORTS MANAGEMENT AND MARKETING

T.O. Galeta

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin  
Russian Federation, 350044, Krasnodar, st. Them. Kalinina, 13  
E-mail: [tgaleta127@gmail.com](mailto:tgaleta127@gmail.com)

*The article examines the features of sports management, the history of its origin and development, describes its functions and principles. An analysis of the main trends in the sports industry is conducted and the challenges facing the industry in the context of globalization are identified.*

**Keywords:** management, sports marketing, physical education, sports, trends, challenges.

Введение. Актуальность данной статья заключается в том, что роль физической культуры и спорта в современном мире значительно возросло. Увеличилось количество мероприятий, стали проводиться акции, которые направлены на продвижение здорового образа жизни, стало открываться больше спортивных клубов. Поэтому увеличилась и эффективность маркетинговой деятельности, которая занимает особое место среди отраслей спортивного менеджмента.

Цель работы – ознакомиться с понятиями спортивного менеджмента и маркетинга, изучить их основные особенности и положение в современном обществе.

При написании статьи следует придерживаться следующих методов и организации исследования: проанализировать литературу и интернет-ресурсы по данной теме; изучить основные понятия, функции и принципы спортивного менеджмента и маркетинга; выявить основные тенденции развития и вызовы.

Основное содержание работы. Термин «спортивный маркетинг» появился в 1978 г. в США, его основатель – Патрик Нейли, который в 1970-х годах занимался поиском спонсоров для спортивных мероприятий. Под спортивным маркетингом понимается деятельность общественных организаций, с целью продвижения ценностей спорта, физической активности, здорового образа жизни среди широких слоев населения.

Спортивный маркетинг сформировался в России 13-15 лет назад, когда профессиональные спортивные клубы стали полностью самостоятельными. Спортивный маркетинг ориентирован на зрителей, его основная цель – поддержание и стимулирование зрительского интереса, предоставление качественного спортивного контента.

Понятие спортивный менеджмент определяется как сфера бизнеса, которая связана со спортом и отдыхом, включающая в себя умения и навыки, такие как планирование, организация, мотивация, контроль и координация деятельности в спортивной сфере. Целью менеджмента является обеспечение дохода путем рационального распределения труда.



В спортивных организациях существует определенная организация труда, поэтому у спортивных менеджеров существуют различные функции. Вот некоторые из них:

1. Функция принятия решений – менеджер определяет основные направления деятельности организации, распределяет ресурсы. Право принятия управленческих решений есть только у менеджера, он же несет ответственность за последствия.

2. Информационная функция – менеджер изучает информацию о внутренней и внешней среде рынка, объясняет персоналу политику организации и ее цели.

3. Функция руководителя – менеджер формирует корпоративную культуру внутри организации, мотивирует сотрудников, выступает в качестве представителя во взаимодействии с другими организациями.

Принципами менеджмента в сфере физической культуры и спорта выступают нормы и правила поведения, которыми руководствуются органы управления при принятии решений. Основными принципами менеджмента являются:

- системность в управлении;
- сочетания централизации и децентрализации;
- материальное и моральное стимулирование;
- демократизация управления;
- правовая защита управленческих решений.

На данный момент спортивный менеджмент является сложной системой, которая включается в себя множество организаций. На данный момент существует несколько современных тенденций развития спорта:

- использование цифровых технологий (внедрение онлайн-трансляций и стриминговых площадок; анализ эффективности спортсмена и оптимизация тренировочного процесса; активное ведение социальных сетей, взаимодействие с болельщиками и продвижение спортивных брендов);
- усиление коммерческого использования (получение прибыли от спонсоров и рекламы; продажа товаров с символикой команды; увеличение инвестиций в спортивную инфраструктуру);
- социальная значимость (продвижение здорового образа жизни; развитие инфраструктуры в регионах; проведение мероприятий для лиц с ограниченными возможностями).

Проблемы спортивного менеджмента связаны с различными сферами организации, каждый день сотрудники сталкиваются с вызовами, которые приходится решать для поддержания эффективной деятельности. Рассмотрим некоторые вызовы, стоящие перед менеджерами:

- усиление конкуренции – привлечение болельщиков, спонсоров, профессиональных спортсменов становится все более сложной задачей;
- недостаток квалифицированных специалистов – спортивные организации вынуждены привлекать менеджеров со стороны;
- адаптация к цифровой среде – необходима стратегия цифрового маркетинга и управления данными;
- социальная ответственность – учет экологических и социальных аспектов спортивной деятельности;
- финансовая устойчивость – обеспечение финансирования мероприятий в условиях нестабильной экономической обстановки.

Заключение. На сегодняшний день спортивный менеджмент и маркетинг становятся все более популярными в России, это развивающаяся область, которая требует высококвалифицированных специалистов, применение цифровых технологий и следование современным трендам. Спортивный маркетинг помогает продвигать клубы, спортсменов, соревнования с помощью привлечения фанатов, спонсоров и партнеров. Маркетинг опирается на создание сильных эмоций, он нацелен на привлечение аудитории, укрепление своей позиции в отрасли, увеличение продажи билетов и брендированной продукции. Поэтому в условиях глобализации и усиления конкуренции менеджерам необходимо разработать эффективный план развития и стратегию управления с учетом быстро меняющихся условий.

### Библиографические ссылки

1. Щербакова, А. С. Педагогические и социально-психологические проблемы современного образования и физкультурно-спортивной деятельности / А. С. Щербакова, Н. Д. Железнова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 12–13 октября 2023 года. – Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2023. – С. 576-578. – EDN VNRBJB.
2. Бондаренко, Н. М. Теоретические основы рационального питания как важнейшего инструмента здорового образа жизни / Н. М. Бондаренко // Материалы Всероссийской научно-практической конференции аспирантов, докторантов и молодых ученых, Майкоп, 24–30 апреля 2017 года. – Майкоп: Индивидуальный предприниматель Кучеренко Вячеслав Олегович, 2017. – С. 18-21. – EDN YPCXXB.
3. Щербакова, А. С. Динамика физического развития и подготовленности теннисистов 11-12 лет / А. С. Щербакова, С. В. Кочеткова // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 94-97. – EDN QCEETN.
4. Алтынцева, А. Г. Гребля на лодках дракон как способ рекреации / А. Г. Алтынцева, Ф. Ю. Бильданова, Р. Р. Шириев // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования : Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО "Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова". В 2-х частях, Ульяновск, 24 ноября 2022 года / Под редакцией Л.И. Костюниной. Том Часть 2. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2022. – С. 289-291. – EDN KGBGDY.
5. Исследование средств восстановления работоспособности гребцов-каноистов в переходном периоде / А. Г. Скалозуб, А. С. Щербакова, А. Б. Дрючин, Ф. Ю. Бильданова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2024. – № 7. – С. 104-110. – DOI 10.24412/2305-8404-2024-7-104-110. – EDN ARDLCH.
6. Федосова, Л. П. Современные тенденции развития отечественного спорта / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, Д. О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы : Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, Благовещенск, 29 марта 2023 года. Том 2. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 339-345. – DOI 10.22450/9785964205180\_2\_339. – EDN DGDZIH.
7. Дрючин, А. Б. Физическое воспитание и его влияние на общую успеваемость студентов / А. Б. Дрючин, И. В. Рыков // Педагогика, психология, общество: от теории к практике : материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 12 марта 2024 года. – Чебоксары: Издательский дом "Среда", 2024. – С. 225-228. – EDN AINQEC.
8. Петрина, Е. Д. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студентов высших учебных заведений / Е. Д. Петрина, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-7. – С. 135-136. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-374. – EDN HNYIUE.

### References

1. Shherbakova, A. S. Pedagogicheskie i social'no-psihologicheskie problemy sovremennogo obrazovaniya i fizkul'turno-sportivnoj dejatel'nosti / A. S. Shherbakova, N. D. Zheleznova // Fizicheskaja kul'tura i sport. Olimpijskoe obrazovanie : Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Krasnodar, 12–13 oktjabrja 2023 goda. – Krasnodar: Izdatel'stvo «Jekoinvest», 2023. – S. 576-578. – EDN VNRBJB.
2. Bondarenko, N. M. Teoreticheskie osnovy racional'nogo pitaniya kak vazhnejshego instrumenta zdorovogo obraza zhizni / N. M. Bondarenko // Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii aspirantov, doktorantov i molodyh uchenyh, Majkop, 24–30 aprelja 2017 goda. – Majkop: Individual'nyj predprinimatel' Kucherenko Vjacheslav Olegovich, 2017. – S. 18-21. – EDN YPCXXB.
3. Shherbakova, A. S. Dinamika fizicheskogo razvitija i podgotovlennosti tennisistov 11-12 let / A. S. Shherbakova, S. V. Kochetkova // Materialy ezhegodnoj otchetnoj nauchnoj konferencii aspirantov i soiskatelej Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma. – 2022. – №

1. – S. 94-97. – EDN QCEETN.

4. Altynceva, A. G. Greblja na lodkah drakon kak sposob rekreacii / A. G. Altynceva, F. Ju. Bil'danova, R. R. Shiriev // *Sovremennye problemy fizicheskogo vospitaniya, sporta i turizma, bezopasnosti zhiznedejatel'nosti v sisteme obrazovanija* : Materialy VI Vserossijskoj nauchno-prakticheskoi konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, posvjashhennoj 90-letiju FGBOU VO "Ul'janovskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet imeni I.N. Ul'janova". V 2-h chastjah, Ul'janovsk, 24 nojabrja 2022 goda / Pod redakciej L.I. Kostjuninoj. Tom Chast' 2. – Ul'janovsk: Ul'janovskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet imeni I.N. Ul'janova, 2022. – S. 289-291. – EDN KGBGDY.

5. Issledovanie sredstv vosstanovlenija rabotosposobnosti grebcov-kanoistov v perehodnom periode / A. G. Skalozub, A. S. Shherbakova, A. B. Drjuchin, F. Ju. Bil'danova // *Izvestija Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaja kul'tura. Sport*. – 2024. – № 7. – S. 104-110. – DOI 10.24412/2305-8404-2024-7-104-110. – EDN ARDLCH.

6. Fedosova, L. P. Sovremennye tendencii razvitija otechestvennogo sporta / L. P. Fedosova, G. V. Fedotova, D. O. Volkov // *Nauka i obrazovanie: tradicii, opyt, problemy i perspektivy* : Materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoi konferencii, posvjashhennoj pamjati otlichnika fizicheskoi kul'tury RF, vydajushhegosja trenera-prepodavatelja Very Ivanovny Pantjuh, Blagoveshhensk, 29 marta 2023 goda. Tom 2. – Blagoveshhensk: Dal'nevostochnyj gosudarstvennyj agrarnyj universitet, 2023. – S. 339-345. – DOI 10.22450/9785964205180\_2\_339. – EDN DGDZIH.

7. Drjuchin, A. B. Fizicheskoe vospitanie i ego vlijanie na obshhuju uspevaemost' studentov / A. B. Drjuchin, I. V. Rykov // *Pedagogika, psihologija, obshhestvo: ot teorii k praktike* : materialy I Vserossijskoj nauchno-prakticheskoi konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Cheboksary, 12 marta 2024 goda. – Cheboksary: Izdatel'skij dom "Sreda", 2024. – S. 225-228. – EDN AIHQEC.

8. Petrina, E. D. Vlijanie fizicheskoi kul'tury i sporta na zdorov'e studentov vysshih uchebnyh zavedenij / E. D. Petrina, G. V. Fedotova, L. P. Fedosova // *Tendencii razvitija nauki i obrazovanija*. – 2023. – № 93-7. – S. 135-136. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-374. – EDN HNYIUE.

\

УДК 613.7:378

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ**

А.С. Ганчан

Красноярский государственный аграрный университет  
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, проспект Мира, 90

В.В. Денискин  
Научный руководитель

к.п.н., доцент, Красноярский государственный аграрный университет  
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, проспект Мира, 90  
E-mail: [tinnikovaalina168@gmail.com](mailto:tinnikovaalina168@gmail.com)  
E-mail: [vladimirdeniskin121@gmail.com](mailto:vladimirdeniskin121@gmail.com)

*Аннотация: Актуальность темы обусловлена высоким уровнем учебной нагрузки у студентов, что способствует формированию хронического стресса, снижению физической активности и риску ухудшения психофизического состояния. Статья раскрывает подходы к формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) у молодежи, анализируются эффективные методы профилактики негативных последствий учебного переутомления и описываются пути адаптации к образовательной среде с опорой на ЗОЖ.*

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, учебная нагрузка, стресс, адаптация, физическая активность.*

## **FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS UNDER EDUCATIONAL LOAD CONDITIONS**

A.S. Ganchan

Krasnoyarsk State Agrarian University  
90, Mira Avenue, Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

V.V. Deniskin  
Scientific supervisor,

Associate Professor, Krasnoyarsk State Agrarian University  
90 Mira Avenue, Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation  
E-mail: [tinnikovaalina168@gmail.com](mailto:tinnikovaalina168@gmail.com)  
E-mail: [vladimirdeniskin121@gmail.com](mailto:vladimirdeniskin121@gmail.com)

*The relevance of the topic is due to the high level of academic load among students, which leads to chronic stress, decreased physical activity, and a risk of deterioration in their mental and physical condition. The article reveals approaches to the formation of a healthy lifestyle (HLS) among youth, analyzes effective methods for preventing the negative consequences of academic overfatigue, and describes ways to adapt to the educational environment using HLS strategies.*

*Keywords: healthy lifestyle, students, academic workload, stress, adaptation, physical activity.*

**Введение** Современная система высшего образования предъявляет к студентам высокие требования, включая интенсивные графики занятий, большой объем самостоятельной работы и постоянную интеллектуальную нагрузку. Все это нередко приводит к переутомлению, снижению иммунитета, ухудшению психоэмоционального состояния. Формирование здорового образа жизни

(ЗОЖ) становится важной задачей, позволяющей сохранить здоровье студентов, повысить их учебную мотивацию и работоспособность.

### **Основное содержание работы**

#### **1. ЗОЖ как фактор адаптации к обучению**

ЗОЖ представляет собой совокупность поведенческих и культурных установок, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Основные компоненты: режим дня, питание, физическая активность, отказ от вредных привычек и психологическое благополучие. Исследования показывают, что регулярная физическая активность и соблюдение режима сна способствуют улучшению концентрации, снижению тревожности и повышению стрессоустойчивости студентов. [1]

#### **2. Проблемы формирования ЗОЖ у студентов**

Среди основных препятствий: нехватка времени из-за плотного учебного графика, - недостаток мотивации, отсутствие инфраструктуры (например, спортивных залов на кампусе), - дефицит знаний о полезных привычках. Кроме того, многие студенты используют вредные способы борьбы со стрессом — чрезмерное употребление кофеина, нерегулярное питание, длительное нахождение в интернете. [2]

#### **3. Практические рекомендации**

Для формирования ЗОЖ среди студентов необходимо:

- Внедрение образовательных программ по ЗОЖ в структуру внеучебной деятельности.
- Организация доступной физической активности: секции, фитнес-залы, студенческие спортивные клубы.
- Проведение профилактических и мотивационных мероприятий: лекции, тренинги, челленджи.
- Индивидуальное консультирование студентов психологами и медицинскими работниками.

**Заключение.** ЗОЖ — это не только профилактика заболеваний, но и эффективный способ адаптации к условиям современной образовательной среды. Системная работа по формированию здорового образа жизни у студентов позволяет повысить уровень их социальной активности, психологического комфорта и академической успеваемости. Необходим комплексный подход, объединяющий усилия учебных заведений, преподавателей и самих студентов. [3]

### **Библиографические ссылки**

1. Лебедева, И. И. Формирование ЗОЖ у студентов в условиях вуза. – М.: Просвещение, 2018. – 134 с.
2. Иванова, Т. П. Психология стресса и пути его преодоления у молодежи. // Вестник психологии. – 2021. – №4. – С. 45–51.
3. Министерство науки и высшего образования РФ. Рекомендации по здоровьесбережению студентов. – URL: <https://minobrnauki.gov.ru> (дата обращения: 28.05.2025).

### **References**

1. Lebedeva, I. I. Formation of healthy lifestyle among students in university conditions. Moscow: Prosveshchenie, 2018. 134 p.
2. Ivanova, T. P. Psychology of stress and ways to overcome it among young people. // Bulletin of Psychology. – 2021. – No. 4. – pp. 45-51.
3. Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation. Recommendations for the health care of students. – URL: <https://minobrnauki.gov.ru> (date of request: 05/28/2025).



УДК 378

## ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ МВД: НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ ПОДХОДЫ

Т.Ю. Канзычаков

Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского 20

E-mail: [tkanzychakovt@mail.ru](mailto:tkanzychakovt@mail.ru)

В.А. Глубокий  
Научный руководитель

Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского 20

E-mail: [Glubokiy@mail.ru](mailto:Glubokiy@mail.ru)

*В данной статье рассматривается важность объединения физической и огневой подготовки в рамках МВД как ключевого аспекта формирования профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Актуальность данного исследования обусловлена современными вызовами, с которыми сталкиваются сотрудники МВД, включая необходимость оперативного реагирования в условиях динамичных и стрессовых ситуациях. Особое внимание уделяется изучению связи между физической формой и навыками работы с огнестрельным оружием.*

**Ключевые слова:** сотрудник полиции, профессиональные навыки, интеграция.

## INTEGRATION OF PHYSICAL AND FIRE TRAINING IN THE INTERIOR MINISTRY SYSTEM: THE MOST EFFECTIVE APPROACHES

BY T.Y. Kanzychakov

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation  
20 Rokossovskiy St., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

E-mail: [tkanzychakovt@mail.ru](mailto:tkanzychakovt@mail.ru)

Scientific supervisor  
V.A. Gluboky

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation  
20 Rokossovskiy St., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

E-mail:

*This article examines the importance of combining physical and fire training within the Ministry of Internal Affairs as a key aspect of the formation of professional training for law enforcement officers. The relevance of this study is due to the modern challenges faced by Interior Ministry employees, including the need for rapid response in dynamic and stressful situations. Special attention is paid to studying the relationship between physical fitness and firearms skills.*

**Keywords:** police officer, professional skills, integration.

В настоящее время для обеспечения выполнения поставленных задач сотрудниками ОВД важную роль играют их профессиональные навыки, а именно физическая и огневая подготовка. Особенностью данных навыков у сотрудников полиции являются, в формировании тех качеств, которые способствуют защиты себя или другого лица от посягательства, сопряженное с насилием, опасным для жизни или здоровья. В связи с этим, интеграция этих двух компонентов подготовки принципиально важна для формирования всесторонне подготовленных специалистов, способных действовать в условиях интенсивного стресса и неопределенности.

Целью нашей исследовательской работы является обоснования необходимости интеграции физической и огневой подготовки, а также выявление взаимосвязи между физической подготовленностью и сформированностью навыками стрельбы, где будут рассматриваться необходимость и преимущества комплексного подхода к профессиональному обучению, уровень физической подготовки сотрудников и точность их действия при работе с огнестрельным оружием. Следует отметить, что необходимо учитывать современные вызовы и стрессовые условия служебной деятельности сотрудников.

Проблемой рассматриваемой темы можно назвать то, что в профессионализме сотрудников полиции имеются определенные противоречия, которые связаны в способностях владения приемами самообороны, а также в случаях крайней необходимости способности применить огнестрельное оружие для отражения нападения или задержания лица.

Согласно статистике смертности сотрудников полиции в России, начиная с 2020 по 2024 год, при выполнении служебных обязанностей погибло 204 сотрудника, исходя из статистики можно сказать, что не нужно пренебрегать правилам личной безопасности и необходимостью комплексной физической и огневой подготовки.

Приказ МВД России № 44 даёт нам такое понятие, как профессиональная подготовка, которая заключается в совершенствовании профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения поставленных задач, а именно с применением физической силы и огнестрельного оружия. Выделяют следующие виды подготовки сотрудников:

- служебная подготовка;
- морально-психологическая подготовка;
- огневая подготовка;
- физическая подготовка [1].

Говоря о самой интеграции профессиональных навыков, нужно выделить её значения, а именно современные подходы и создания условий, которые могут позволить оптимизировать процесс обучения, где сотрудники полиции будут применять физические навыки в сочетании с огневыми, что сделает тренировки более практичными и реалистичными, а также особенную роль стоит выделить психологической готовности, что позволит развивать стрессоустойчивость в критических ситуациях.

Различные источники показывают, что в основном для реализации интеграции физической и огневой подготовке требуется использование специализированного оборудования: тренажеров и симуляторов, так к примеру в Орловском юридическом институте МВД России им. В. В. Лукьянова на занятиях по огневой подготовке используется интерактивный лазерный тир «Витязь» где курсанты выполняют упражнения по стрельбе из салона движущегося автомобиля с использованием макета транспортного средства «Оперативник – 1» которые позволяют развитию навыков стрельбы, а также развитию силы и координации, что в будущем обеспечит точность стрельбы и маневренность в сложных ситуациях. Особенностью данных тренажеров можно выделить то, что они обеспечивают безопасность, т.к при проведении учебного процесса сотрудник полиции обучается применять огнестрельного оружия, что может вызвать определенный риск его применение. [2]

Возвращаясь к интеграции профессиональных навыков, стоит также отметить, что важным элементов объединения физической и огневой подготовке являются комплексные тренировки, включающиеся в себя:

- кроссфит;
- бег;
- упражнения на силу и координацию;
- учебные занятия по тактике применения огнестрельного оружия;
- ситуационные тренировки, где сотрудники работают в командах.

Комплекс таких упражнений хорошо отображается в служебно-прикладном спорте как «Полоса препятствий». По мнению А.В. Попова полоса препятствий является эффективным способом комплексного развития значимых физических, психологических качеств, которые хорошо способствуют уровню развитию применение огнестрельного оружия в нестандартных ситуациях, куда сотрудники правоохранительных органов попадают нередко. Особенностью

данного упражнения можно сказать о разнообразии выполнений различных приёмов именно в экипировке и с оружием с элементами высотной платформы, канатами, подвесными мостиками, страховочной сетью и разновысокими препятствиями в нижней части. [3]

В полицейской деятельности случаются такие ситуации, когда сотрудник обязан в кратчайшие сроки принять необходимые меры для пресечения преступления и административного правонарушения, ключевым фактором принятия какого-либо решения в стрессовых ситуациях сильно зависит от психологической устойчивости сотрудника, обеспечивающим успешное выполнение служебных задач. В связи с этим можно выделить особенности интеграции физической и огневой подготовки, которые касаются психологические устойчивости, такие как: стрессоустойчивость; концентрация внимания; эмоциональная устойчивость; уверенность в собственных силах; психологическая подготовка к возможному огневому контакту.

Каждая особенность приводит к адаптации, где сотрудник: во-первых – должен уметь взаимодействовать с гражданами и работать в команде с коллегами; во-вторых – быстро переключаться между задачам и сохранять внимание на определенной ситуации. Хорошей практикой для отработки психологической устойчивости во время применения физической силы и огнестрельного оружия, будет отработка различных типовых сценариев, которые помогут сотруднику развить именно уверенность в применении своих действий.

Таким образом, объединение занятий по физической и огневой подготовке в структуре МВД является важным и эффективным способом повышения профессионализма сотрудников. Внедрения этого подхода не только улучшает качество подготовки, но также способствует общему улучшению уровня безопасности в обществе. Дальнейшие изыскания в данной сфере могут способствовать выявлению новых способов и подходов, направленных на улучшение образовательного процесса и его приспособление к современным стандартам.

#### **Библиографические ссылки**

1. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 года № 44 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»
2. Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова: официальный сайт. – 2015. – URL: <https://орюи.мвд.рф/Press-sluzhba/Novosti/item/3297768/>
3. Попов, А. В. Концепция элемента специальной полосы препятствий для использования в процессе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел / А. В. Попов. — текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2025. – № 15 (566). – С. 201-203. – URL: <https://moluch.ru/archive/566/123977/>

#### **Bibliographic references**

1. Order of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation No. 44 dated February 2, 2024 "On Approval of the Procedure for Organizing personnel Training to Fill Positions in the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation"
2. Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanov: official website. – 2015. – URL: <https://орюи.мвд.рф/Press-sluzhba/Novosti/item/3297768/>
3. Popov, A.V. The concept of an element of a special obstacle course for use in the process of professional training of law enforcement officers / A.V. Popov. – text : direct // Young scientist. – 2025. – № 15 (566). – pp. 201-203. – URL: <https://moluch.ru/archive/566/123977/>

УДК 378.179, 796.011

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ЖИЗНЕННЫМ СИТУАЦИЯМ

Карелина Е.Д.

Красноярский государственный аграрный университет, Красноярск, Россия

[Katya\\_karelina\\_03@mail.ru](mailto:Katya_karelina_03@mail.ru)

Денискин В.В.

Научный руководитель

Красноярский государственный аграрный университет, Красноярск, Россия

[Deniskin.01.04.59@mail.ru](mailto:Deniskin.01.04.59@mail.ru)

**Аннотация:** В статье рассматривается значимость физической культуры и спорта в формировании профессиональных компетенций студентов и их подготовке к действиям в экстремальных ситуациях. Основное внимание уделяется роли физической активности в гармоничном развитии личности и профессионально-прикладной подготовке будущих специалистов.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровье, профессионально-прикладная подготовка, экстремальные ситуации.

## THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN PREPARING STUDENTS FOR PROFESSIONAL ACTIVITIES AND EXTREME LIFE SITUATIONS

Karelina E.D.

Krasnoyarsk State Agrarian University, Krasnoyarsk, Russia

[Katya\\_karelina\\_03@mail.ru](mailto:Katya_karelina_03@mail.ru)

Deniskin V.V.

Krasnoyarsk State Agrarian University, Krasnoyarsk, Russia

[Deniskin.01.04.59@mail.ru](mailto:Deniskin.01.04.59@mail.ru)

**Abstract:** The article examines the importance of physical culture and sports in the formation of students' professional competencies and their preparation for action in extreme situations. The main focus is on the role of physical activity in the harmonious development of personality and professional and applied training of future specialists.

**Keywords:** physical culture, sports, health, professional and applied training, extreme situations.

Актуальность исследования заключается в том, что в современных условиях развития общества особую значимость приобретает физическая подготовка студентов, поскольку профессиональная деятельность и экстремальные ситуации требуют от будущих специалистов высокой выносливости, стрессоустойчивости, способности быстро принимать решения и действовать в условиях неопределенности.

Целью данной работы является определение роли физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Особое внимание уделяется изучению влияния физической культуры на гармоничное развитие личности и рассмотрению профессионально-прикладных видов спорта.

Физическая культура и спорт занимают важное место в жизни каждого человека. Они влияют не только на физическое здоровье, но и на эмоциональное состояние. В современном обществе

особенно важно уделять внимание роли физической культуры в профессиональной подготовке студентов и в экстремальных ситуациях. Эти области требуют от человека высокой выносливости, стрессоустойчивости, способности быстро принимать решения и действовать в условиях неопределённости. [1].

Многие люди хотят, чтобы у нас было больше хороших специалистов. Поэтому для студентов делают разные приятные вещи. Например, они могут учиться бесплатно. Им дают деньги от государства на учебу. Еще им предоставляют общежития, где можно жить. Есть специальные места, где можно заниматься учебой и спортом.

Для студентов также создаются условия, чтобы они могли развивать свои таланты. Например, они могут заниматься творчеством, спортом или просто отдыхать. Если студент заболел или устал, он может поехать в санаторий или лагерь, где ему помогут выздороветь и набраться сил.

Кроме того, студентам бесплатно выдают спортивную форму и инвентарь. Это помогает им быть здоровыми и активными.

Физическая культура и спорт — это эффективные средства для формирования личности студента и ключевые условия для его всестороннего и гармоничного развития. [1].

Преподаватели физической культуры заботятся о здоровье студентов, повышая их физическую и спортивную подготовку. Они передают им знания, умения и навыки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также навыки работы инструктором или спортивным судьёй в выбранном виде спорта.

Таким образом, они решают важную задачу — популяризацию физической культуры и спорта.

Развитие силы и выносливости, а также формирование навыков оперативного мышления в сложных ситуациях являются приоритетными направлениями в области спорта и физического воспитания на данном этапе. Современная профессиональная деятельность часто приводит к дисбалансу в функционировании различных систем организма: одни из них подвергаются чрезмерной нагрузке, тогда как другие остаются недостаточно задействованными, что оказывает негативное влияние на общую работоспособность индивида. Для коррекции подобных психофизиологических дисбалансов в рамках системы организации труда применяются специализированные мероприятия, включающие в себя тщательно подобранные физические упражнения. [2].

Использование физических упражнений и спортивных средств с целью поддержания и повышения общего и профессионального потенциала человека в теории и практике физической культуры известно как профессионально-прикладная физическая подготовка.

Профессионально-прикладная физкультура нужна, чтобы поддерживать физические и психические качества, важные для работы. Она также помогает организму привыкать к нагрузкам и развивает нужные двигательные навыки. [2].

Есть специальные виды спорта для разных профессий. Например, водолазам нужен подводный спорт, чтобы быть сильными и выносливыми. Пожарным нужны упражнения, которые развивают скорость и ловкость, например, бег с пожарным шлангом или быстрое использование огнетушителя.

Хотя такие виды спорта есть не для всех профессий, есть много упражнений, которые можно использовать в работе. Самые важные из них включают в программы спортивных соревнований в университетах.

Как мы уже знаем, на занятия такими популярными видами спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика, лыжный спорт, плавание и спортивные игры (волейбол и баскетбол), выделяется определённое количество часов. Важно подчеркнуть, что эти виды спорта могут быть не только развлекательными, но и полезными для определённых целей. [2].

Занятия в спортивных секциях также играют важную роль в физическом развитии. Они могут быть посвящены не только одному виду спорта, но и более широкому спектру дисциплин.

Каждый вид спорта можно разделить на элементы в зависимости от их профессиональной значимости. Это делает список видов спорта очень разнообразным.

Экстремальные ситуации, требующие от индивида не только высокой физической, но и психологической готовности, представляют собой объект интенсивного изучения в различных областях науки и практики. Физическая культура, как интегративная дисциплина, играет ключевую



роль в формировании и развитии комплекса адаптационных механизмов, необходимых для успешного функционирования человека в условиях, выходящих за рамки стандартных. В этом контексте физическая культура способствует:

Развитию навыков оперативного принятия решений, что обусловлено необходимостью мгновенной оценки ситуации и выбора оптимального варианта действий в условиях ограниченного времени и ресурсов.

Формированию стрессоустойчивости, что достигается через систематическое воздействие на психофизиологические процессы, способствующие снижению уровня тревожности и повышению способности к адекватному реагированию на стрессовые факторы.

Повышению выносливости в критических условиях, что связано с развитием функциональных резервов организма и улучшением его способности к длительному функционированию в условиях экстремальных нагрузок.

Развитию способности к самоконтролю, что является важным аспектом психологической подготовки и включает в себя формирование навыков регуляции эмоционального состояния и поведенческих реакций.

Формированию командных навыков, что предполагает развитие коммуникативных способностей, координации действий и взаимодействия в рамках группы, что особенно актуально в ситуациях, требующих коллективного решения задач.

В рамках физической подготовки применяются различные методологические подходы, каждый из которых направлен на достижение специфических целей и задач. Среди них выделяются следующие:

Специализированные спортивные тренировки, которые включают комплексы упражнений, оптимизированные для развития специфических физических качеств и функциональных возможностей организма. [3].

Занятия по профессионально-прикладной гимнастике, ориентированные на формирование двигательных навыков, необходимых для выполнения профессиональных обязанностей и повышения эффективности в трудовой деятельности.

Упражнения на развитие выносливости, которые направлены на повышение способности организма к продолжительной физической активности без существенного снижения работоспособности.

Тренировки по преодолению препятствий, включающие элементы кроссфита и функциональной тренировки, способствующие развитию силы, гибкости и координации.

Занятия по развитию координационных способностей, направленные на совершенствование сенсомоторных навыков и улучшение взаимодействия между различными системами организма.

Эти методы физической подготовки, применяемые в комплексе, позволяют обеспечить всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей человека, что является ключевым фактором в достижении высоких результатов в различных сферах деятельности. [3].

Таким образом, физическая подготовка в рамках образовательного процесса играет важную роль в формировании готовности студентов к профессиональной деятельности и экстремальным ситуациям. Она способствует развитию необходимых физических и психологических качеств, а также повышению уровня профессиональной компетенции, что является важным условием для успешной адаптации к современным требованиям рынка труда и обеспечения безопасности в экстремальных условиях. Комплексный подход к физической подготовке предполагает интеграцию различных методов и форм физического воспитания, таких как силовые тренировки, кардиоупражнения, занятия на выносливость и гибкость, а также специализированные тренировки, направленные на развитие профессиональных навыков. Важным аспектом является также психологическое сопровождение процесса физической подготовки, включающее тренировки по развитию стрессоустойчивости и когнитивных способностей.

Физическая подготовка, являясь неотъемлемой частью образовательного процесса, выполняет ряд ключевых функций. Во-первых, она способствует развитию физических качеств, таких как выносливость, сила, ловкость и координация движений, что особенно важно для специалистов, работающих в условиях повышенного стресса и физической нагрузки. Во-вторых, физическая

подготовка оказывает значительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов, способствуя развитию стрессоустойчивости, уверенности в себе и способности к быстрой адаптации к изменяющимся условиям.

### **Библиографические ссылки**

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 493 с
2. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. – М.: Инфра-М, 2015. – 472 с
3. Роль физической культуры и спорта // StudFiles [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: <https://studfile.net/preview/8972891/page:10/> (дата обращения 23.03.2025)

### **References**

1. Allyanov Yu.N. Physical culture: a textbook for secondary vocational education / Yu.N. Allyanov, I.A. Pisisskiy. – 3rd ed., ispr. – Moscow: Yurayt Publishing House, 2019. – 493 pp.
2. Geletskaya L.N. Physical culture of students of the special educational department: A textbook / L.N. Geletskaya, D.A. Shubin, I.Y. Birdigulova. Moscow: Infra-M, 2015. 472 p
3. The role of physical culture and sports // StudFiles [Electronic resource] – Access mode – URL: <https://studfile.net/preview/8972891/page:10/> / (accessed 03/23/2025)

УДК 347.918

## МЕДИАЦИЯ И СУДЕБНАЯ ЗАЩИТА В СПОРТИВНОМ ПРАВЕ: СИНЕРГИЯ ИЛИ КОНКУРЕНЦИЯ ПОДХОДОВ?

В.А. Ковалев<sup>1</sup>

Ростовский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет правосудия имени В.М. Лебедева» (г. Ростов-на-Дону)

Российская Федерация, 344038, г. Ростов-на-Дону, Ворошиловский район,  
пр-кт Ленина, дом № 66

<sup>1</sup>E-mail: [vlad-kovalyov@inbox.ru](mailto:vlad-kovalyov@inbox.ru)

*В статье рассматривается соотношение медиации и судебной (юрисдикционной) защиты в сфере спортивного права, анализируется вопрос о том, дополняют ли эти подходы друг друга либо между ними существует конкуренция. Актуальность темы обусловлена ростом количества споров в профессиональном спорте и поиском оптимальных механизмов их разрешения. Медиация предлагается как альтернативный способ урегулирования конфликтов, основанный на добровольном соглашении сторон, тогда как судебная защита (в том числе через спортивный арбитраж) обеспечивает авторитетное и принудительное разрешение спора. В статье проведён сравнительный анализ преимуществ и недостатков каждого подхода, рассмотрены практические проблемы реализации права на судебную защиту спортсменов, а также препятствия на пути внедрения процедур медиации в спорт. Автор приходит к выводу о необходимости их сбалансированного использования: медиация и судебные механизмы должны взаимодействовать в интересах обеспечения справедливости и эффективности, а не взаимоисключать друг друга.*

**Ключевые слова:** медиация; спортивный арбитраж; право на судебную защиту; альтернативное урегулирование споров; спортивное право.

## MEDIATION AND JUDICIAL PROTECTION IN SPORTS LAW: SYNERGY OR COMPETITION OF APPROACHES?

V.A. Kovalev<sup>1</sup>

Rostov branch of the Federal State Budget-Funded Educational Institution of Higher Education «Russian State University of Justice named after V.M. Lebedev» (the city of Rostov-on-Don) Russian

Federation, 344038, Rostov-on-Don, Voroshilovsky district,  
Lenin Avenue, house № 66

<sup>1</sup>E-mail: [vlad-kovalyov@inbox.ru](mailto:vlad-kovalyov@inbox.ru)

*The article examines the relationship between mediation and judicial (jurisdictional) protection in the field of sports law, analyzes the question of whether these approaches complement each other or there is competition between them. The relevance of the topic is due to the growing number of disputes in professional sports and the search for optimal mechanisms for their resolution. Mediation is proposed as an alternative method of conflict resolution based on a voluntary agreement of the parties, while judicial protection (including through sports arbitration) ensures authoritative and compulsory resolution of the dispute. The article provides a comparative analysis of the advantages and disadvantages of each approach, considers practical problems of implementing the right to judicial protection of athletes, as well as obstacles to the introduction of mediation procedures in sports. The author comes to the conclusion*

*about the need for a balanced use: mediation and judicial mechanisms should interact in the interests of ensuring fairness and efficiency, and not be mutually exclusive.*

**Keywords:** *mediation; sports arbitration; right to judicial protection; alternative dispute resolution; sports law.*

Современный спорт представляет собой не только сферу развлечения и соревнований, но и значимый сегмент экономики. Профессиональные спортсмены и спортивные организации заключают многомиллионные контракты, осуществляют коммерческую деятельность (телевещание, реклама, продажа атрибутики и пр.). В этих условиях неизбежно возникают конфликты различной природы; гражданско-правовые (например, споры из контрактов) и трудовые (споры спортсменов с работодателями), требующие эффективного разрешения. Традиционно в спорте сложилась собственная система органов рассмотрения споров – дисциплинарные и арбитражные инстанции при спортивных федерациях, наиболее известной из которых на международном уровне является Спортивный арбитражный суд в Лозанне (Court of Arbitration for Sport, CAS) [1]. Параллельно всегда сохранялась возможность обращения в государственные суды, однако автономия спортивного права и обязательность внутренних механизмов часто ограничивают реализацию этой возможности. В последние годы всё большее внимание привлекают альтернативные способы урегулирования споров, прежде всего медиация, основанная на взаимном согласии сторон. Возникает научный и практический вопрос: являются ли медиация и судебная защита в спортивном праве взаимодополняющими компонентами единой системы защиты прав (синергия) или же конкурирующими, взаимоисключающими подходами? Настоящая работа направлена на анализ указанной проблемы. Для этого рассматриваются: понятие и особенности медиации в спортивной сфере и её соотношение с традиционными способами разрешения споров; право на судебную защиту спортсменов и тренеров и его гарантии; практика взаимодействия и столкновения этих подходов в спортивном праве на основе отечественного и международного опыта.

Медиация определяется законодательно как альтернативная процедура урегулирования спора при содействии нейтрального посредника (медиатора) на основе добровольного согласия сторон, с целью выработки взаимоприемлемого решения. В отличие от судебного разбирательства, завершающегося обязательным для сторон решением, строго основанным на нормах права, медиация предоставляет участникам высокий уровень гибкости при выработке итогового соглашения. Характер и содержание соглашения диктуются прежде всего конкретной ситуацией и интересами сторон, что обеспечивает индивидуальный подход в каждом случае и позволяет более полно соблюсти интересы как спортсмена, так и второй стороны конфликта. Благодаря этому медиация зачастую приводит к более приемлемым последствиям для всех участников спора по сравнению с решением государственного или арбитражного суда. Указанные достоинства медиации – добровольность, гибкость, сохранение отношений между сторонами, конфиденциальность процесса – делают её привлекательным инструментом в сфере спорта, где ценны оперативность и партнерское урегулирование конфликтов. Между тем реализация медиации в спортивной сфере сталкивается с рядом проблем. Как отмечается исследователями, стороны споров в спорте весьма редко прибегают к медиативным процедурам, несмотря на их преимущества.

Причины такого положения лежат как в объективных факторах, так и в правовой и информационной плоскости. Во-первых, многие споры в спорте (например, допинговые или дисциплинарные нарушения) имеют ярко выраженный публично-правовой элемент и затрагивают интересы третьих лиц (чистота соревнований, здоровье спортсменов и т.д.), что затрудняет применение медиации. В подобных случаях требуется авторитетное решение по существу спора, а не компромисс, а таким решением выступает приговор дисциплинарного органа или арбитражного суда. Во-вторых, в спортивном сообществе налицо недостаточная осведомленность о возможностях медиации и недоверие к её эффективности. Традиционно конфликтующие стороны, спортсмен и федерация, клуб и спортсмен, тренер и клуб, склонны искать или полного удовлетворения своих требований, или официальной реабилитации, чего они ожидают от судебного решения. Медиативное же соглашение предполагает компромисс, на который готовы идти не все. В-третьих, институциональные условия пока не в полной мере стимулируют

медиацию. Внутренние регламенты спортивных организаций обычно содержат обязательные арбитражные (третейские) оговорки, предписывающие обращаться именно в спортивный арбитраж или юрисдикционные органы, и не предусматривают процедур медиации как этапа разрешения спора. Законодательная база о медиации (Федеральный закон от 27.07.2010 № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)») формально распространяется и на споры в сфере спорта, однако специального режима для спортивных споров не установлено. В международной практике уже предпринимаются шаги к внедрению медиации в спорт: при CAS действуют Правила медиации CAS, предлагающие сторонам возможность урегулировать спор мирным путем без арбитражного разбирательства. Хотя случаев применения этих правил пока немного, сам факт их существования свидетельствует о признании мировым спортивным сообществом важности медиативного подхода.

Право на судебную защиту является фундаментальной гарантией, закрепленной как в международных актах, так и во внутреннем законодательстве. Согласно Всеобщей декларации прав человека (ст. 8), каждый человек имеет право на эффективное восстановление в правах компетентным национальным судом при нарушении его основных прав [2]. Аналогично, Конституция Российской Федерации (ст. 46 ч.1) гласит, что каждому гарантируется судебная защита его прав и свобод. Данная норма напрямую относится и к спортсменам: как и любые граждане, они вправе рассчитывать на рассмотрение споров государственным судом. Однако реализация этого права в сфере спорта имеет свою специфику: большинство профессиональных спортсменов и спортивных организаций связаны обязательствами следовать внутренним регламентам спортивных федераций, которые содержат арбитражные оговорки. Так, нормативные акты ряда спортивных объединений прямо запрещают участникам спора обращаться в государственный суд. Например, п. 1 ст. 46 Устава Российского футбольного союза (РФС) предусматривает, что члены РФС, лиги, клубы, игроки и иные субъекты футбола не передают споры на рассмотрение государственных судов, если иное не предусмотрено законодательством РФ или регламентами FIFA/UEFA. Взамен предлагаются специализированные юрисдикционные органы спорта: Комитеты и Палаты по разрешению споров при федерациях, спортивные арбитражи (третейские суды), а на международном уровне – CAS.

Даже в тех случаях, когда спортсмен или тренер пытается реализовать свое конституционное право и обратиться в государственный суд, возникают юридические коллизии. Показательная ситуация из недавней российской практики – дело футболиста М.А. Игнатова против футбольного агента (посредника) А.В. Маньякова. Спор возник из контракта между игроком и посредником и, согласно правилам РФС, подлежал обязательному рассмотрению Палатой РФС по разрешению споров, т.е. в порядке внутрифедерационного (несудебного) разбирательства. Игнатов, тем не менее, обратился с иском в суд общей юрисдикции, минуя палату. В результате суд отказал в принятии его иска, указав, что спор не подлежит рассмотрению государственным судом, поскольку согласно арбитражной оговорке в регламентах РФС он должен быть разрешен в спортивном арбитраже – либо в Национальном центре спортивного арбитража (НЦСА) при Торгово-промышленной палате РФ, либо путем апелляции в CAS (Лозанна). Такая ситуация наглядно демонстрирует конфликт между принципом свободы доступа к правосудию и принципом автономии спортивных органов. С правовой точки зрения, описанная ситуация ставит ряд вопросов. Насколько правомерно лишение спортсмена возможности судебной защиты его трудовых или контрактных прав? Соответствует ли это конституционным гарантиям и международным стандартам в области прав человека? В отечественной доктрине отмечается, что даже наличие в спорте собственной системы специализированных органов не оправдывает применение санкций за обращение к фундаментальному праву на суд. Более того, специальные поправки, внесенные в 2020 г. в Трудовой кодекс РФ (ст. 348.13) и Гражданский процессуальный кодекс, установили, что передача индивидуального трудового спора спортсмена или тренера в третейский суд возможна только при наличии отдельного письменного арбитражного соглашения между работником и работодателем. Включение арбитражной оговорки непосредственно в текст трудового договора или в правила спортивной организации само по себе недостаточно для лишения спортсмена права на суд [3].

Сопоставляя медиацию и судебно-арбитражные механизмы, следует признать, что при



грамотном подходе они способны дополнять друг друга, обеспечивая многоуровневую защиту прав в спорте, где каждая из моделей имеет свою «нишу» в разрешении споров. Так, медиация наиболее эффективна в ситуациях, где важны сохранение деловых или личных отношений между сторонами, конфиденциальность и выработка творческого, взаимоприемлемого решения [4]. Типичные примеры – споры о выплате вознаграждений, бонусов, условия контрактов, имиджевых правах спортсменов, то есть те конфликты, где возможен компромисс и гибкое урегулирование, а судебное же (или арбитражное) разбирательство необходимо там, где требуется установить объективную истину, подтвердить или опровергнуть факт нарушения спортивных правил, применить санкцию – например, при допинговых правонарушениях, нарушениях регламентов соревнований, дисциплинарных проступках. В этих случаях третья сторона (судья или арбитр) выносит авторитетное решение, основанное на нормах права или правил спорта, и такого рода споры не предполагают середины: спортсмен либо виновен, либо нет, контракт либо действителен, либо расторгнут и т.п. Таким образом, конкуренция между медиацией и судебной защитой носит ограниченный характер: они ориентированы на во многом различные типы конфликтов. Тем не менее, на практике существует и напряжение между рассматриваемыми подходами, вызывающее ощущение конкуренции. Спортивные организации традиционно продвигают свои юрисдикционные механизмы (арбитраж, внутренние органы) в качестве универсального средства разрешения всех споров – вплоть до запрета обращений в национальные суды, как показано выше. В таких условиях альтернативные процедуры вроде медиации не получают развития, а порой даже рассматриваются с недоверием, как подрывающие авторитет существующих структур. Спортсмены же, сталкиваясь с закрытостью и жесткостью спортивной «фемиды», могут воспринимать медиацию как слабый и ненадежный путь, предпочитая добиваться правды через суд или арбитраж с возможностью принудительного исполнения решения. Таким образом, складывается конкурирующее восприятие: либо компромисс, либо правосудие. Это восприятие подкрепляется тем, что регламенты не интегрируют медиацию в общую схему разрешения споров – в отличие, скажем, от некоторых отраслей гражданских споров, где медиация институционализована (как стадия в хозяйственных спорах, семейных спорах и т.д.). В итоге сторонам спортивного конфликта предлагается выбор: пойти на переговоры (неформальные, зачастую без должной поддержки) или сразу вступить на путь судебного процесса. Единая координирующая схема, сочетающая два подхода, пока отсутствует. Между тем, междисциплинарный анализ показывает, что синергия медиации и судебной защиты вполне достижима и даже желательна. Например, Палата РФС по разрешению споров могла бы предусмотреть примирительную стадию с участием посредника (медиатора) перед вынесением обязательного решения.

Анализ показал, что медиация и судебная (в том числе арбитражная) защита в спортивном праве при всей своей разности предназначения имеют больше потенциала для сотрудничества, нежели для взаимного исключения. Медиация предлагает путь к разрешению споров, ориентированный на согласие и учет интересов всех вовлеченных сторон, что особенно ценно в коммерциализированной и одновременно тесной сфере профессионального спорта. Судебная же защита через государственные суды или признанные спортивные арбитражи гарантирует реализацию принципа законности, обеспечивая исполнение решений и охраняя фундаментальные права. В настоящее время наблюдается определенное противоречие между этими подходами: спортивные организации стремятся ограничить юрисдикцию государственных судов и сохранить споры внутри собственной компетенции, тогда как спортсмены требуют уважения их конституционных прав и международно-правовых гарантий. Медиация пока не заняла должного места в этой системе и воспринимается скорее как альтернатива, а не дополнение к судебным способам. Однако данное противоречие не является неразрешимым. Правовое регулирование спортивных споров находится в динамике, и тенденции последних лет указывают на движение к более сбалансированной модели. Дальнейшие исследования и реформы в данной области призваны найти оптимальные юридические решения для интеграции медиации в спортивную юрисдикцию без ущерба для правосудия, что станет важным шагом на пути к цивилизованному и гуманному разрешению споров в мире спорта.

### **Библиографические ссылки**

1. Балдаев Д. И. Спортивный арбитраж как способ защиты прав спортсменов (международный и национальный) // Образование. Наука. Научные кадры. 2024. № 4. С. 111-113. DOI: 10.24412/2073-3305-2024-4-111-113.
2. Васильев И. А. Отказ от применения норм Европейской конвенции о защите прав человека и основных свобод при разрешении споров в Спортивном арбитражном суде (CAS) // Правоприменение. 2024. Т. 8, № 1. С. 131-139. DOI: 10.52468/2542-1514.2024.8(1).131-139.
3. Ржепик Я. Н. Право на обращение в суд как один из способов защиты трудовых прав спортсменов и тренеров // Теоретическая и прикладная юриспруденция. 2024. № 2 (20). С. 83-90. DOI: 10.22394/2686-7834-2024-2-83-90. EDN: MRARRW.
4. Сотавов А. Х. Актуальные проблемы медиации в спортивной сфере // Образование и право. 2024. № 4. С. 388-392. DOI: 10.24412/2076-1503-2024-4-388-392.

### **References**

1. Baldaev D. I. Sportivnyj arbitrazh kak sposob zashhity prav sportsmenov (mezhdunarodnyj i nacional'nyj) // Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry. 2024. № 4. S. 111-113. DOI: 10.24412/2073-3305-2024-4-111-113.
2. Vasil'ev I. A. Otkaz ot primenenija norm Evropejskoj konvencii o zashhite prav cheloveka i osnovnyh svobod pri razreshenii sporov v Sportivnom arbitrazhnom sude (CAS) // Pravoprimenenie. 2024. T. 8, № 1. S. 131-139. DOI: 10.52468/2542-1514.2024.8(1).131-139.
3. Rzhepik Ja. N. Pravo na obrashhenie v sud kak odin iz sposobov zashhity trudovyh prav sportsmenov i trenerov // Teoreticheskaja i prikladnaja jurisprudencija. 2024. № 2 (20). S. 83-90. DOI: 10.22394/2686-7834-2024-2-83-90. EDN: MRARRW.
4. Sotavov A. H. Aktual'nye problemy mediacii v sportivnoj sfere // Obrazovanie i pravo. 2024. № 4. S. 388-392. DOI: 10.24412/2076-1503-2024-4-388-392.

УДК 796.011.1

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Колпакова А.А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации, 664003, Иркутская область г. Иркутск,  
ул. Красного Восстания, стр. 1  
E-mail: annakolpakova2001@mail.ru

*В данной работе кратко раскрывается понятие адаптивной физической культуры и показывается её важность в жизни детей с ОВЗ. Данный вид физического воспитания позволяет ребенку не только улучшить самочувствие, но и позволяет наладить дисциплину, выдержку и социальный контакт в первую очередь с родителями.*

**Ключевые слова:** дети с ограниченными возможностями, инвалиды, адаптивная физическая культура.

## ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AS THE MAIN COMPONENT OF THE LIFE OF CHILDREN WITH DISABILITIES

Kolpakova A.A.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education  
Irkutsk State Medical University  
Russian Federation, 664003, Irkutsk Region, Irkutsk, Krasnogo Vosstaniya St., Bldg. 1  
E-mail: annakolpakova2001@mail.ru

*This paper briefly describes the concept of adaptive physical education and shows its importance in the lives of children with disabilities. This type of physical education allows the child not only to improve his or her well-being, but also to establish discipline, endurance and social contact, primarily with parents.*

**Keywords:** children with disabilities, disabled people, adaptive physical education.

В современном мире с каждым годом детей с ограниченными возможностями и детей-инвалидов становится значительно больше. С.А. Дробышев, И.А. Коровина, В.В. Веребина, А.А. Шелехов отмечают, что 67,7% детей страдают серьезными отклонениями по здоровью, а хроническими заболеваниями – 17,3%. Первым в списке причин занимают острые респираторные заболевания (50-60%), второе место – это заболевания сердечно-сосудистой системы (30-40%)[1]. По данным Минпросвещения, в 2024–2025 учебном году в российских школах обучается около 1 026 990 детей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)[4][5]. В сравнении с прошлым годом это на 49 тысяч (5%) больше. К причинам такого роста можно отнести: психические заболевания и умственная отсталость, врожденные аномалии и пороки развития, эндокринологические нарушения, заболевания неврологического характера, нарушения двигательной функции[1].

Адаптивная физическая культура – важнейшая составляющая в реабилитации детей с ограниченными возможностями и инвалидов. Целью этого вида физических занятий добиться наибольшего развития ребенка с отклонениями в здоровье, обеспечивая улучшение физической, психологической и социальной составляющих в жизни особенных детей.

Адаптивная физическая культура состоит из нескольких компонентов, таких как: физическое воспитание, двигательная рекреация, реабилитация, которые осуществляются в специальных коррекционных учебных заведениях или организациях, которые работают по этой специальности[1].

К задачам адаптивного физического воспитания можно отнести:

1. Педагогические: укрепление здоровья ребенка, помощь для нормального физического развития, повысить резистентность организма к неблагоприятным факторам агрессии, обучать двигательным действиям, формировать жизненные умения и навыки, воспитывать самостоятельность к занятиям физическими упражнениями, воспитывать различные качества у детей.

2. Специальные: коррекция основного дефекта здоровья, устранение и профилактика сопутствующей патологии, восстановление утраченных или нарушенных функций организма.

При организации занятия по адаптивному физическому воспитанию следует учитывать состояние здоровья детей, физические способности, психические нарушения и личностные качества. Особенных детей с различными расстройствами многочисленное количество и делятся по нозологии, возрасту, времени появления заболевания, его причины, характера и степени тяжести, наличию сопутствующей патологии, уровню физического развития и другим признакам. Все перечисленное должно учитываться в построении плана занятия. Следует отметить, что уровень физического развития и подготовленности ребенка с отклонениями по здоровью отстают от здоровых детей на один и более годов[1].

Дети с нарушениями слуха обучаются в специальных (коррекционных) школах I (школа-интернат для глухих детей) и II вида (школа-интернат для слабослышащих и позднооглохших детей)[2]. В занятия адаптивной физической культурой используются понятные и познавательные упражнения в виде ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания, а также упражнения со специальными предметами. Часто используют гимнастические стенки, скамейки доски, лестницы, вышки и мости-качалки. Главное место отводится коррекционным упражнениям, которые направлены, например, на умение сохранять равновесие в беге или ходьбе, ходить прямо, выдерживать направление движения, формирование правильной осанки, ориентирование в пространстве и времени, развитие мелкой моторики пальцев рук, согласование действий рук и ног[1]. Пример некоторых упражнений для работы с детьми, имеющих нарушения слуха[3]:

✓ **Бег с высоким подниманием бедра. Темп движений задают при помощи метронома, но на хлопок нужно выполнить прыжок вверх – корректируются сенсомоторные нарушения;**

✓ **Ходьба по гимнастической скамье, сначала по широкой части, затем по узкой (следует перевернуть скамью) – упражнение направлено на выработку сохранения равновесия;**

✓ **Перепрыгивание барьеров (5 штук), расположенных на одинаковом расстоянии. Затем расстояние между барьерами изменяют (все четыре участка разной длины), при этом нельзя выполнять двойные прыжки или подскоки – упражнение на способность к различию времени и пространства;**

✓ **Любые игры с речитативом в форме стиха – коррекция речевых нарушений.**

Реабилитация и адаптация детей с нарушениями психического развития имеет большие особенности и сложности, которые связаны со степенью тяжести того или иного дефекта, проявляющиеся в виде умственных или эмоциональных отклонений. Совместное взаимодействие психологов и педагогов является главным звеном в реабилитации таких детей[2]. К такой категории относят детей с аутизмом, задержкой психического развития. При организации занятий с детьми, имеющих задержку психического развития, необходимо предварительно провести диагностику на выявление конкретных двигательных, физических и координационных нарушений, а затем правильно интерпретировать полученные результаты, для дальнейшего построения плана занятия. У детей с ЗПР быстрая утомляемость, поэтому наиболее сложные и важные упражнения лучше переносить в первую половину урока. Следует применять легкие к выполнению упражнения, хорошо оптимизированы движениями и двигательными действиями, так как однообразная, монотонная деятельность сказывается негативно на успешности выполнения упражнений. Дети с ЗПР сильно снижается концентрация и внимание при наличии громких шумов, музыки и присутствии посторонних людей, поэтому следует не допускать появления внешних раздражителей[3].

Занятия с аутичными детьми направлены на коррекцию двигательной деятельности.

Основной целью уроков является формирование двигательных умений, коррекция

двигательной деятельности и психомоторики, стимуляция интеллектуального и речевого развития, формирование личности, для дальнейшей социальной адаптации[2]. Часто для реабилитации используют игровую терапию, арт-терапию, психогимнастику, массаж, кинезотерапию, гидрореабилитацию и многое другое. Одной из главных задач в работе с детьми аутистами – это уменьшение аутистического барьера. К каждому ребенку устанавливается индивидуальный подход и создается индивидуальная программа для достижения высоких результатов[3].

Таким образом, адаптивная физическая культура занимает основную часть в жизни детей с ограниченными возможностями. Благодаря этому виду физического воспитания ребенок развивает и совершенствует свои двигательные навыки, преодолевает психологические барьеры, развивается интеллектуально, улучшает качество речи и учиться социально коммуницировать с окружающими людьми. Адаптивная физическая культура это не только часть реабилитации детей с ограниченными возможностями, а важный элемент полноценной жизни особенного ребенка.

### **Библиографические ссылки**

1. Комачева О.А., Булкова Т.М., Ситкина М.Г., Федорова Н.И. Адаптивное физическое воспитание лиц с отклонениями в состоянии здоровья в условиях специальных дошкольных и школьных образовательных учреждений: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2022. – 187 с.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.
3. Потапчук А.А., Евсеев С.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под ред. проф. А.А. Потапчук, С.П. Евсеева. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2024. – 296 с.
4. Минпросвещения России [Электронный ресурс]. URL: [https://edu.gov.ru/activity/main\\_activities/limited\\_health/](https://edu.gov.ru/activity/main_activities/limited_health/)
5. Геодакян А. ТАСС [Электронный ресурс]. URL: <https://tass.ru/obschestvo/23885455>
6. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л.В.Шапковой. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

### **References**

1. Komacheva O.A., Bulkova T.M., Sitkina M.G., Fedorova N.I. Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie lic s otklonenijami v sostojanii zdorov'ja v uslovijah special'nyh doskol'nyh i shkol'nyh obrazovatel'nyh uchrezhdenij: uchebno-metodicheskoe posobie. – M.: Sovetskij sport, 2022. – 187 s.
2. Evseev S.P. Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura v praktike raboty s invalidami i drugimi malomobil'nymi gruppami naselenija: uchebnoe posobie / pod obshh. red. prof. S.P. Evseeva. – M.: Sovetskij sport, 2014. – 298 s.
3. Potapchuk A.A., Evseev S.V. Chastnye metodiki adaptivnoj fizicheskoj kul'tury: uchebnyk / pod red. prof. A.A. Potapchuk, S.P. Evseeva. – M.: GJeOTAR-Media, 2024. – 296 s.
4. Minprosveshhenie Rossii [Jelektronnyj resurs]. URL: [https://edu.gov.ru/activity/main\\_activities/limited\\_health/](https://edu.gov.ru/activity/main_activities/limited_health/)
5. Geodakjan A. TASS [Jelektronnyj resurs]. URL: <https://tass.ru/obschestvo/23885455>
6. Shapkova L.V. Chastnye metodiki adaptivnoj fizicheskoj kul'tury: uchebnoe posobie / pod red. L.V.Shapkovoj. M.: Sovetsvikj sport, 2004. – 464 s.



## ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

И. Кочетков

Сибирский Федеральный Университет, Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 82А

E-mail: [ikochetkov-ki23@stud.sfu-kras.ru](mailto:ikochetkov-ki23@stud.sfu-kras.ru)

Научные руководители: Н.Ю. Патаркацишвили, Т.Г. Арутюнян

*Статья посвящена исследованию возможностей применения современных технологий в спортивной борьбе. Рассматривается эволюция технологий, их влияние на спорт, а также способ их применения на определённом примере. Предлагаемый подход позволяет оптимизировать тренировочный процесс, улучшить технику борцов и снизить риск травм.*

**Ключевые слова:** спортивная борьба, технологии, амплитуда кувырка, анализ движения, IMU сенсор, алгоритмы, оптимизация тренировок, предотвращение травм, визуализация.

## APPLICATION OF MODERN TECHNOLOGY IN WRESTLING

I. Kochetkov

Siberian Federal University 82A, Svobodnyi Av, Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation

E-mail: [ikochetkov-ki23@stud.sfu-kras.ru](mailto:ikochetkov-ki23@stud.sfu-kras.ru)

Scientific supervisors: N.Y. Patarkatsishvili, T.G. Arutyunyan

*The article explores the possibilities of applying modern technologies in wrestling. It examines the evolution of technology, its impact on sports, and also explores a possible way of its implementation on a specific instance. The proposed approach allows optimizing the training process, improving the technique of wrestlers, and reducing the risk of injuries.*

**Keywords:** Wrestling, technology, roll amplitude, motion analysis, IMU sensor, algorithms, training optimization, injury prevention, visualization.

**Введение.** Современный мир развивается с беспрецедентной скоростью, и ключевую роль в этом процессе играют технологии. От микропроцессоров до искусственного интеллекта, от социальных сетей до виртуальной реальности - технологические инновации пронизывают все сферы нашей жизни. Мы живем в эпоху «цифрового поколения», воспитанного на смартфонах, интернете и моментальном доступе к информации. Это поколение мыслит и действует по-другому, ожидает мгновенной обратной связи и использует технологии для достижения своих целей. Не смотря на это, необходимо учитывать воспитательную роль физической культуры в целом и спортивной борьбы в частности [1].

Спорт, как неотъемлемая часть нашей культуры, не мог остаться в стороне от этой технологической революции. Традиционные методы тренировок и анализа результатов уступают место новым, основанным на данных, аналитике и технологиях. Современные технологии открывают невиданные ранее возможности для улучшения спортивных результатов, предотвращения травм и повышения зрелищности соревнований. От анализа биомеханики движения до носимых устройств, от виртуальной реальности до искусственного интеллекта, спорт преобразуется под влиянием технологий.

**Основное содержание работы** В этой статье мы рассмотрим возможности применения современных технологий в спортивной борьбе, одной из самых древних и зрелищных спортивных дисциплин. Мы сосредоточимся на одном конкретном примере применения современных

технологий в данной дисциплине – на анализе амплитуды кувырка, и предложим методику его количественной оценки с использованием современных сенсоров и алгоритмов. Влияние технологий на спорт можно проследить на протяжении всей истории. От использования секундомеров и измерительных лент до современных высокоскоростных камер и датчиков, технологии всегда играли далеко не последнюю роль в объективной оценке результатов и улучшении тренировочного процесса. В последние десятилетия наблюдается экспоненциальный рост технологических инноваций, которые находят применение в спорте:

- **Анализ движения:** Высокоскоростные камеры и системы захвата движения позволяют анализировать мельчайшие детали техники спортсмена, выявлять ошибки и оптимизировать движения.

- **Носимые устройства:** Умные часы, фитнес-трекеры и специализированные сенсоры собирают данные о физиологических параметрах спортсмена (пульс, частота дыхания, температура тела) и позволяют отслеживать его состояние во время тренировок и соревнований.

- **Виртуальная реальность (VR):** VR-технологии позволяют создавать иммерсивные тренировочные среды, симулировать условия соревнований и отрабатывать тактические схемы.

- **Искусственный интеллект (AI):** AI используется для анализа больших объемов данных, выявления закономерностей и прогнозирования результатов. AI может помочь в оптимизации тренировочного процесса, разработке индивидуальных планов и предотвращении травм.

- **3D-печать:** 3D-печать позволяет создавать индивидуальное спортивное оборудование (обувь, шлемы, протезы) с учетом анатомических особенностей спортсмена.

Далее мы рассмотрим специфичный пример применения современных технологий в спортивных дисциплинах.

Кувырок – один из базовых элементов в спортивной борьбе. Он используется как для ухода от захватов, так и для выполнения бросков и переворотов. Правильная техника выполнения кувырка важна не только для эффективности приема, но и для предотвращения травм.

Амплитуда кувырка, то есть высота подъема тела над полом, напрямую влияет на эффективность и безопасность выполнения приема. Слишком низкая амплитуда может привести к неэффективному перекату и потере равновесия. Слишком высокая амплитуда, в свою очередь, может увеличить риск травмы при падении.

Объективная оценка амплитуды кувырка затруднена при использовании традиционных методов. Визуальная оценка тренером субъективна и не позволяет получить количественные данные. Поэтому разработка методики количественной оценки амплитуды кувырка с использованием современных технологий является актуальной задачей. Для анализа амплитуды кувырка можно использовать следующие технологии:

- **Инерциальные измерительные блоки (IMU):** IMU – это небольшие сенсоры, содержащие акселерометр, гироскоп и магнитометр. Акселерометр измеряет линейное ускорение, гироскоп – угловую скорость, а магнитометр – магнитное поле Земли. IMU могут быть закреплены на теле спортсмена, например, на спине или на плече, и позволяют отслеживать его движения в трехмерном пространстве [2].

- **Система видеозахвата движения (Motion Capture):** Motion Capture системы состоят из нескольких камер, которые фиксируют движения маркеров, закрепленных на теле спортсмена. Эти данные позволяют с высокой точностью восстановить трехмерную траекторию движения тела.

- **Алгоритмы обработки данных:** Данные, полученные с IMU или Motion Capture системы, обрабатываются с помощью специализированных алгоритмов для вычисления амплитуды кувырка, скорости и углов движения. В данном примере мы будем рассматривать вариант с использованием IMU сенсора.

Алгоритм вычисления амплитуды кувырка на основе данных IMU состоит из следующих шагов:

1. **Калибровка IMU:** Перед началом измерений необходимо откалибровать IMU для компенсации погрешностей датчиков.

2. **Сбор данных:** IMU закрепляется на теле спортсмена (например, на спине в районе поясницы). Во время выполнения кувырка IMU записывает данные об ускорении и угловой скорости.

3. **Фильтрация данных:** Собранные данные фильтруются для удаления шумов и помех. Для этого можно использовать, например, фильтр Калмана.

4. **Определение ориентации тела:** На основе данных гироскопа и акселерометра вычисляется ориентация тела спортсмена в пространстве. Для этого можно использовать алгоритмы интегрирования угловой скорости или алгоритмы на основе кватернионов.

5. **Вычисление положения тела:** Положение тела в пространстве вычисляется путем двойного интегрирования данных об ускорении. Для компенсации дрейфа, возникающего при интегрировании, используются данные магнитометра.

6. **Определение максимальной высоты:** На основе вычисленной траектории движения тела определяется максимальная высота подъема тела над полом во время кувырка. Это и есть амплитуда кувырка.

7. **Визуализация результатов:** Результаты анализа (траектория движения тела, график изменения высоты, значение амплитуды) представляются в удобном для анализа формате [3; 4].

Применение данной методики позволяет:

- **Объективно оценивать технику выполнения кувырка:** Получать количественные данные об амплитуде кувырка, скорости и углах движения.

- **Оптимизировать тренировочный процесс:** На основе данных анализа можно корректировать технику выполнения кувырка, добиваясь оптимальной амплитуды и скорости.

- **Предотвращать травмы:** Выявлять ошибки в технике выполнения кувырка, которые могут привести к травмам.

- **Индивидуализировать тренировочный процесс:** Разрабатывать индивидуальные программы тренировок с учетом особенностей техники каждого борца.

- **Сравнивать результаты:** Отслеживать прогресс в улучшении техники выполнения кувырка с течением времени.

При применении данной методики могут возникнуть следующие проблемы:

- **Погрешности датчиков:** IMU имеют определенные погрешности, которые могут повлиять на точность результатов. Для минимизации погрешностей необходимо использовать качественные IMU и проводить калибровку перед каждым использованием.

- **Дрейф при интегрировании:** Двойное интегрирование данных об ускорении приводит к дрейфу, то есть постепенному отклонению вычисленной траектории от реальной. Для компенсации дрейфа необходимо использовать фильтры и алгоритмы коррекции на основе данных магнитометра.

- **Сложность алгоритмов:** Алгоритмы обработки данных IMU требуют определенной математической подготовки и навыков программирования. Для упрощения использования можно использовать готовые библиотеки и программные пакеты.

- **Затраты:** Покупка качественных IMU и разработка специализированного программного обеспечения требует определенных финансовых затрат [5].

Пути решения этих проблем:

- Использование качественного оборудования и программного обеспечения.

- Тщательная калибровка датчиков.

- Разработка эффективных алгоритмов фильтрации и коррекции данных.

- Обучение тренеров и спортсменов основам работы с технологиями.

- Поиск финансирования для разработки и внедрения новых технологий.

### **Заключение**

В заключение, применение современных технологий, в частности, IMU сенсоров и специализированных алгоритмов, открывает новые возможности для анализа и оптимизации техники спортивной борьбы. Предложенная методика позволяет количественно оценивать амплитуду кувырка, оптимизировать тренировочный процесс, предотвращать травмы и повышать спортивные результаты. Несмотря на существующие проблемы, преимущества использования современных технологий в спортивной борьбе очевидны. Внедрение этих технологий в практику тренировок позволит вывести спортивную борьбу на новый уровень.

### **Библиографические ссылки**

1. Взаимосвязь физической подготовки и патриотического воспитания обучающихся в процессе дополнительных занятий единоборствами в общеобразовательных учреждениях / Т. Г. Арутюнян, М. Д. Кудрявцев, К. С. Лавриченко, А. А. Колодочкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 2. – С. 35-37. – EDN VGBDAG.
2. Woodman, H. L. (2007). An introduction to inertial navigation. MIT, Cambridge, MA, USA. – 5-10 P.
3. Foxlin, E. (2005). Inertial head-tracker sensor fusion by a complementary separate-bias Kalman filter. Applications and Science of Computational Intelligence VIII, 5910. – 188-192 P.
4. Цифровая обработка сигналов: учебное пособие / Е.В. Якимов, Г.В. Вавилова, И.А. Клубович. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2008. – С. 4-67.
5. Roetenberg, D., Slyper, H., & Veltink, P. H. (2006). Ambulatory position and orientation tracking using miniature inertial and magnetic sensors. International journal of robotics research, 25(4) – 297-314 P.

### **References**

1. Vzaimosvyaz' fizicheskoy podgotovki i patrioticheskogo vospitaniya obuchayushchihsya v processe dopolnitel'nyh zanyatij edinoborstvami v obshcheobrazovatel'nyh uchrezhdeniyah / T. G. Arutyunyan, M. D. Kudryavcev, K. S. Lavrichenko, A. A. Kolodochkin // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2020. – № 2. – S. 35-37. – EDN VGBDAG.
2. Woodman, H. L. (2007). An introduction to inertial navigation. MIT, Cambridge, MA, USA. – 5-10 P.
3. Foxlin, E. (2005). Inertial head-tracker sensor fusion by a complementary separate-bias Kalman filter. Applications and Science of Computational Intelligence VIII, 5910. – 188-192 P.
4. Tsifrovaya obrabotka sygnalov: uchebnoe posobie / E.V. Yakimov, G.V. Vavilova, I.A. Klubovich. – Tomsk: Isd-vo Tomskogo politechnicheskogo universiteta, 2008 – 4-67 P.
5. Roetenberg, D., Slyper, H., & Veltink, P. H. (2006). Ambulatory position and orientation tracking using miniature inertial and magnetic sensors. International journal of robotics research, 25(4) – 297-314 P.

## ОПТИМИЗАЦИЯ САМООЦЕНКИ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ

Д.А. Лошков

Уральский государственный университет физической культуры  
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1.  
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

*В статье показана актуальность проблемы оптимизации самооценки детей 9-10 лет в спортивных бальных танцах. Представлена значимость самооценки в спорте. Показаны результаты констатирующего и формирующего эксперимента по оптимизации самооценки детей младшего школьного возраста в спортивных бальных танцах, отмечены педагогические условия, позволившие получить достоверные отличия по всем показателям в конце опытной работы. Сформулированы выводы об эффективности предложенной методики реализации авторских педагогических условий.*

**Ключевые слова:** спортивные бальные танцы, самооценка, оптимизация, дети 9-10 лет.

## THE OPTIMIZING OF THE SELF-ESTEEM OF 9-10 YEAR-OLD CHILDREN IN SPORTS BALLROOM DANCING

D.A. Loshkov

Ural State University of Physical Culture  
1 Ordzhonikidze street, Chelyabinsk, 454091, Russian Federation  
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

*The article shows the relevance of the problem of optimizing the self-esteem of children aged 9-10 years in sports ballroom dancing. The importance of self-esteem in sports is presented. The results of the ascertaining and formative experiment on optimizing the self-esteem of primary school children in sports ballroom dancing are shown, the pedagogical conditions that made it possible to obtain reliable differences in all indicators are noted. At the end of the experimental work, conclusions are drawn about the effectiveness of the proposed methodology for implementing the author's pedagogical conditions.*

**Keywords:** competitive ballroom dancing, self-esteem, optimization, children 9-10 years old.

Введение. Проблема сложностей самооценки в спорте очень актуальна в наше время. Неуверенность, робость, замкнутость или же, наоборот, завышенная самооценка, чувство безнаказанности, высокомерие – все это присуще современным детям, кому-то в большей степени, кому-то в меньшей. Спортивные бальные танцы требуют от спортсмена высокой концентрации внимания, способности эффективно работать в паре. А от партнера при этом дополнительно требуется лабильность мышления, способность видеть соревновательное пространство, принимать решения в условиях дефицита времени, нести ответственность за принятые решения. Результативность принимаемых решений зависит от многих факторов. Применительно к психологической стороне вопроса речь идет в первую очередь об уверенности в себе, самооценке.

Человек с адекватной и устойчивой самооценкой проявляет рациональную решительность, мыслит точно, возникающие при этом сомнения аргументированно нивелируются, в итоге он действует более смело и оперативно. Заниженная самооценка в подобных случаях снижает эффективность действий, провоцирует появление необоснованных сомнений, их присутствие становится затяжным, принятие решений замедляется, время на их принятие увеличивается, что приводит к ошибкам, доминированию соперников, более смелым действиям противоборствующих пар в процессе соревнований. При этом после старта, как правило, увеличивается количество



критики в адрес партнера, принимающего решение, как со стороны партнерши, так и со стороны тренерского штаба, а также нередко и родителей. Неудачи в подобных случаях провоцируют еще большее снижение уровня самооценки юного танцора. Таким образом, ситуация имеет циклический характер, уровень негативных последствий для личности повышается в геометрической прогрессии.

Необходимость психологической подготовки в образовании, физической культуре и спорте многократно отмечалась рядом исследователей как важная составляющая [1; 2; 3; 4; 5; 6 и др.].

Основное содержание работы. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детской «Спортивная школа по танцевальному спорту «Вероника» города Челябинска. В исследовании принимали участие спортсмены в возрасте 9-10 лет в количестве 44 человека. Группы отбирались по возрасту и уровню подготовленности. Спортсмены находятся на учебно-тренировочном этапе подготовки, они имеют первый и второй юношеские спортивные разряды. Некоторые спортсмены являются финалистами и призерами региональных, окружных и всероссийских соревнований в течение сезона 2024-2025 года, четверо из них входят в состав сборной Челябинской области.

В качестве тестового материала для диагностики самооценки были использованы следующие методики:

- 1 Методика исследования самооценки Т. В. Дембо-С. Я. Рубинштейн.
  - 2 Тест уверенности в себе В. Г. Ромека.
  - 3 Тест-опросник для определения уровня самооценки (автор С. В. Ковалев).
- Представим более детально результаты опытной работы (таблица 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ самооценки танцоров 9-10 лет до эксперимента (n=44)

Тестовая методика/ шкала	ЭГ (n=22)	КГ (n=22)	$t_p$	Р
	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
Тест Т. В. Дембо-С. Я. Рубинштейн	$0,3 \pm 0,5$	$0,5 \pm 0,5$	1,33	$> 0,05$
Тест уверенности в себе В. Г. Ромека. Шкала: Уверенность в себе	$5,6 \pm 1,2$	$5,3 \pm 1,1$	0,8	$> 0,05$
Шкала: Социальная смелость	$4,9 \pm 2,0$	$5,1 \pm 2,1$	0,33	$> 0,05$
Шкала: Инициатива в социальных контактах	$5,1 \pm 1,0$	$5,6 \pm 1,1$	1,6	$> 0,05$
Тест-опросник для определения уровня самооценки (автор С. В. Ковалев)	$98 \pm 16,2$	$89 \pm 19,3$	1,7	$> 0,05$

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа,  $\bar{x}$  – средняя арифметическая величина,  $\delta$  – стандартное отклонение,  $t_p$  – расчетный показатель Стьюдента, Р – уровень значимости.

Как показано в таблице 1, достоверные отличия между контрольной и экспериментальной группой на начало опытной работы отсутствовали по всем диагностическим методикам и шкалам. Это послужило основанием для дальнейшего проведения опытно-экспериментальной работы, поскольку был соблюден основной этический принцип проведения эксперимента.

Методика оптимизации самооценки детей 9-10 лет, занимающихся спортивными балльными танцами, предполагает реализацию педагогических условий:

- включение в учебно-тренировочный процесс ситуаций успеха, с последующим акцентом на анализе процесса и результата деятельности, зависящих от способностей и затраченных усилий;
- предоставлении персональной ответственности каждому спортсмену по прогрессирующему принципу с учетом уровня самооценки и обязательным отчетом об эффективности выполненной работы по итогу занятия;
- разработке содержания занятий, включающих индивидуализацию физической нагрузки.

После проведения эксперимента нами были получены следующие результаты (таблица 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ самооценки танцоров 9-10 лет после эксперимента (n=44)

Тестовая методика/ шкала	ЭГ (n=22)	КГ (n=22)	$t_p$	P
	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
Тест Т. В. Дембо-С. Я. Рубинштейн	$2,3 \pm 0,3$	$0,5 \pm 0,9$	9	$< 0,05$
Тест уверенности в себе В. Г. Ромека. Шкала: Уверенность в себе	$21,3 \pm 3,5$	$15,8 \pm 3,5$	9,8	$< 0,05$
Шкала: Социальная смелость	$27,3 \pm 6,3$	$19,6 \pm 6,6$	4,05	$< 0,05$
Шкала: Инициатива в социальных контактах	$22,9 \pm 4,8$	$16,9 \pm 6,3$	3,5	$< 0,05$
Тест-опросник для определения уровня самооценки (автор С. В. Ковалев)	$35 \pm 8,2$	$70 \pm 16,3$	8,9	$< 0,05$

Как показано в таблице 2, показатели самооценки достоверно изменились в опытных группах по сравнению с началом эксперимента, следовательно, выдвинутая гипотеза подтвердилась.

За турнирный сезон 2024-2025 года представители экспериментальной группы возраста 9-10 лет приняли участие в тринадцати спортивных соревнованиях разного уровня: муниципальных, региональных, областных, окружных, всероссийских соревнованиях и Первенствах России. В среднем каждая пара приняла участие в восьми соревнованиях.

На всех официальных соревнованиях муниципального образования за 2024-2025 год все пары СШ «Вероника» возраста 9-10 лет выступали стабильно. Они становились победителями, призерами и финалистами данных турниров. Одна пара стала абсолютными победителями данных соревнований, не проиграв ни разу за весь турнирный сезон.

В начале 2025 года проходили областные и окружные соревнования, в которых приняли участие все пары спортивной школы данной возрастной группы. На Первенстве области в своей категории, три пары стали финалистами во всех трех программах: европейской, латиноамериканской и программе сокращенного двоеборья. Эти спортсмены попали в команду Челябинской области и представляли ее на Первенстве Уральского федерального округа. Все остальные пары показали отличные результаты в классовых соревнованиях.

По результатам серии Всероссийских соревнований, которые проходили в таких городах, как Екатеринбург, Санкт-Петербург, Казань и Люберцы, четыре пары попали в рейтинг топ 100 пар по всей России. Всего в рейтинге насчитывается около 500 пар. Наиболее высокий результат был у пары Глеб П. и Анастасия М. Они попали в топ 20 пар России на трех всероссийских соревнованиях по европейской программе. Также эта пара стала победителями Первенства округа по данной программе и стала ведущей парой Челябинской области в данном сезоне. На квалификационных соревнованиях Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла, они показали высокий результат, заняв 12 место из 90 пар по всем трем программам.

Подводя итоги соревновательного сезона 2024-2025 года, можно сказать, что все пары возраста 9-10 лет принимают активное участие в турнирах и показывают стабильные и высокие результаты как на региональном уровне, так и на Всероссийском. Так же, по сравнению с прошлым сезоном, наблюдается положительная динамика роста мастерства танцевальных пар.

Это доказывает, что опытная работа, связанная с психологией спорта, никак не отвлекает детей в спортивных балльных танцах от основной задачи – успешного выступления на соревнованиях.

Заключение. Как показала практика, у детей 9-10 лет активно и наглядно проявляется зависимость эффективности действий, способности действовать решительно от особенностей самооценки: от того, насколько она адекватная и от того, насколько она стабильная. Если не учитывать особенности возраста в ходе опытно-экспериментальной работы, исследователю также будет обеспечена потеря времени, поскольку ребенок не имеет такого жизненного и соревновательного опыта как взрослый. При этом важно понимать, что, с другой стороны, –

именно отсутствие значительного опыта и стереотипов поведения могут позволить добиться изменений в самооценке оперативнее, чем у взрослых людей. Необходимо учитывать психолого-педагогические характеристики возраста танцоров младшего школьного возраста для выстраивания педагогического общения более оптимально и результативно.

### Библиографические ссылки

1. Карпухин, И. И. Особенности лабильности мышления юных хоккеистов / И. И. Карпухин, Н. Н. Романова // Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина» : матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (22-23 сентября 2020). – Уфа, 2020. – С. 120-123.
2. Корнеев В. А. Психологические особенности личности судей в смешанных единоборствах / В. А. Корнеев // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы ; сб. науч. тр. молодых ученых, посвященный 50-летию УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – Вып. 17. – С. 116-119.
3. Романова Н. Н. Проявление особенностей характера как показатель уровня развития рефлексии эмоциональных состояний / Н. Н. Романова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сб. матер. V-ой Междунар. науч.-практ. (22 марта 2023 г.). – Шуя. – 2023. – С. 531-535.
4. Романова, Н. Н. Педагогические условия психологической подготовки в женском хоккее / Н. Н. Романова, А. Р. Надргулов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 380-382.
5. Романова, Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры : учеб.-метод. пособие / Н. Н. Романова. – Челябинск : УралГУФК, 2010 г. – 104 с.
6. Шадрин, Ю. С. Детско-родительские отношения как фактор мотивации к занятиям хоккеем / Ю. С. Шадрин, Н. Н. Романова // Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина» : матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (22-23 сентября 2020). – Уфа. – 2020. – С. 123-128.

### References

1. Karpukhin, I. I. The features of the lability of thinking of young hockey players / I. I. Karpukhin, N. N. Romanova // Actual problems and prospects for the development of ice hockey and the formation of coaches' competencies in the context of the implementation of the NPPPH «Red Machine» : Proc. All-Russian scientific and practical. conf. with international. participation (September 22-23, 2020). – Ufa, 2020. – PP. 120-123.
2. Korneev, V. A. The psychological features of the personality of judges in mixed martial arts / V. A. Korneev // Problems of the training scientific and scientific-pedagogical personnel : experience and prospects ; col. of scientific processing of young scientists, dedicated to the 50-th anniversary of the Uralgufk. – Chelyabinsk : Uralgufk, 2020. – Vol. 17. – PP. 116-119.
3. Romanova, N. N. Manifestation of character traits as an indicator of the level of development of reflection of emotional states / N. N. Romanova // Physical education in the conditions of the modern educational process : collection of mater. V-th International Scientific-Practical (March 22, 2023). – Shuya. – 2023. – PP. 531-535.
4. Romanova, N. N. Pedagogical conditions of psychological preparation in women's hockey / N. N. Romanova, A. R. Nadrgulov // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. – 2021. – No. 9 (199). – PP. 380-382.
5. Romanova, N. N. The development of reflection on the emotional states of future physical education teachers : textbook.-the method. the manual / N. N. Romanova. – Chelyabinsk : UralGUFK, 2010. – 104 p.
6. Shadrin, Yu. S. Parent-child relationships as a factor in motivating ice hockey / Yu. S. Shadrin, N. N. Romanova // Current problems and prospects for the development of ice hockey and the formation of coaches' competencies in the context of the implementation of the Red Machine National Production and Farming Association : Proc. All-Russian scientific and practical conf. with international participation (September 22-23, 2020). – Ufa. – 2020. – PP. 123-128.

УДК 796

## «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ПРОГРАММ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ»

Матвеева И.С., Добринская Д.Д.<sup>1</sup>

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, г. Краснодар

<sup>1</sup>Dobrinskaya.dary@gmail.com

**Аннотация.** В данной статье рассматривается необходимость и актуальность внедрения фитнес-программ в занятия физической культурой для студентов высших учебных заведений. На основе были приведены направления фитнеса, их влияние на обучающихся с разной физической подготовкой, на мотивацию и психоэмоциональное состояние студентов. На основе актуальных научных исследований была обоснована эффективность интеграции фитнес-программ в процесс физического воспитания.

**Ключевые слова:** Физическая культура, фитнес-программа, здоровый образ жизни ВОЖ), мотивация, физическое воспитание в высших учебных заведениях.

## "THE USE OF FITNESS PROGRAMS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS"

Matveeva I.S., Dobrinskaya D.D.<sup>1</sup>

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar.

<sup>1</sup>Dobtinskaya.dary@gmail.com

**Annotation.** This article examines the necessity and relevance of introducing fitness programs into physical education classes for students of higher educational institutions. Based on the directions of fitness, their effects on students with different physical fitness, motivation and the psycho-emotional state of students were given. Based on current scientific research, the effectiveness of integrating fitness programs into the process of physical education has been substantiated

**Keywords:** Physical education, fitness program, healthy lifestyle, motivation, physical education in higher educational institutions.

В настоящее время большинство людей осознают важность занятий спорта или ежедневной физической нагрузки для поддержания психического и физического здоровья человека. Это следует из данных Министерства спорта Российской Федерации: в 2024 году количество россиян, занимающихся спортом, превысило 60,3% или 80 млн человек [1]. Благодаря анализу показателей прошлых лет (в 2023 году количество физически активных людей достигало 56, 8%) можно выявить тенденцию, что наблюдается рост количества людей, заинтересованных введением здорового образа жизни. Это говорит о положительной динамике увеличения осведомленности и понимания необходимости спорта в повседневной жизни, что непосредственно влияет на улучшения качества, жизни, ее продолжительности и общего уровня духовно-нравственности. В приоритете у Российской Федерации, по указу президента «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года», довести долю ЗОЖ -представителей до 70% [2]

Стоит отметить, что большая доля приходится на представителей молодых поколений. Для поддержания заинтересованности молодежи в ежедневных физических занятиях проводятся различного рода мероприятия и спорт-фестивали, направленные на популяризацию ведения здорового образа жизни, также вводятся новые дисциплины, технологии, программы внутри курсов физической культуры, что помогает привлечь рассматриваемую возрастную группу к организации физически-оздоровительных мероприятий и занятий. Рассматривал группа молодых людей, возрастом от 17-25 лет, можно отменить, что основную долю всей спортивной нагрузки они

получают за счет посещения занятий физического воспитания в высших учебных заведениях.

Наличие новых современных тенденций в образовательной сфере и сфере физического воспитания подчеркивают важность поиска новых подходов к применяемым видам физической нагрузки студентов. Большинство традиционных программ по спорту и физической культуре не направлены на индивидуальные интересы и потребности молодежи, из-за чего наблюдается снижение мотивации и физических показателей. Эффективным решением данной проблемы может послужить внедрение фитнес-программ в качестве элемента учебного процесса.

Фитнес – комплекс физических упражнений и совокупности элементов, которые нацелены на поддержание и развитие физических возможностей индивидов, улучшение качества жизни и укрепление здоровья.

Фитнес-направления представляют собой совокупность различных упражнений, направленных на развитие навыков, дисциплинированности, гибкости и выносливости, в состав подобных направлений входит кроссфит, пилатес, функциональный тренинг, стретчинг и аэробика. Данные программы помогают внедрить адаптивный вид нагрузки под разные уровни подготовки студентов и их здоровья. Стоит отметить и то, что они способствуют развитию как физических качеств обучающихся, так и психоэмоциональных.

В отличие от классических методик занятий фитнес-программы предлагают следующее: разнообразие форм занятий (они могут проходить в форме индивидуальных, коллективных и удаленных тренировок), мотивационный аспект (новизна данной тренировочной методик, следование мировых трендов в ведение здорового образа жизни, современное оборудование и наличие соревновательных элементов), гибкость в выборе необходимых нагрузок (учет уровня подготовки и состояния здоровья, группы здоровья).

Многие фитнес- программы имеют различную специфику, тем самым, помогая, адаптировать процесс физического воспитания для каждого студента. Среди самых распространенных фитнес-программ выделяют [3]:

1. Кроссфит – это высокоинтенсивные тренировки, которые сочетают элементы кардионагрузки, гимнастики и тяжелой атлетики;

2. Функциональный тренинг – это фитнес-дисциплина, направленная на отработку базовых многофункциональных движений, необходимых для ежедневной активности. Помогает развивать выносливость, координацию и силу;

3. Стретчинг – направление физических упражнений, которые направлены на развитие гибкости и подвижности суставов, растяжку мышц. Характерные черты: повышение эластичности мышечных тканей и снижение риска травм;

4. Пилатес – система упражнений, направленная на укрепление мышечного корсета, улучшения координации движений, исправления осанки и развития гибкости, поддержания мышечного баланса;

5. Аэробика – танцевальное фитнес-направление, которое представляет собой совокупность танцевальных, силовых и гимнастических упражнений. Оно способствует развитию кардиореспираторной системы и выносливости.

Для студентов высших учебных заведений подобные фитнес-программы выступают средством профилактики заболеваний, снятия стрессов, возникающих в период обучения, повышения работоспособности организма в целом, а также влияют на формирования позитивного отношения к оздоровлению и ведению здорового образа жизни.

Для оценки эффективности методик фитнеса в физическом воспитании молодежи было проведено исследование [4], согласно которому было выявлено, что у 72% респондентов наблюдается повышение интереса к занятиям физкультурой в учебных заведениях, у 80% было отмечено улучшение показателей здоровья после внедрения новых методик спортивного воспитания, а также 68% студентов заявили, что предпочтительнее занимаются фитнес-программами, чем традиционными видами занятий. Это говорит о том, что фитнес-программы положительно влияют на динамику посещения студентами занятий, подъем мотивации и заинтересованности у молодежи занятиями спортом.

Особое внимание в следствие чего должно оказываться на методические подходы и способы проведения данных направлений. Они внедряются с помощью использования современных технологий, таких как приложения, видеоуроки или конференции, тренажеры, датчики



отслеживания нагрузки. Это позволит внедрить подобное функциональное развитие студентов наиболее рациональным образом, при этом повысив их эффективность [5].

Однако, как и любого инновационного направления может возникнуть ряд проблем, к ним относят: недостаточность материальной базы (чаще всего возможности высших учебных заведений ограничиваются современным оборудованием и инвестициям в него), дефицит квалифицированных специалистов (новые фитнес-программы требуют дополнительного обучения преподавательского тренерского состава). Эти факторы могут препятствовать эффективной интеграции фитнес-направлений в общий образовательный процесс студентов.

Перспективы и направления развития представляют собой основную стимуляцию к внедрению данной спортивной тенденции. В дальнейшем для работы с подобными программами можно разработать специальных индивидуальные программы, расширить массовые культурно-спортивные мероприятия, внедрить цифровые технологии в процесс занятий, а также развить междисциплинарные подходы образования. Это поможет не только повысить эффективность курсов физической культуры в высших учебных заведениях, но и привить интерес обучающихся к внедрению спортивных упражнений в свою повседневную жизнь.

Таким образом, использование инновационных фитнес-программ в образовательном процессе является ключевым шагом к формированию здорового образа жизни среди молодежи. Для реализации данного введения необходимо укрепить материально-техническую базу университетов и колледжей, обеспечить наличие квалифицированных преподавателей и разработать методические рекомендации по интеграции программ в процесс образования. Фитнес-направления положительно влияют на общую физическую подготовленность студентов, улучшая их физическое и психоэмоциональное состояние благодаря снижению стресса и напряжения.

### Библиографические ссылки

1. Алексей Доспехов Газета «Коммерсантъ» №68 от 15.04.2025, стр. 12;
2. Указ Президента РФ от 07.05.2024 N 309 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года";
3. Лобашева, А. С. Современный фитнес: особенности и тенденции / А. С. Лобашева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2024. — № 5 (504). — С. 209-210.;
4. Серова, Т.В. Интерес студентов к занятиям физической культурой после применения фитнес-программы / Т.В. Серова // Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова. – 2015;
5. Засека, М.В. Фитнес-индустрия: перспективные направления развития / М.В. Засека, Т.В. Яковчук, В.С. Пилюгин // Физическая культура. Спорт. Туризма. Двигательная рекреация. – 2024. – Т.9, №2. – С. 77-85.

### References

1. Alexey Dospekhov Kommersant newspaper, No. 68, April 15, 2025, p. 12;
2. Decree of the President of the Russian Federation, May 7, 2024, No. 309 "On the national development goals of the Russian Federation through 2030 and for the future through 2036";
3. Lobasheva, A. S. Modern fitness: features and trends / A. S. Lobasheva. — Text: direct // Young scientist. — 2024. — No. 5 (504). — P. 209-210.;
4. Serova, T. V. Students' interest in physical education after using the fitness program / T. V. Serova // North-West State Medical University named after I. I. Mechnikov. — 2015;
5. Zaseka, M. V. Fitness industry: promising areas of development / M.V. Zaseka, T.V. Yakovchuk, V.S. Pilyugin // Physical education. Sport. Tourism. Motor recreation. - 2024. - V.9, No.2. - P. 77-85.

УДК 796.011.3

## НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗВИТИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ БУДУЩЕЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

М.И. Никишина, А.В. Ковтуненко

Ростовский филиал ФГБОУВО «РГУП имени В. М. Лебедева», г. Ростов-на-Дону,  
просп. Ленина, 66

E-mail: [masha-nikishina45@mail.ru](mailto:masha-nikishina45@mail.ru)

*Статья посвящена исследованию необходимости развития психофизических качеств у студентов с учетом их будущей профессиональной деятельности. Оценено влияние спортивных занятий на формирование профессионально значимых навыков, разработаны профессиональные и спортограммы. Выделены ключевые преимущества использования спортивных дисциплин, включенных в программы высших учебных заведений, а также различных направлений фитнеса для целенаправленного развития психофизических характеристик студентов.*

**Ключевые слова:** психофизические качества, личность, гибкость, ловкость, выносливость, фитнес, спорт, трудовая деятельность

## THE IMPORTANCE OF DEVELOPING PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS IN THE CONTEXT OF FUTURE EMPLOYMENT

M.I. Nikishina, A.V. Kovtunencko

Rostov branch of the Lebedev Russian State Unitary Enterprise, Rostov-on-Don,  
ave. Lenin street, 66

<sup>2</sup>E-mail: [masha-nikishina45@mail.ru](mailto:masha-nikishina45@mail.ru)

*The article is devoted to the study of the importance of developing students psychophysical qualities, taking into account their future professional activities. The influence of sports activities on the formation of professionally significant skills is assessed, professions and sports programs are developed. The key advantages of using sports disciplines included in the programs of higher educational institutions, as well as various areas of fitness for the purposeful development of students psychophysical characteristics, are highlighted.*

**Keywords:** psychophysical qualities, personality, flexibility, agility, endurance, fitness, sports, work activity

Одной из приоритетных задач физического воспитания и спорта является обеспечение сохранения и укрепления здоровья учащихся на всех этапах их обучения. К моменту поступления в вуз у большинства студентов уже сформированы основные личностные и физические характеристики под влиянием дошкольного и школьного воспитания. Однако человеческий организм — это сложный механизм, в котором тесно взаимодействуют нервная, дыхательная, сердечно-сосудистая, опорно-двигательная и другие системы. Поэтому развитие физических качеств без учета их взаимосвязи с психофизиологическими аспектами не может считаться полноценным.

Ключевое значение в координации всех жизненных функций принадлежит нервной системе. Именно она инициирует любые двигательные действия посредством генерации нервных импульсов, запускающих работу мышц. Уровень двигательных возможностей человека определяется психофизическими характеристиками, которые формируются под воздействием как

врожденных физиологических и психологических особенностей, так и внешних условий среды и социального окружения. В связи с этим систематическая работа по развитию этих качеств способна значительно повлиять на их проявление.

Условия современной жизни, формируемые научно-техническими достижениями, социальными переменами и экологическими угрозами, требуют пересмотра подходов к физической подготовке студентов. Особое значение приобретает профессионально-прикладная физическая подготовка, направленная на формирование качеств, способствующих успешной адаптации к требованиям профессиональной деятельности. Исследования показывают, что уровень физической подготовки напрямую коррелирует со скоростью и качеством усвоения профессиональных навыков. Эта подготовка также помогает нивелировать негативные последствия, связанные с особенностями определённых профессий.

Развитие трудовой деятельности в наши дни приводит к стиранию границ между физическим и интеллектуальным трудом, а также к постоянным изменениям в профессиональных обязанностях. В этих условиях задача профессионально ориентированной физической подготовки заключается в создании условий для быстрой адаптации к новым профессиональным вызовам и успешной интеграции в различные сферы трудовой деятельности.

Целью данного исследования является анализ значения психофизиологической подготовки в контексте высшего образования. Объектом исследования выступили студенты юридического направления, а предметом — определение наиболее подходящих спортивных дисциплин и фитнес-направлений, способствующих развитию психофизических характеристик, необходимых для их будущей профессии.

Психофизиологическая устойчивость отражает способность организма поддерживать высокую работоспособность и стабильность функционирования даже в условиях стрессовых нагрузок или напряжённой профессиональной деятельности. Использование спортивных занятий как инструмента развития психофизических качеств зарекомендовало себя как эффективный метод воздействия на организм. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению функций всех систем, поддерживают здоровье и повышают выносливость.

В рамках высшего образования спортивные дисциплины включают упражнения, направленные как на развитие основных физических характеристик, так и на формирование дополнительных навыков. При этом спорт выполняет не только функциональную, но и важную социальную роль. Разнообразие техник и форм двигательной активности делает спорт эффективным инструментом формирования качеств, значимых для будущей профессиональной деятельности. Для выбора наилучшего вида спорта необходимо провести психофизиологическую оценку, составить профиограмму, определить соответствие спортивных направлений через спортограмму и соотнести полученные данные, чтобы выявить наилучшие способы воздействия на ключевые психофизиологические параметры.

Выбор спортивных направлений в рамках профессионально-прикладной подготовки требует учета степени влияния каждого из них на развитие ключевых психофизических качеств, необходимых для будущей профессиональной деятельности. Особенно значимыми являются массовые виды спорта, поскольку они воздействуют на широкий спектр физиологических систем и формируют фундаментальное качество — общую выносливость. Именно она обеспечивает способность организма выдерживать продолжительную нагрузку средней интенсивности, сохраняя высокую работоспособность и психоэмоциональную устойчивость.

Хорошо развитая выносливость способствует формированию таких личностных характеристик, как настойчивость, сила воли, самодисциплина и уверенность в собственных силах. Особенно ярко это качество проявляется у представителей циклических видов спорта, включая бег, лыжные гонки, велоспорт, конькобежный спорт и футбол. В игровых дисциплинах уровень выносливости обычно чуть ниже, а наименее выражен он в технических и эстетических видах спорта, где внимание смещено на другие физические параметры.

Не менее важным психофизическим показателем является сила, определяющая способность организма преодолевать сопротивление за счёт мышечного усилия. Она играет ключевую роль в формировании остальных двигательных качеств, таких как скорость, ловкость и гибкость. Развитие силы зависит как от анатомических особенностей, так и от характера тренировочной нагрузки.

Максимальные показатели наблюдаются у спортсменов, занимающихся видами с высокой мышечной нагрузкой — тяжёлой атлетикой, борьбой, греблей, боксом и спортивной гимнастикой.

Гибкость, в свою очередь, характеризует функциональные возможности опорно-двигательного аппарата и определяет подвижность суставов. Это качество важно для точности и координации движений, а также для предотвращения травм. Однако несбалансированное развитие силы без параллельной тренировки гибкости может привести к ограничению подвижности и ухудшению качества движений, что особенно критично для профессий, требующих точности и аккуратности в действиях.

Ловкость и быстрота — динамические качества, имеющие особое значение в профессиях, где важна способность быстро реагировать на изменяющиеся условия и адаптироваться к новым задачам. Спортивные игры — идеальная платформа для их развития, так как они требуют мгновенного принятия решений, перемен позиций и слаженной работы в команде.

При формировании программ спортивной подготовки необходимо учитывать как приоритетное воздействие каждого вида спорта на конкретные психофизические качества, так и возможные негативные последствия. Например, избыточное развитие мышц плечевого пояса может затруднять точную мелкую моторику, необходимую в работе юриста, хирурга или художника. Следовательно, подход к выбору спортивной дисциплины должен быть комплексным и учитывать специфику будущей профессиональной деятельности.

На фоне стремительно меняющихся требований к специалистам становится очевидным: современный рынок труда требует не только профессиональных знаний, но и высокой психофизической устойчивости. В этих условиях физическая подготовка становится неотъемлемой частью процесса формирования конкурентоспособного специалиста. Осознание студентами значимости регулярных занятий спортом как средства повышения профессиональной эффективности растёт с каждым годом.

Интеграция спорта и фитнеса в образовательную среду вузов позволяет целенаправленно формировать необходимые личностные и психофизические качества. Это не только повышает готовность студентов к будущей профессиональной деятельности, но и способствует их быстрой адаптации в условиях постоянных изменений на рынке труда. Таким образом, грамотно подобранные спортивные активности становятся мощным инструментом в системе профессионального становления личности.

### **Библиографические ссылки**

1. Гулько Я. Н., Зуев С. Н., Каравашкина О. В. и др. Физическая культура: учебное пособие. — М.: Ассоциация строительных вузов, 2000. — 430 с.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. — М.: Академия, 2003. — 480 с.
3. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ. — М.: Высшая школа, 1982. — 176 с.
4. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2007. — 114 с.
5. Чикова О. М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: учебное пособие. — Минск: ИПП Госэкономплана Республики Беларусь, 1993. — 75 с.

### **References**

1. Gulko Ya. N. N., Zuev S. N., Karavashkina O. V. et al. Physical culture: textbook. - Moscow: Association of Construction Universities, 2000. - 430 p.
2. Kholodov J. K., Kuznetsov V. S. Theory and Methods of Physical Education and Sports: textbook. - Moscow: Academy, 2003. - 480 p.
3. Kabachkov V. A., Polievsky S. A. Professional-applied physical training of students in secondary vocational schools. - Moscow: Higher School, 1982. - 176 p.
4. Serova L. K. Psychology of the Athlete's Personality: textbook. - Moscow: Soviet Sport, 2007. - 114 p.
5. Chikova O. M. Psychological features of sports activity and personality of the athlete: textbook. - Minsk: IPP of the State Economy Plan of the Republic of Belarus, 1993. - 75 p.

УДК 378

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

В.А. Сагалаков<sup>1</sup>

Сибирский юридический институт МВД России  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20

<sup>1</sup>E-mail: [sagalakovviktor2025@mail.ru](mailto:sagalakovviktor2025@mail.ru)

Научный руководитель:

В.А. Глубокий

Сибирский юридический институт МВД России  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20

E-mail: [Glubokiy@mail.ru](mailto:Glubokiy@mail.ru)

*В данной статье рассматривается взаимосвязь физической и огневой подготовки в профессиональном обучении курсантов образовательных организаций МВД России, на влияние одной учебной дисциплины на другую. Помимо этого, в статье акцентируется внимание на анализе методов и средств, способствующие повышению профессиональной подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел. Также в работе отмечается, что эффективность овладения навыками огневой подготовки напрямую зависит от высокого уровня физической подготовленности.*

**Ключевые слова:** курсанты, огневая подготовка, физическая подготовка, профессиональное обучение.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL AND FIRE TRAINING IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

V.A. Sagalakov<sup>1</sup>, V.A. Glubokiy<sup>2</sup>

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
20, Rokossovsky str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [sagalakovviktor2025@mail.ru](mailto:sagalakovviktor2025@mail.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [Glubokiy@mail.ru](mailto:Glubokiy@mail.ru)

*This article examines the relationship between physical and fire training in the professional training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, the impact of one academic discipline on another. In addition, the article focuses on the analysis of methods and tools that contribute to improving the professional training of future employees of law enforcement agencies. The work also notes that the effectiveness of mastering fire training skills directly depends on a high level of physical fitness.*

**Keywords:** cadets, fire training, physical training, vocational training.

Проблема взаимосвязи физической и огневой подготовки в профессиональном обучении курсантов образовательных организаций МВД России в наше время становится все более актуальной в условиях современных вызовов, с которыми сталкиваются правоохранительные органы. По окончании обучения они обязаны осуществлять правоохранительные функции. Эффективность решения служебных задач требует от курсантов не только теоретических знаний, но и высокой физической готовности, что подчёркивает необходимость объединения этих двух аспектов подготовки.



Цель данной работы заключается в исследовании влияния физической подготовки на огневую подготовку курсантов, а также в анализе методов, способствующих повышению их профессиональной готовности. В рамках исследования были рассмотрены ряд ключевых факторов, такие как исторические традиции физической подготовки в МВД и современные подходы к огневой подготовке и их взаимосвязь.

Как известно, исторические традиции физической подготовки формировались в системе МВД на протяжении многих лет и в основном изначальный акцент был направлен на военно-прикладной характер. Поэтому первым образовательным учреждением для сотрудников правоохранительных органов в РФ, где впервые физическая подготовка, в рамках военной подготовки, включена в образовательную программу, принято считать курсы ВЦИК при НКВД для руководителей подразделений НКВД и милиции (январь 1919 г., г. Москва). [1]

Вплоть до Великой Отечественной войны система обязательных занятий по физической подготовке имела не служебную, а военно-прикладную направленность. Однако Великая Отечественная война значительно внесла изменения в характер и содержание работы органов внутренних дел – расширились обязанности, возложенные на советскую милицию. Помимо своих обязанностей, так еще и добавились – борьба с дезертирством, мародерством, паникерами, распространителями провокационных слухов, зачистка городов и оборонно-хозяйственных пунктов от преступных элементов. [2]

Ближе к 2000-м годам физическая подготовка, в рамках учебной программы, стала иметь свою направленность на формирование у курсантов образовательных учреждений МВД России – физической и психологической подготовленности для успешного выполнения оперативно-служебных задач, где при пресечении противоправных действий потребуется применить физическую силу, боевые приемы борьбы и даже в некоторых случаях специальные средства.

Если говорить о современных подходах к огневой подготовке и отметить взаимосвязь с физической подготовкой, то следует отметить, что они тесно связаны друг с другом, дополняют друг друга, образуя единый комплекс, который направлен на формирование у сотрудников правоохранительных органов повышенной подготовленности, где в последующем они смогут эффективно действовать в сложных и стрессовых ситуациях при исполнении своих должностных обязанностей. Однако следует выделить некоторые современные подходы, касающиеся именно огневой подготовки, такие как:

- акцент на скорострельность и точность;
- интеграция разных теоретических знаний и направленность на успешное выполнение практических действий;
- развитие психоэмоциональной составляющей (стрессоустойчивость) сотрудника полиции;
- использование в профессиональной подготовке современных технических средств и стрелковых симуляторов;
- индивидуализация учебного процесса.

Указанные современные подходы в огневой подготовке позволяют также отметить и взаимосвязь с физической подготовкой. Так, например, психоэмоциональная (она же психофизиологическая) устойчивость может развиваться путем воздействия физической нагрузки на организм курсанта, которая способствует развитию сохранения концентрации и эффективности ведения огня в стрессовых ситуациях. Еще одним примером служит – важность развития координации движений и двигательной моторики, что в своем роде позволяют эффективно, точно и быстро прицеливаться и вести огонь.

Если вернуться к актуальности темы, то она определяется необходимостью повышения эффективности обучения курсантов в условиях растущих требований к их профессиональным прикладным навыкам как в России, так и за рубежом, которые будут способствовать выполнению служебных задач.

Считаем, что в динамично меняющихся условиях правоохранительные органы нуждаются в специалистах, способных к быстрому и эффективному реагированию в различных ситуациях и поэтому повышение физической и огневой подготовленности особенно важна. Известный факт, что путем регулярных тренировок, то есть занятием физической подготовкой – достигается эффективность в психофизиологической составляющей готовности к несению службы. Формируется стрессоустойчивость, прорабатывается уверенность в себе и в своих способностях,

что влияет на успешность подготовки курсантов. Также стоит отметить, что регулярность и целенаправленность занятий по физической подготовке способствуют противостоять курсантам влиянию отрицательных факторов при выполнении упражнений стрельб.

Так, по мнению А.А. Юрьева, стрелок, следовательно, курсант, должен обладать основными данными, такими как:

- достаточно развитой мышечной системой (особенно мышц брюшного пресса, рук и ног) и выносливостью, чтобы производить большое количество выстрелов, заметно не снижая их качества;
- умением максимально расслаблять и в наибольшей мере выключать из работы те группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удерживании тела при изготовке, а также при нажатии на спусковой крючок;
- сильными мышцами, участвующими в процессе дыхания, чтобы при стрельбе лежа, когда грудная клетка несколько сдавлена, не ощущать затруднения в дыхании;
- точностью и согласованностью движений, быстротой реакции, хорошо развитым чувством равновесия и т.д. [3]

В процессе практической работы на учебных занятиях по дисциплине «Огневая подготовка» нами установлено, что обучающиеся в образовательной организации МВД России, имеющие относительно высокий уровень физической подготовленности, более успешны в освоении упражнений стрельб. Наблюдения за действиями курсантов показали, что более физически подготовленные меньше тратят времени на формирование сложно координационных двигательных навыков, связанных со стрельбой и выполнением нормативов по огневой подготовке. Следовательно, физические упражнения, направленные на развитие ловкости (координационных способностей), положительно влияют и на процесс огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Анализ результатов учебных стрельб показал, что курсанты 4 курса СибЮИ МВД России, в большинстве своем, успешно выполняют контрольные упражнения стрельб № 5 и 6. Указанные упражнения выполняются с ограничением по времени, требуют развитой мелкой моторики пальцев рук и достаточно развития мышц рук и плеч, что необходимо при ведении стрельбы быстрыми сериями. Курсанты 4 курса (87% от списочного состава) выполняют упражнение стрельб на оценку «хорошо» и «удовлетворительно», 7-8% выполняют контрольные упражнения стрельб на «оценку» отлично. Физическая подготовка является обязательным элементом профессионального обучения и служебной деятельности сотрудника, в связи с этим, можно предположить, что необходимая двигательная активность положительно влияет на стрелковую подготовленность курсантов института. Следует отметить, что с обучающимися, получившими неудовлетворительную оценку за стрельбу, проводятся дополнительные занятия. Как правило, неудовлетворительная оценка исправляется.

Таким образом, напрашивается вывод о том, что у обучающихся в образовательной организации МВД России следует развивать до необходимого уровня, следующие двигательные качества: координационные способности, быстроты движений, специальную выносливость. Все вышеперечисленные качества соответственно развиваются благодаря физической подготовке и специально подобранными упражнениями. Поэтому следует сделать вывод, что эффективное выполнение стрелковых упражнений предполагает от курсантов образовательных учреждений МВД России наличие всестороннего физического развития и высокого уровня тренированности психоэмоциональной составляющей (нервной системы), то есть огневая подготовка во взаимосвязи с физической подготовкой должна носить комплексный и системный характер. Важным является реализация педагогических принципов – систематичности последовательности.

#### **Библиографические ссылки**

1. Кожевина, М.Л. История милицейского образования в Советской России: организация и правовое регулирование (1917-1991 гг.) : монография. – Омск: Омская академия МВД России, 2004. – 204 с.
2. Баранов, В.Е., Благодатин, А.Б. Взаимосвязь огневой и физической подготовки курсантов (слушателей) в процессе обучения в образовательных учреждениях системы МВД России //

Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 36. – С. 4–7. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/771201.htm>.

3. Юр'ев, А.А. Пулевая спортивная стрельба. – [https://www.shooting-ua.com/books/book\\_23.htm](https://www.shooting-ua.com/books/book_23.htm) (29.05.2025).

### References

1. Kozhevina, M. L. Istorija milicejskogo obrazovanija v Sovetskoj Rossii: organizacija i pravovoe regulirovanie (1917-1991 gg.) : monografija. — Omsk: Omskaja akademija MVD Rossii, 2004. — 204 s.

2. Baranov, V. E., Blagodatin, A. B. Vzaimosvjaz' ognevoj i fizicheskoj podgotovki kursantov (slushatelej) v processe obuchenija v obrazovatel'nyh uchrezhdenijah sistemy MVD Rossii // Nauchno-metodicheskij jelektronnyj zhurnal «Koncept». – 2017. – Т. 36. – С. 4–7. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/771201.htm>.

3. Jur'ev, A.A. Pulevaja sportivnaja strel'ba. - [https://www.shooting-ua.com/books/book\\_23.htm](https://www.shooting-ua.com/books/book_23.htm) (29.05.2025).

УДК 796.41:159.942

## ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Рахматуллои А.В, Самохвалов Д.К

ФГБОУ ВО Иркутский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, 66400, г. Иркутск, ул. Красного Восстания, 1

E-mail: [demid.samokhvalov@inbox.ru](mailto:demid.samokhvalov@inbox.ru)

E-mail: [nastija1703@icloud.com](mailto:nastija1703@icloud.com)

**Аннотация.** В условиях высокой учебной нагрузки и малоподвижного образа жизни студентов особую значимость приобретает формирование здоровых повседневных привычек. Одним из доступных и эффективных инструментов выступает утренняя гимнастика — краткий комплекс физических упражнений, выполняемый после пробуждения. Настоящая работа посвящена изучению влияния утренней зарядки на психоэмоциональное состояние и уровень физической активности студентов.

Целью исследования является выявление взаимосвязи между регулярной утренней физической активностью и изменениями в эмоциональном фоне, стрессоустойчивости, внимании и общей активности студентов.

Методом анкетирования было опрошено 133 студента в возрасте от 18 до 23 лет. Анализ касался частоты выполнения зарядки и субъективных изменений в самочувствии, настроении, уровне стресса, концентрации и мотивации.

Результаты показали, что регулярное выполнение утренних упражнений способствует улучшению эмоционального состояния, увеличению работоспособности и снижению уровня стресса. Однако большинство участников не практикуют зарядку систематически, ссылаясь на нехватку времени, отсутствие привычки и слабую мотивацию.

Таким образом, исследование подчеркивает необходимость внедрения утренней физической активности в повседневную жизнь студентов как эффективного способа повышения уровня их психофизического здоровья.

**Ключевые слова:** утренняя зарядка, студенческая молодежь, эмоциональное состояние, стресс, физическая активность, концентрация внимания, мотивация.

### Influence of morning exercises on psycho-emotional state and physical activity

Rakhmatulloi A V, Samokhvalov. D. K

FGBOU VO Irkutsk State Medical University, Ministry of Health of the Russian Federation, 1 Krasnogo Vosstaniya St., Irkutsk, 66400.

E-mail: [demid.samokhvalov@inbox.ru](mailto:demid.samokhvalov@inbox.ru)

E-mail: [nastija1703@icloud.com](mailto:nastija1703@icloud.com)

**Abstract.** In conditions of high academic load and sedentary lifestyle of students, the formation of healthy daily habits is of particular importance. One of the available and effective tools is morning exercises - a short set of physical exercises performed after waking up. The present work is devoted to the study of the influence of morning exercises on the psycho-emotional state and the level of physical activity of students.

The purpose of the study is to identify the relationship between regular morning physical activity and changes in emotional background, stress tolerance, attention and general activity of students.

A total of 133 students aged 18 to 23 years old were interviewed using the questionnaire method. The analysis concerned the frequency of exercise and subjective changes in well-being, mood, stress level, concentration and motivation.

*The results showed that regular morning exercise improves emotional well-being, increases performance and reduces stress levels. However, the majority of participants do not practice exercise systematically, citing lack of time, lack of habit and weak motivation.*

*Thus, the study emphasizes the necessity of introducing morning physical activity into the daily life of students as an effective way to improve their psychophysical health.*

**Keywords:** morning exercise, student youth, emotional state, stress, physical activity, concentration of attention, motivation.

В последние годы среди студенческой молодежи наблюдается устойчивая тенденция к снижению уровня физической активности, что объясняется высокой академической загруженностью, цифровой зависимостью и несформированными привычками здорового образа жизни. В этих условиях особую актуальность приобретает поиск простых и доступных способов поддержания физического и психоэмоционального здоровья.

Одним из таких методов может стать утренняя физическая зарядка — короткий комплекс упражнений, выполняемых после сна, способствующий пробуждению организма и активации нервной системы. Несмотря на доступность и доказанную эффективность этой практики, её регулярное применение среди студентов остаётся крайне низким [1].

Настоящее исследование направлено на оценку влияния утренней зарядки на эмоциональное состояние, способность к концентрации, устойчивость к стрессу и общую активность студентов. Анализ проводился с учётом субъективной самооценки участников и частоты выполнения физической активности по утрам.

Исследование проводилось на базе Иркутского государственного медицинского университета среди студентов в возрасте от 18 до 23 лет. Всего участие приняли 133 человека, каждый из которых заполнил анонимную анкету, содержащую 17 вопросов.

Вопросы касались частоты выполнения утренней зарядки, субъективных ощущений после её проведения, а также изменений в таких показателях, как настроение, уровень внимания, мотивация и восприимчивость к стрессовым ситуациям. Отдельные блоки анкеты были посвящены факторам, мешающим регулярной зарядке, и элементам, способствующим формированию привычки.

Анализ полученной информации осуществлялся методами описательной статистики с акцентом на процентное распределение ответов и сравнение между различными группами респондентов — регулярно выполняющими зарядку и теми, кто её игнорирует.

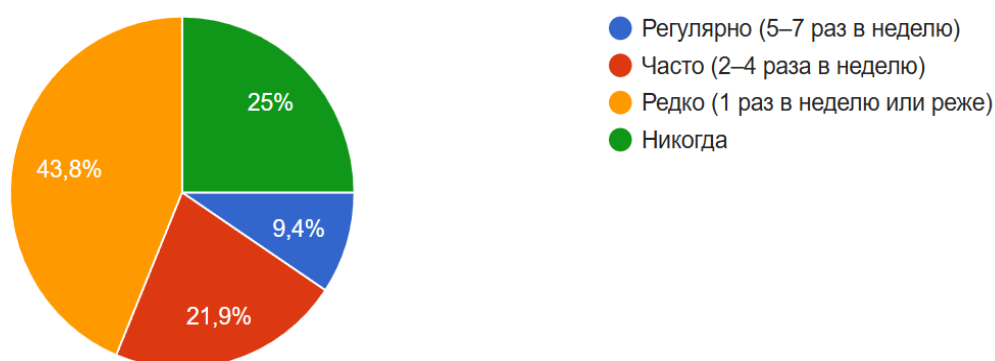


Рис.1 Ответы на вопрос "Делаете ли вы утреннюю зарядку?"

Результаты показали, что только 30,9% участников практикуют утреннюю физическую активность на постоянной основе, в то время как остальные делают это нерегулярно или совсем отказываются. Эти цифры указывают на слабую сформированность привычки, несмотря на её признанную пользу



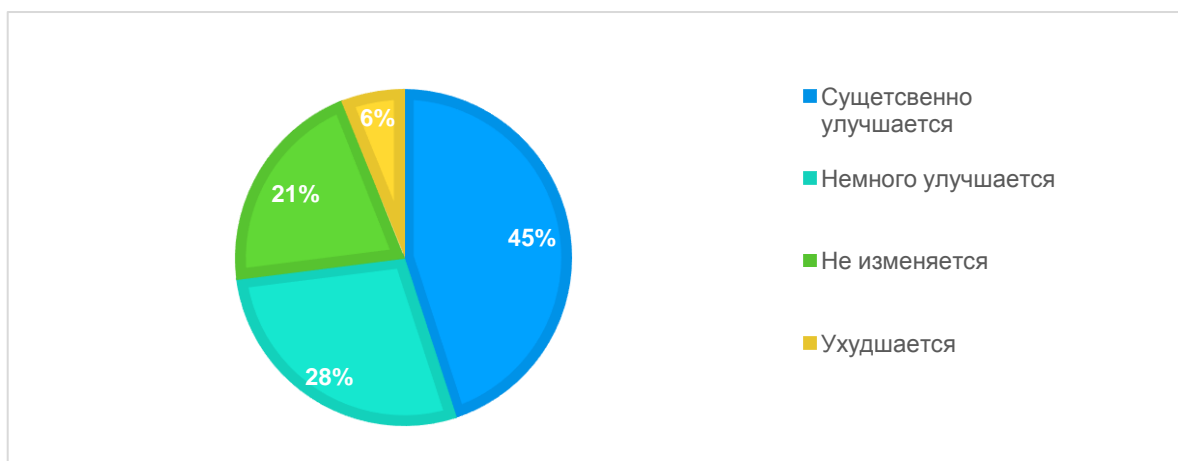


Рис.2 Ответы на вопросы. ”Как вы оцениваете своё настроение после утренней зарядки?”

### Влияние на настроение

Респонденты, выполняющие утренние упражнения не менее двух раз в неделю, в большинстве своём сообщили о заметном улучшении настроения: 73% отметили положительный эмоциональный сдвиг, 21% — отсутствие изменений, и лишь 6% сообщили о временном снижении тонуса, связанного с усталостью.

Повышение настроения, по мнению исследователей, обусловлено активацией кровообращения и выработкой нейромедиаторов — таких как эндорфины и дофамин — которые способствуют улучшению самочувствия и эмоционального фона [2]. Особенно ярко положительный эффект проявлялся после 5–10 минут утренней активности.

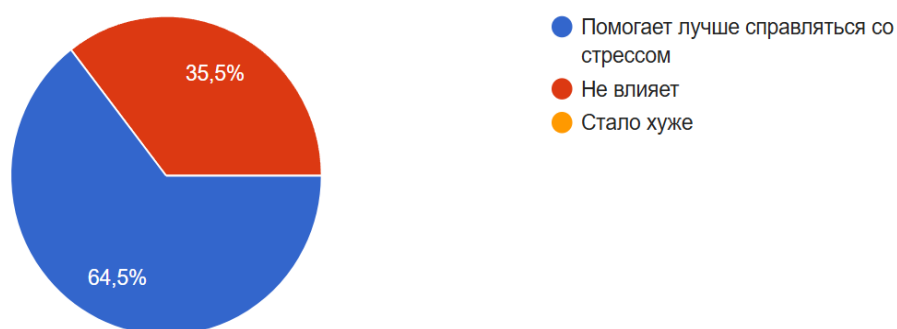


Рис.3 Ответы на вопросы. ”Как влияет зарядка на стрессоустойчивость в течение дня?”

Среди студентов, систематически занимающихся зарядкой, 64,5% сообщили об улучшении стрессоустойчивости. В противоположность этому, среди тех, кто зарядку не практикует, почти половина респондентов (48%) испытывает регулярное психоэмоциональное напряжение или тревожность.

### Влияние на концентрацию и мотивацию

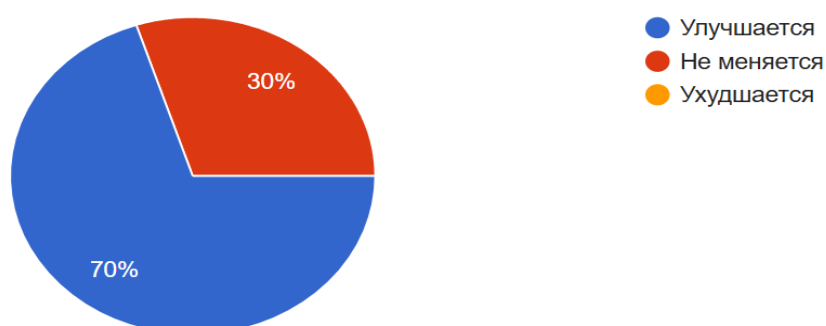


Рис.4 Ответы на вопросы. "Как влияет зарядка на концентрацию и внимание?"

Большинство участников указали на повышение способности к сосредоточению и обучению в утренние часы после зарядки. Это подтверждает гипотезу о том, что лёгкая физическая нагрузка способствует активации когнитивных функций и повышает работоспособность в течение первой половины дня [3].

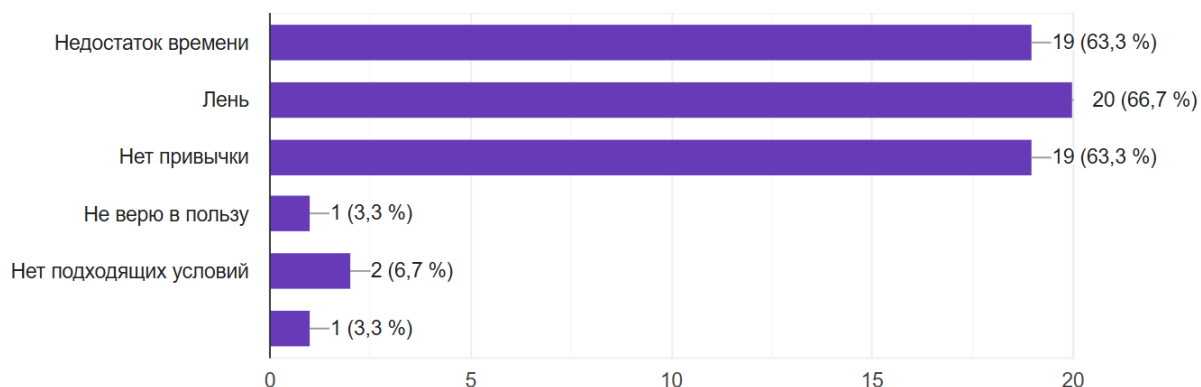


Рис.5 Ответы на вопросы. "Что мешает вам делать зарядку регулярно?"

Препятствия к выполнению зарядки. Наиболее частые причины отказа от утренней зарядки: Недостаток времени — 63,3%; Лень — 66,7%; Отсутствие привычки — 63,3%; Недостаток мотивации — 13,3%. Эти результаты говорят о том, что помимо организационных причин (таких как нехватка времени), большое значение имеют психологические аспекты, включая отсутствие привычки и внутренней установки на физическую активность [4].

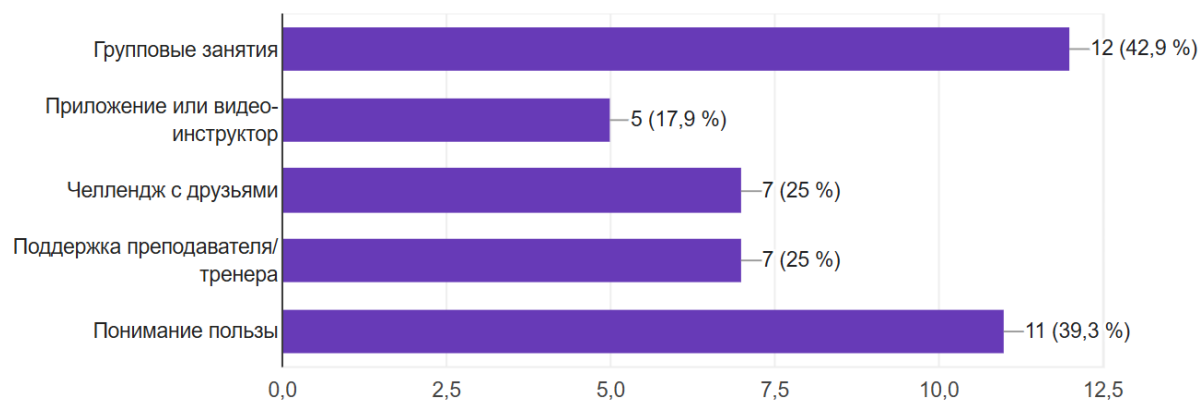


Рис.6 Ответы на вопросы. "Что могло бы вас мотивировать начать утреннюю зарядку?"

Мотивационные факторы. Студенты считают полезными: групповую зарядку, участие в челленджах, видеоруководства и цифровые приложения, поддержку со стороны преподавателей.

Результаты исследования подтвердили, что утренняя зарядка представляет собой эффективный инструмент для улучшения психоэмоционального состояния и повышения физической активности студентов. Регулярное выполнение даже кратковременных упражнений способствует улучшению настроения, снижению уровня стресса, росту мотивации и способности к концентрации, что особенно важно в условиях интенсивного учебного процесса.

Несмотря на очевидные плюсы, большинство студентов не включают зарядку в повседневный распорядок из-за отсутствия сформированной привычки, нехватки времени и низкой внутренней мотивации. Эти барьеры указывают на необходимость создания условий, способствующих внедрению утренней физической активности в студенческую жизнь.

Для решения данной задачи целесообразно применять комплексный подход, включающий:

- организацию коротких зарядок в рамках учебного расписания;
- проведение групповых занятий;

- использование цифровых платформ (мобильных приложений, видеоинструкций, мотивационных челленджей);

- активную информационную работу и поддержку со стороны преподавателей и кураторов.

Таким образом, утренняя зарядка может быть не только доступной формой физической активности, но и действенным средством укрепления здоровья, формирования устойчивых полезных привычек и развития саморегуляции [5]. Её интеграция в образовательную среду способна положительно повлиять на общее качество жизни студентов и повысить их адаптационные ресурсы в условиях повышенной учебной нагрузки.

#### **Библиографические ссылки**

1. Гончарова И.Н., Мухин С.А. Физическая культура и здоровье студенческой молодежи. — М.: Академия, 2020. — 192 с.
2. Бальсевич В.К. Теория и методика физического воспитания. — М.: Спорт, 2018. — 248 с.
3. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. — WHO, 2020. — 84 с.
4. Хасанова И.Р. Влияние физических упражнений на психоэмоциональное состояние студентов. // Молодой ученый, 2021. № 12. — С.102-105.
5. Пчелкин В.В. Утренняя зарядка как элемент психофизической саморегуляции. // Вестник ЗОЖ, 2022. - №4. —С.45-48.

#### **References**

1. Goncharova I.N., Mukhin S.A. Physical education and health of student youth. - M.: Academy, 2020. —192 P.
2. Balsevich V.K. Theory and methods of physical education. - M.: Sport, 2018. — 248 P.
3. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. - WHO, 2020. — 84 P.
4. Khasanova I.R. The influence of physical exercise on the psychoemotional state of students. // Young scientist, 2021. № 12. — P.102-105.
5. Pchelkin V.V. Morning exercises as an element of psychophysical self-regulation. // Bulletin of Healthy Lifestyle, 2022. №4. —P.45-48.

УДК 159.9:796.966

## ДИНАМИКА СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

К Р. Святных

Уральский государственный университет физической культуры  
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1.

E-mail: romanova-natasha@mail.ru

*В статье показана актуальность исследования стратегий поведения в конфликте волейболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Представлена важность конструктивных моделей поведения в конфликте. Показаны результаты констатирующего и формирующего экспериментов исследованию динамики способов поведения в конфликтной ситуации волейболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Сформулированы выводы об эффективности предложенных педагогических условий оптимизации стратегий поведения в конфликте волейболистов подросткового возраста.*

**Ключевые слова:** волейбол, динамика, стратегии поведения в конфликте, этап совершенствования спортивного мастерства.

## THE DYNAMICS OF THE CONFLICT BEHAVIOR STRATEGIES OF THE VOLLEYBALL PLAYERS AT THE STAGE OF IMPROVEMENT SPORTS SKILLS

K R. Svyatnykh

Ural State University of Physical Culture  
1 Ordzhonikidze street, Chelyabinsk, 454091, Russian Federation

E-mail: romanova-natasha@mail.ru

*The article shows the relevance of researching strategies of behavior in conflict among volleyball players at the stage of improving sports skills. The importance of constructive models of behavior in conflict is presented. The results of ascertaining and formative experiments to study the dynamics of behaviors in a conflict situation of volleyball players at the stage of improving sports skills are shown. Conclusions are formulated about the effectiveness of the proposed pedagogical conditions for optimizing strategies of behavior in conflict among adolescent volleyball players.*

**Keywords:** volleyball, dynamics, strategies of behavior in conflict, the stage of improving sports skills.

Введение. Взаимодействие спортсменов невозможно без возникновения спорных ситуаций. Волейбол как командная игра предполагает одновременное общение значительного количества участников учебно-тренировочного процесса. В подобной ситуации невозможно организовать данный процесс без споров, недовольства, несогласия и возмущения, тем более, с учетом того, что спортивная подготовка – это многолетний процесс. В этой связи возникает необходимость изучения способов поведения спортсменов в конфликтных ситуациях, поскольку, как показывает практика, в силу эмоциональной незрелости, возрастных и гендерных особенностей, спорные ситуации носят нередко затяжной характер и не имеют конструктивного выхода.

Это происходит потому что присутствует интенсивная гормональная перестройка, и эмоции воспринимаются спортсменами крайне неуравновешенно, экспрессия в этом случае экзальтированная, следовательно, наиболее предпочтительными стратегиями поведения в споре

подростки на этапе совершенствования спортивного мастерства выбирают избегание и соперничество. Данные стратегии редко приводят к положительному результату, поскольку одна стратегия предполагает уход даже от минимального обсуждения ситуации, а вторая – не предусматривает учет интересов противоположной стороны.

Конфликт как спортсменами, так и тренерами воспринимается всегда как синоним слову «скандал», они не готовы признавать, что это всего лишь рабочая ситуация, которая предполагает столкновение мнений, суждений и способна вывести коллектив на новый положительный уровень эмоционального взаимодействия, поскольку позволяет отреагировать накопившиеся негативные эмоции, выслушать всех участников спора, найти компромиссное или полностью всех устраивающее итоговое решение. Ряд исследователей отмечает необходимость рассмотрения психологических аспектов как в образовании, так в физической культуре, спорте и воспитании личности [1; 2; 3; 4; 5; 6 и др.].

Основное содержание работы. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 12 по волейболу» города Челябинска с участием двух опытных групп общей численностью 40 человек.

Психологическое тестирование проводилось с использованием стандартизированной методики К. Томаса-Р. Килманна «Стратегии поведения в конфликте». Данная методика позволила количественно и качественно оценить предпочтения волейболистов в выборе стратегий разрешения конфликтов. Полученные данные легли в основу анализа динамики поведенческих стратегий на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для проверки достоверности отличий в опытных группах нами был выбран непараметрический U-критерий Манна-Уитни, поскольку тестовая методика К. Томаса-Р. Килманна не предполагает наличие одного ответа, а подразумевает иерархию стратегий поведения в конфликтной ситуации, то есть процедуру ранжирования. Для статистических расчетов и большей наглядности U-критерий Манна-Уитни подходит в наибольшей степени.

В экспериментальной группе реализовывались такие педагогические условия как:

– применение в процессе педагогического общения метода убеждения, направленного на предоставление аргументов, подтверждающих фактический и потенциальный уровень способностей воспитанников,

– использование тренинговой формы работы, позволяющей мобильно достичь оптимального уровня поведения в конфликте, оперативно получить обратную связь и предоставить психологическую поддержку юным волейболистам,

– создание благоприятной психологической атмосферы в учебно-тренировочном процессе.

В контрольной же группе беседы с тренером были направлены на тактический разбор игровых ситуаций, настрой на игру в целом.

Далее представим результаты экспериментальной работы по оптимизации стратегий поведения в конфликте волейболистов опытных групп (таблица 1-2).

Таблица 1

Сравнительный анализ стратегий поведения в конфликте волейболистов контрольной группы на этапе совершенствования спортивного мастерства после эксперимента (n=20)

Тестовая методика/ диагностические шкалы	$U_{\text{эмп1}}$	$U_{\text{кр (min)}}$ / $U_{\text{кр (max)}}$	$U_{\text{эмп2}}$
Тест К. Томаса-Р. Килманна «Стратегии поведения в конфликте»: Сотрудничество	123	114/138	130
Компромисс	118	114/138	125
Соперничество	132	114/138	136
Избегание	134	114/138	137
Приспособление	126	114/138	128

Примечание  $U_{\text{кр}}$  – критическое значение критерия U Манна-Уитни,  $U_{\text{кр (min)}}$  – минимальное



критическое значение критерия U Манна-Уитни,  $U_{кр (max)}$  – максимальное критическое значение критерия U Манна-Уитни,  $U_{эмп1}$  – расчетный критерий U Манна-Уитни до проведения эксперимента,  $U_{эмп2}$  – расчетный критерий U Манна-Уитни после проведения эксперимента.

Как показано в таблице 1, стратегии в конфликте у волейболистов контрольной группы достоверно не изменились по сравнению с началом эксперимента, следовательно, беседы с тренером относительно тактического разбора игровых ситуаций, настрой на игру в целом, обсуждения техники и особенностей игровой тактики соперника, дальнейших планов на работу в команде в целом, особенностей состава, подготовки к сдаче контрольно-переводных нормативов, рассмотрения календаря соревнований, озвучивания возможных отдаленных индивидуальных перспектив, не позволяют детально, мобильно и конструктивно решать конфликтные ситуации, недовольство в команде, нервно-психическое напряжение высокого уровня не позволяет выводить диалог между игроками на уровень сотрудничества, не позволяет решать возникающие споры окончательно, что, в свою очередь, переносится на площадку во время соревнований, и не позволяет достичь оптимального результата как по процессу и качеству игры, так и по ее итогу.

Таблица 2

Сравнительный анализ стратегий поведения в конфликте волейболистов экспериментальной группы на этапе совершенствования спортивного мастерства после эксперимента (n=20)

Тестовая методика/ диагностические шкалы	$U_{эмп1}$	$U_{кр (min)}/ U_{кр (max)}$	$U_{эмп2}$
Тест К. Томаса-Р. Килманна «Стратегии поведения в конфликте»: Сотрудничество	98	114/138	156
Компромисс	101	114/138	142
Соперничество	103	114/138	167
Избегание	71	114/138	161
Приспособление	104	114/138	164

Как показано в таблице 2, достоверные отличия между начальными и конечными результатами зафиксированы в экспериментальной группе по всем диагностическим шкалам теста Тест К. Томаса-Р. Килманна «Стратегии поведения в конфликте», что подтверждает выдвинутую в начале исследования гипотезу.

За период опытно-экспериментальной работы команда участвовала в чемпионате города Челябинска 2024-2025 гг. среди мужских команд. За сезон команда провела 14 официальных матчей. За первый круг Чемпионата города Челябинска команда «СШОР-12» одержала две победы и потерпела пять поражений, по итогам чего шли на пятой позиции из восьми команд. По итогам второго круга игр Чемпионата города команда юношей одержала пять побед и уступили в двух матчах, по итогам чего их позиция по итоговой таблице второго круга была третья. Ключевые показатели: общее количество побед – семь матчей, поражения – семь матчей.

По итогам сезона команда заняла пятое место в Чемпионате города Челябинска, уступив лидерство более опытной команде. В стадию плей-офф команда не попала, но в играх второго круга юноши продемонстрировали высокий уровень командной сплоченности и улучшенное взаимодействие на площадке.

В ходе анализа спортивных достижений команды волейболистов, участвовавших в чемпионате города Челябинска, выявлена положительная динамика изменения итоговых позиций. В сезоне 2023-2024 команда заняла седьмое место, тогда как в последующем сезоне 2024-2025 наблюдается улучшение результата, выразившееся в поднятии на две позиции и достижении пятого места. Следовательно, выдвинутая гипотеза подтвердилась, такие педагогические условия как применение в процессе педагогического общения метода убеждения, использование тренинговой формы работы, создание благоприятной психологической атмосферы в учебно-тренировочном процессе позволяют получить положительный результат, достичь оптимизации стратегий поведения в конфликте у волейболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. При этом авторская методика психологической подготовки не отвлекает от основного результата в спорте – успешного выступления на соревнованиях, что подтверждается итогом выступления на Чемпионате г. Челябинска в течение двух сезонов (2023-2024, 2024-2025) и

улучшением положения в турнирной таблице на две позиции.

**Закключение.** Как психологическое явление конфликт – сложное событие, предполагающее наличие таких структурных компонентов как повод, причина, предмет, участники, стратегии поведения и способы взаимодействия, условия развития, возможные последствия. В ситуации, когда речь идет о подростках, сложность решения спорных моментов усиливается в разы, поскольку возрастной этап не предполагает наличие эмоциональной зрелости, значительного жизненного и профессионального опыта, осознанности и стремления к гармонизации отношений. Данный этап, напротив, предполагает активную протестную реакцию, конфронтацию, несогласие, а нередко и экзальтированную реакцию эмансипации, стремление высвободиться от опеки всеми возможными способами и самоутвердиться не за счет выполненных действий, а за счет других людей. Волейбол как вид спорта предполагает взаимодействие большого количества людей, в том числе на площадке, во время соревнований.

В этой связи возникает необходимость изучения данного вопроса с целью обучения волейболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства конструктивным способам поведения в конфликте, оптимизации стратегий решения спорных моментов, которых в спорте за долгие годы общения будет много. Данный процесс предполагает учет таких составляющих как: возраст воспитанников, гендерные особенности спортсменов, специфику избранного вида спорта (в том числе, учет наличия взаимодействия людей в команде и командной ответственности на соревнованиях), строгую формальную иерархию внутри коллектива и неформальное соподчинение волейболистов, поскольку на этапе совершенствования спортивного мастерства нет возможности осуществлять деятельность со взрослыми людьми, и нельзя требовать от воспитанников осознанности взрослого человека.

### Библиографические ссылки

1. Карпухин, И. И. Особенности лабильности мышления юных хоккеистов / И. И. Карпухин, Н. Н. Романова // Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина» : матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (22-23 сентября 2020). – Уфа, 2020. – С. 120-123.
2. Корнеев В. А. Психологические особенности личности судей в смешанных единоборствах / В. А. Корнеев // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы ; сб. науч. тр. молодых ученых, посвященный 50-летию УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – Вып. 17. – С. 116-119.
3. Романова Н. Н. Проявление особенностей характера как показатель уровня развития рефлексии эмоциональных состояний / Н. Н. Романова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сб. матер. V-ой Междунар. науч.-практ. (22 марта 2023 г.). – Шуя. – 2023. – С. 531-535.
4. Романова, Н. Н. Педагогические условия психологической подготовки в женском хоккее / Н. Н. Романова, А. Р. Надргулов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 380-382.
5. Романова, Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры : учеб.-метод. пособие / Н. Н. Романова. – Челябинск : УралГУФК, 2010 г. – 104 с.
6. Шадрин, Ю. С. Детско-родительские отношения как фактор мотивации к занятиям хоккеем / Ю. С. Шадрин, Н. Н. Романова // Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина» : матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (22-23 сентября 2020). – Уфа. – 2020. – С. 123-128.

### References

1. Karpukhin, I. I. The features of the lability of thinking of young hockey players /I. I. Karpukhin, N. N. Romanova // Actual problems and prospects for the development of ice hockey and the formation of coaches' competencies in the context of the implementation of the NPPPH «Red Machine» : Proc. All-

Russian scientific and practical. conf. with international. participation (September 22-23, 2020). – Ufa, 2020. – PP. 120-123.

2. Korneev, V. A. The psychological features of the personality of judges in mixed martial arts / V. A. Korneev // Problems of the training scientific and scientific-pedagogical personnel : experience and prospects ; col. of scientific processing of young scientists, dedicated to the 50-th anniversary of the Uralgufk. – Chelyabinsk : Uralgufk, 2020. – Vol. 17. – PP. 116-119.

3. Romanova, N. N. Manifestation of character traits as an indicator of the level of development of reflection of emotional states / N. N. Romanova // Physical education in the conditions of the modern educational process : collection of mater. V-th International Scientific-Practical (March 22, 2023). – Shuya. – 2023. – PP. 531-535.

4. Romanova, N. N. Pedagogical conditions of psychological preparation in women's hockey / N. N. Romanova, A. R. Nadrgulov // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. – 2021. – No. 9 (199). – PP. 380-382.

5. Romanova, N. N. The development of reflection on the emotional states of future physical education teachers : textbook.-the method. the manual / N. N. Romanova. – Chelyabinsk : UralGUFK, 2010. – 104 p.

6. Shadrin, Yu. S. Parent-child relationships as a factor in motivating ice hockey / Yu. S. Shadrin, N. N. Romanova // Current problems and prospects for the development of ice hockey and the formation of coaches' competencies in the context of the implementation of the Red Machine National Production and Farming Association : Proc. All-Russian scientific and practical conf. with international participation (September 22-23, 2020). – Ufa. – 2020. – PP. 123-128.

УДК 796.323.2

## О ДИСЦИПЛИНО-РУТИННОМ РЕЖИМЕ Б.Х. САЙТИЕВА ДО ЕГО ПОСЛЕДНЕГО УЧАСТИЯ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ПЕКИНЕ 2008

И.И. Сосиев

Сибирский Федеральный Университет,  
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 82А

<sup>1</sup>E-mail: [isosiev-ki24@stud.sfu-kras.ru](mailto:isosiev-ki24@stud.sfu-kras.ru)

Научные руководители: Т.Г. Арутюнян, Н.Ю. Патаркацишвили

*Статья посвящена анализу дисциплинарно-рутинного режима Бувайсара Сайтиева в период подготовки к Олимпийским играм 2008 года в Пекине. Рассматриваются структура тренировочного дня, роль дисциплины и самоконтроля, психологическая подготовка, а также особенности режима питания и восстановления. Особое внимание уделяется мнению тренера Д.Г. Миндиашвили и сложностям, связанным со сгонкой веса. Анализируется влияние режима и подготовки на результативность выступления спортсмена на Олимпиаде.*

**Ключевые слова:** Бувайсар Сайтиев, Олимпиада 2008, вольная борьба, дисциплина, режим тренировок, психологическая подготовка, сгонка веса, Дмитрий Миндиашвили, спортивный режим.

## ABOUT THE DISCIPLINE-ROUTINE REGIME OF B.KH. SAITIEV BEFORE HIS LAST PARTICIPATION IN OLYMPIC GAMES IN BEIJING 2008

I.I. Sosiev

Siberian Federal University 82A, Svobodnyi Av, Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: [isosiev-ki24@stud.sfu-kras.ru](mailto:isosiev-ki24@stud.sfu-kras.ru)

Scientific supervisors: T.G. Arutyunyan, N.Y. Patarkatsishvili

*The article is dedicated to the analysis of Buvaisar Saitiev's disciplinary routine during the preparation for the 2008 Olympic Games in Beijing. It examines the structure of the training day, the role of discipline and self-control, psychological preparation, as well as the peculiarities of diet and recovery. Special attention is paid to the opinion of coach D.G. Mindiashvili and the difficulties associated with weight cutting. The influence of the regime and preparation on the athlete's performance at the Olympics is analyzed.*

**Keywords:** Buvaisar Saitiev, 2008 Olympics, freestyle wrestling, discipline, training regime, psychological preparation, weight cutting, Dmitry Mindiashvili, sports regime.

**Введение** Бувайсар Хамидович Сайтиев — один из самых титулованных и уважаемых борцов в истории вольной борьбы. Он завоевал три олимпийских золотых медали, девять титулов чемпиона мира и Европы, и стал символом упорства, дисциплины и мужества для многих поколений спортсменов. Подготовка к последней Олимпиаде в Пекине в 2008 году стала кульминацией его карьеры и примером того, как важны режим, самоотдача и профессиональный подход к делу.

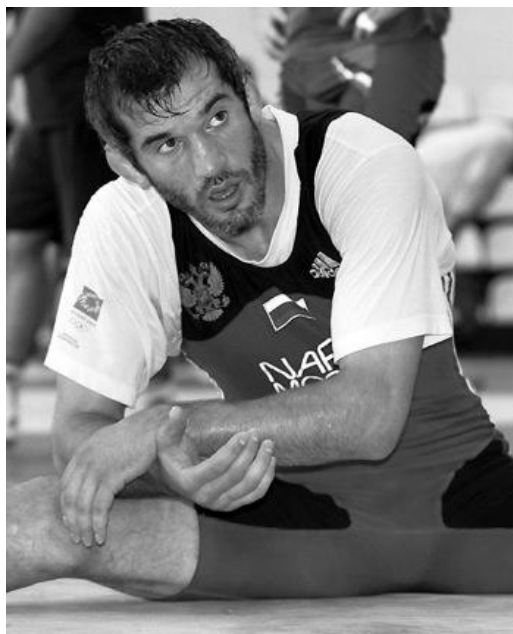
**Основное содержание работы.** Каждый день подготовки к Олимпиаде был выстроен по строго установленному графику. Сайтиев вставал рано утром и начинал с разминки и дыхательной гимнастики. После этого следовала первая тренировка, посвящённая общефизической подготовке: бег, силовая работа, координационные упражнения. Во второй половине дня шла специализированная борцовская тренировка: отработка приёмов, борьба в стойке и в партере, технические разборы. Каждый элемент был отточен до автоматизма. Сайтиев мог повторять один приём сотни раз, доводя его до идеала.

Между тренировками строго соблюдались режим питания, отдыха и восстановления. Сайтиев использовал время между занятиями для медитации, чтения и внутренней концентрации. Психологическая устойчивость была не менее важна, чем физическая форма. Вечером — лёгкая разминка, растяжка и массаж. Всё подчинялось одной цели — пиковая форма ко дню финала [3; 4].



Борец мирового уровня не может себе позволить расслабленности. Каждый день без тренировки — это шаг назад. Сайтиев относился к подготовке как к работе инженера: скрупулёзно, педантично, методично. Он никогда не полагался только на талант. Как он сам признавал в интервью, «талант может помочь один раз, но без труда и дисциплины он бесполезен».

Особое внимание он уделял питанию. Его рацион состоял из легкоусвояемых белков, круп, овощей, полностью отсутствовали сахар и тяжёлая пища. Он понимал, что малейшая ошибка в питании может повлиять на вес и, как следствие, на участие в соревнованиях. Даже сон у него был под контролем: не менее 8 часов в день, с учётом восстановления мышц и нервной системы. Его дисциплина в этом вопросе была столь же безупречна, как и в тренировках.



Тренер Бувайсара — легендарный наставник Дмитрий Георгиевич Миндиашвили — много раз подчёркивал, что успех его ученика — результат ежедневного труда. Он говорил: «Бувайсар — это не просто борец. Он — философ борьбы. У него не было ничего случайного. Каждый его шаг, каждое решение — продуманы, выстраданы, выработаны годами. Он не терпел компромиссов, и я знал, что если Сайтиев что-то пообещал себе, он сделает это» [5].

Миндиашвили также отмечал, что даже в моменты усталости или проигрыша, Сайтиев сохранял абсолютную концентрацию и веру в себя. Его внутреннее спокойствие, сила воли и умение быстро адаптироваться — вот что делало его непобедимым.





Помимо физической формы, огромное значение придавалось психологическому состоянию. Сайтиев регулярно практиковал медитативные практики, визуализировал схватки и заранее прокручивал в голове возможные сценарии. Он умел входить в состояние боевой готовности за секунды до выхода на ковер. Он умел отбрасывать сомнения, страх и волнение. Все его мысли были сфокусированы только на одном — на победе. Именно такая внутренняя стойкость позволила ему превзойти соперников, которые были не менее физически подготовлены.



На Олимпиаде в Пекине Бувайсар Сайтиев подтвердил свой легендарный статус. Он провёл пять схваток и одержал убедительные победы над сильнейшими соперниками, включая представителей Кореи, Турции, Кубы, Болгарии и Узбекистана. В финале он победил Сослана Тигиева со счётом 4:2, став трёхкратным олимпийским чемпионом. Эта победа была не случайностью, а итогом долгой, тяжёлой и выверенной работы. Сайтиев доказал, что возраст, травмы или сомнения — ничто по сравнению с силой духа, дисциплиной и жадой совершенства.



Даже вне централизованных сборов, Бувайсар Сайтиев строго придерживался выработанного годами распорядка дня, позволяющего поддерживать форму и дисциплину на высшем уровне.

06:30 — Подъём, дыхательные упражнения, лёгкая зарядка  
07:00 — Завтрак (лёгкий белковый приём пищи)  
08:00 — Утренняя тренировка (общефизическая подготовка, бег, координация, силовая работа)  
10:00 — Растяжка, восстановление, работа над дыханием  
11:00 — Обед  
12:00 — Отдых, ментальная подготовка, просмотр видео схваток  
15:00 — Техническая тренировка (отработка приёмов, работа в партере и стойке)  
17:00 — Ужин  
18:00 — Прогулка, восстановление, сауна или массаж  
22:00 — Сон

В рамках централизованных сборов российской сборной, где Бувайсар Сайтиев был капитаном команды, график становился ещё более насыщенным, контролируемым и ориентированным на пик формы к Олимпийским играм.

06:00 — Подъём  
06:15 — Зарядка, утренняя пробежка  
07:00 — Завтрак  
09:00 — Первая тренировка (борьба, техника, отработка элементов, спарринги)  
11:00 — Восстановление, сауна, бассейн  
13:00 — Обед  
14:00 — Теоретическая подготовка (анализ соперников, просмотр видео, тактика)  
17:00 — Вторая тренировка (интенсивные спарринги, физическая выносливость)  
19:00 — Ужин  
20:00 — Массаж, медитация, восстановительные процедуры  
22:00 — Сон

Сам Бувайсар позже говорил, что сгонка веса была «борьбой с собой», и она отняла у него больше сил, чем сами схватки на ковре. Один из самых серьёзных вызовов в его подготовке — необходимость сбросить вес с 82 до 74 килограммов. Это требовало исключительной дисциплины: строгий контроль рациона, отказ от соли, воды на последних этапах, ежедневные пробежки в закрытых костюмах для ускоренного потоотделения.

Несмотря на кажущуюся расслабленность, он не терял веру в себя и знал: он вернётся. Когда пришло время готовиться к Олимпиаде 2008 года, Сайтиев начал восстанавливать форму с нуля. Это было особенно сложно, учитывая длительное отсутствие практики и лишний вес.

В 2006 году Бувайсар Сайтиев пережил тяжёлую травму, которая выбила его из активного тренировочного процесса почти на два года. Этот период стал самым тяжёлым в его карьере. Он практически не занимался борьбой, редко посещал зал, и вместо интенсивных тренировок — играл в футбол, посещал баню, восстанавливался физически и морально. Опыт Бувайсара в преодолении трудностей был популяризирован в системе общеобразовательных учреждений Красноярска [1].

Цитата Бувайсара Сайтиева о восстановлении и сгонке веса [2]:

*«Когда ты почти два года вне ковра, организм забывает, каково это — дышать борьбой. Сначала не веришь, что сможешь вернуться, потом просто идёшь шаг за шагом. Сгонка веса — это отдельная битва. Ты борешься с усталостью, жаждой, голодом. Ты видишь, как тело протестует, но разум должен быть сильнее. Только дисциплина и вера в цель — вот что ведёт вперёд».*

**Заключение.** История подготовки Бувайсара Сайтиева к Олимпиаде 2008 года — это яркий пример того, как дисциплина, самоотверженность и мудрое руководство приводят к вершинам спортивной славы. Его образ служит вдохновением для спортсменов всех поколений. Режим, которому он следовал, — это не просто график. Это философия, подход к жизни, стремление к совершенству.

### **Библиографические ссылки**

1. Арутюнян, Т. Г. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества: спецкурс для общеобразовательных учреждений / Т. Г. Арутюнян; Гл. упр. образования администрации г. Красноярска, Красноярский информационно-методический центр. – Красноярск: [б. и.], 2011. – 40 с. – EDN QYMOOJ.
- 2.Sportyakutia.ru: Интервью с Бувайсаром Сайтиевым
- 3.Kraysport.ru: Профиль и история подготовки
- 4.Ru.wikipedia.org: Олимпийские достижения Сайтиева
5. Воспоминания Дмитрия Миндиашвили в интервью спортивным изданиям

### **References**

1. Arutyunyan, T. G. Fizicheskoe uprazhnenie kak sredstvo vospitaniya voli i sverhvoli budushchego zashchitnika Otechestva: speckurs dlya obshcheobrazovatel'nyh uchrezhdenij / T. G. Arutyunyan; Gl. upr. obrazovaniya administracii g. Krasnoyarska, Krasnoyarskij informacionno-metodicheskij centr. – Krasnoyarsk: [b. i.], 2011. – 40 s. – EDN QYMOOJ.
- 2.Sportyakutia.ru: Interv'yu s Buvajsarom Sajtiyevym
3. Kraysport.ru: Profil' i istoriya podgotovki
- 4.Ru.wikipedia.org: Olimpijskie dostizheniya Sajtieva
5. Vospominaniya Dmitriya Mindiashvili v interv'yu sportivnym izdaniyam

УДК 612.821.8

## ОПТИМИЗАЦИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Р.Р. Талыбова<sup>1</sup>, Я.В. Голуб<sup>2</sup>

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры (ФГБУ  
СПбНИИФК), г. Санкт-Петербург, ул. Чехова, д. 6, литер А

<sup>1</sup>E-mail: [talybovaregina@gmail.com](mailto:talybovaregina@gmail.com)

<sup>2</sup>E-mail: [6121536@gmail.com](mailto:6121536@gmail.com)

*Постоянные умственные, физические нагрузки, нарушение режимов труда и отдыха, ежедневный стресс и тревога могут приводить к снижению работы исполнительных функций головного мозга у студентов, приводя к снижению ответных двигательных реакций. В этой связи необходим поиск безопасных неинвазивных способов коррекции исполнительных функций головного мозга, например, использовать светозвуковую стимуляцию совместно с тестом объем зрительного восприятия.*

**Ключевые слова:** стресс, тревога, исполнительные функции головного мозга, двигательные реакции, светозвуковая стимуляция, объем зрительного восприятия, головной мозг.

## OPTIMIZATION OF EXECUTIVE FUNCTIONS OF THE BRAIN IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

R.R. Talybova<sup>1</sup>, I.V. Golub<sup>2</sup>

Saint Petersburg Research Institute of Physical Culture (FSBI SPbNIIFK), Saint Petersburg,  
Chekhova St., 6, building A

<sup>1</sup>E-mail: [talybovaregina@gmail.com](mailto:talybovaregina@gmail.com)

<sup>2</sup>E-mail: [6121536@gmail.com](mailto:6121536@gmail.com)

*Constant mental and physical stress, disruption of work and rest schedules, daily stress and anxiety can lead to a decrease in the work of executive functions of the brain in students, leading to a decrease in motor responses. In this regard, it is necessary to search for safe non-invasive methods of correcting executive functions of the brain, for example, using light and sound stimulation together with the visual perception volume test.*

**Keywords:** stress, anxiety, executive functions of the brain, motor responses, light and sound stimulation, visual perception volume, brain.

**Введение.** Исполнительные функции головного мозга обычно включают в себя когнитивные способности, которые позволяют удерживать информацию в рабочей памяти, подавляя автоматические реакции на раздражители [1]. Наиболее распространённая модель исполнительных функций головного мозга включает в себя торможение, обновление и переключение когнитивных процессов.

Так, торможение исполнительных функций головного мозга представляет собой сознательное выключение доминирующих реакций, которые перестают быть значимыми в текущей среде. В свою очередь, обновление и переключение взаимосвязаны с своевременным добавлением релевантной информации с адаптивной перестройкой ментальных установок в префронтальной коре головного мозга [2,3].

Известно, что префронтальная кора воздействует на миндалину головного мозга, подавляя реакции на стресс и тревогу. При этом происходит активация базальных ганглиев с таламусом промежуточного мозга [4].

Отмечено, что активность префронтальной коры может снижаться в связи с постоянными когнитивными нагрузками в повседневной жизни. Например, у студентов в связи с учебной



деятельностью, постоянном стрессе, нарушением сна, приводя к снижению зрительно-моторных реакций на занятиях по физической культуре [5].

Таким образом, необходим поиск доступных неинвазивных способов нейростимуляции, способных коррекции исполнительных функций головного мозга. Например, использовать светозвуковую стимуляцию.

Под воздействием светозвуковой стимуляции осуществляется интеграция сенсорных потоков в головном мозге частотой 3-40 Гц (Герц), известные как гамма -ритмы. Данные сигналы поступают в верхний и нижний колликулус среднего мозга с последующей передачей на латеральное и медиальное коленчатое тело промежуточного мозга. От последних нервные импульсы интегрируются в таламусе головного мозга с задействованием первичной зрительной и слуховой коры по механизму обратной связи. В итоге происходит расширение зрачка от дилатора с быстрым принятием решений в текущей ситуации [6].

### **Основное содержание работы.**

Цель – оценить влияние светозвуковой стимуляции на результаты когнитивного теста объем зрительного восприятия.

В исследовании участвовали студенты очного обучения в количестве 23 человека. Изначально студенты проходили тренировочную серию задания объем зрительного восприятия для того, чтобы оценить текущее состояние кратковременной зрительной памяти. Данное задание состояло из квадратов на правой и левой стороне экрана монитора.

На правом квадрате появлялась последовательность рисунка, состоящего из кубиков в качестве визуальных стимулов. Задачей участников являлось быстрое запоминание последовательности визуальных стимулов в течение 1 с (секунды) с повторной демонстрацией на левом поле экрана монитора. После решения задания объем зрительного восприятия испытуемым применялся прибор светозвуковой стимуляции «Лингвостим» (г. Санкт-Петербург) в течение 10 минут. После светозвуковой стимуляции участники исследования повторно проходили тестирование. Статистическая оценка осуществлялась t-критерием Спирмена при  $p < 0,05$ .

*Таблица*

**Результаты в задании объем зрительного восприятия**

Название	До	После	p
Объем восприятия, %	82,3±7,8	89,4±6,2	$p < 0,05$
Ошибки, кол	8,3±4,8	6,1±3,7	$p < 0,05$
Время, с	69,4±11,6	64,1±10,2	$p < 0,05$

Полученные результаты демонстрируют улучшение показателей в тесте объем зрительного восприятия. В частности, наблюдается прирост объема восприятия на 9 % ( $p < 0,05$ ). При этом уменьшилось количество ошибок на 26% ( $p < 0,05$ ) вместе с затраченным временем выполнения задания на 8% ( $p < 0,05$ ).

**«Заключение» (выводы).** После воздействия светозвуковой стимуляции у участников исследования улучшились результаты по всем показателям в тесте объем зрительного восприятия по сравнению с первоначальными данными.

Таким образом, светозвуковую стимуляцию можно рекомендовать в рамках неинвазивного физиологического метода, способного за короткий срок применения увеличению работы исполнительных функций головного мозга, в частности зрительной рабочей памяти.

### **Библиографические ссылки**

1. 1. Пересмотр старения мозга и исполнительных функций: выводы из метаанализа и данных функциональной связности / М. К. Хекнер, Э. К. Чеслик, С. Б. Эйкхофф [и др.] // J Cogn Neurosci. - 2021. - Т. 33 (9). - С. 1716–1752. 2. Новый подход к оценке эффективности tACS и tDCS в улучшении исполнительных функций: комбинированное исследование tES и fNIRS / Х. Лу, И. Чжан, Х. Цю [и др.] // Hum Brain Mapp. - 2024. - Т. 45 (1). - С. 1221–1326. 3. Нейронная архитектура исполнительных функций формируется в среднем детском возрасте / Л. Э. Энгельхардт, К. П. Харден, Э. М. Такер-Дроб [и др.] // Neuroimage. - 2019. - Т. 19 (3). - С. 479-489. 4. Влияние неинвазивной стимуляции мозга на исполнительные функции у здоровых лиц: систематический обзор и метаанализ / Н. С. Бур, Р. С. Шлютер, Дж. Г. Даамс [и др.] // Neurosci Biobehav Rev. - 2021.



- Т. 12 (7). - С. 122-147. 5. Связь психологического стресса и субъективного снижения когнитивных функций / М. Рамакришнан, Н. Гандракота, Й. Камдар [и др.] // JAR Life. - 2025. - Т. 15 (3). - С. 114-121. 6. Мель, Л. К. Точное определение времени аудиовизуальной стимуляции побеждает хемотропизм / Л. К. Мель, Э. М. Гибсон // Тенденции в онкологии. - 2024. - Т. 10 (5). - С. 386-388.

### References

2. Senescentis Cerebri Et Functiones Exsecutivae Reviserunt: Effectus ex Meta-analyticis et Functionibus-Connectivity Testimoniis / M. K. Heckner, E. C. Cieslik, S. B. Eickhoff [et al.] // J Cogn Neurosci. - 2021.- Vol. 33 (9). - P. 1716-1752.

3. Novus prospectus aestimandi efficaciam tACS et tDCS in functionibus exsecutivis emendandis: coniuncta probatio et finis studium / H. Lu, Y. Zhang, H. Qiu [et al.] // Hum Cerebri Tabula. - 2024. - Vol. 45 (1). - P. 1221-1326.

4. Architectura Neuralis Functionum Exsecutivarum A Medio Infantia Constituitur / L. E. Engelhardt, K. P. Harden, E. M. Tucker-Drob [et al.] // Neuroimaging. - 2019. - Vol. 19 (3). - P. 479-489.

5. Effectus excitationis cerebri noninvasivae in operatione exsecutiva in sanis moderaminibus: systematica recensio et meta-analysis / N. S. Boer, R. S. Schluter, I. G. Daams (et al.) / Biobehav Neurosci Rev.-2021.- Vol. 12 (7). - P. 122-147.

6. Consociatio accentus psychologicae et declinatio cognitiva subiectiva. Rama Prakashnan, N. Gandra, Y.. Et addatur [ac] o gabriel cum collecta de sancta maria.] // HYDRIA Vitae. - 2025. - Vol. 15 (3). - P. 114-121.

7. Mehl, L.C. Precise leo audiovisual excitanda vincit chemobrain / L. C. Mehl, E. M. Gibson // Trends Cancer. - 2024.- Vol. 10 (5). - P. 386-388.

УДК 796.011.3

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СЛУШАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

А.А. Тарханов<sup>1</sup>, К.Д. Вертинский<sup>2</sup>

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования  
«Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», 664074, г.  
Иркутск, ул. Лермонтова, 110<sup>1</sup>

Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации,  
450103, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Муксинова, д. 2<sup>2</sup>

<sup>1</sup>E-mail: [aleks.sport@bk.ru](mailto:aleks.sport@bk.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [verinskiy07@mail.ru](mailto:verinskiy07@mail.ru)

*В статье рассматриваются методы и результаты развития физических качеств слушателей факультета профессиональной подготовки в процессе занятий по физической подготовке. Особое внимание уделено адаптации физических упражнений с учетом специфики профессиональной деятельности и возрастных особенностей слушателей. Результаты исследования могут быть использованы для оптимизации учебных программ и повышения качества подготовки специалистов в профессиональной сфере.*

**Ключевые слова:** физическая подготовка, профессиональная подготовка, адаптация, упражнения, тренировочные программы, слушатели, эффективность тренировок.

## DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF LISTENERS OF THE FACULTY OF PROFESSIONAL TRAINING IN PHYSICAL TRAINING CLASSES

A.A. Tarkhanov<sup>1</sup>, K.D. Vertinsky<sup>2</sup>

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Eastern Siberian Institute of  
the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation," 664074, Irkutsk, Lermontova St., 110<sup>1</sup>

Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 450103, Republic of  
Bashkortostan, Ufa, Muksinova St., 2<sup>2</sup>

<sup>1</sup>E-mail: [aleks.sport@bk.ru](mailto:aleks.sport@bk.ru)

<sup>2</sup>E-mail: [verinskiy07@mail.ru](mailto:verinskiy07@mail.ru)

*Abstract: The article examines the methods and results of developing the physical qualities of students at the Faculty of Professional Training during physical training sessions. Special attention is given to the adaptation of physical exercises taking into account the specifics of professional activities and the age characteristics of the students. The research results can be used to optimize educational programs and improve the quality of specialist training in the professional field.*

**Keywords:** physical training, professional training, adaptation, exercises, training programs, students, training effectiveness.

В условиях нарастающей напряженности криминогенной обстановки в современном обществе, которая проявляется увеличением количественных показателей преступности и ростом числа случаев сопротивления представителям власти, вопрос надлежащей физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел приобретает первостепенное значение. Качественное выполнение служебных обязанностей, связанных с обеспечением общественного порядка и безопасности граждан, требует от работников полиции развитых профессиональных навыков, позволяющих оперативно анализировать экстремальные ситуации и принимать обоснованные решения, сводящие к минимуму возможные риски для жизни и здоровья всех участников происшествия.

Современный сотрудник полиции должен обладать комплексом умений по своевременному

пресечению противоправных действий с применением (при необходимости) физической силы, специальных средств или табельного оружия. Не менее важным аспектом является и развитие индивидуальных физических качеств, способствующих предотвращению правонарушений в отношении самих представителей правоохранительных органов.

Физическая культура в данном контексте выступает не просто как элемент общественной культуры, но и как целостная система ценностно-нормативных ориентиров, формируемых и используемых обществом для обеспечения гармоничного физического и интеллектуального развития личности, совершенствования двигательной активности и формирования здоровьесберегающего поведения. Достижение обозначенных целей осуществляется посредством физического воспитания, профессиональной подготовки и целенаправленного физического развития.

Обязательным компонентом образовательного процесса в учреждениях МВД России является освоение слушателями и курсантами теоретико-практических программ физической подготовки. Систематическое изучение соответствующей дисциплины способствует развитию необходимых физических характеристик и психологических качеств, а также формированию навыков выполнения разнообразных упражнений различного характера и степени сложности – от силовых и беговых до растяжки и боевых приемов.

Нормативное регулирование многообразия методических, инструментальных и организационных форм физической подготовки осуществляется в соответствии с Приказом МВД РФ от 2 февраля 2024 года №44, утверждающим Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [1]. Трансформационные процессы в системе образования неизбежно отражаются на сфере физической культуры, требуя соответствующих адаптаций и модификаций.

Содержательный компонент физической подготовки сотрудников внутренних органов дифференцируется на общую и служебно-прикладную составляющие. Общефизическая подготовка предполагает использование неспециализированных средств и методов физической культуры – гимнастических упражнений, различных вариаций локомоций (ходьба, бег), плавательных дисциплин и прыжковых элементов. Основное предназначение данного направления заключается в повышении функциональных возможностей организма и создании базовых предпосылок для результативной профессиональной деятельности. К числу таких предпосылок относятся оптимальный уровень здоровья, высокая работоспособность, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов среды, а также сбалансированное развитие основных физических качеств – силового потенциала, скоростных характеристик и выносливости.

В процессе обучения слушатели приобретают не только практические умения, но и теоретические знания, позволяющие им выстраивать собственный жизненный уклад в соответствии с принципами здорового образа жизни. Особую ценность представляет формирование способности самостоятельного поддержания необходимого уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональных функций.

Существенное место в структуре общефизической подготовки занимают так называемые «классические» занятия, включающие соревновательные элементы в естественных двигательных проявлениях человека, а также командные игровые дисциплины и прикладные виды спорта. Характерной особенностью игровых видов спорта, активно применяемых в практике общефизической подготовки, является отсутствие жесткой привязки достижения результата к единственно возможному способу действий.

Профессионально-прикладное физическое воспитание в образовательных учреждениях МВД базируется на структурной организации, включающей четыре взаимосвязанных компонента. Первый направлен на обеспечение слушателей фундаментальными знаниями и навыками в области физической культуры. Второй ориентирован на развитие физической и психологической готовности к профессиональной деятельности через прикладные физические дисциплины. Третий удовлетворяет естественные потребности обучающихся в спортивной и двигательной активности. Четвертый фокусируется на восстановительных процессах после возможных травм и заболеваний.

Среди ключевых факторов, определяющих эффективность занятий физической культурой, можно выделить поступательное развитие работоспособности на протяжении всего периода обучения, укрепление здоровья и освоение методик, обеспечивающих возможность дальнейшего

наращивания объема и интенсивности тренировочного процесса. Повышение частоты занятий и их интенсификация способствуют сокращению периода адаптации организма к нагрузкам и благоприятно влияют как на физическое состояние, так и на психологическую готовность слушателей к профессиональной деятельности [2].

В контексте подготовки к работе в условиях повышенной опасности рекомендуется структурировать учебное время таким образом, чтобы около двух третей занятий были направлены на практическое освоение прикладных упражнений, а оставшаяся треть отводилась общеразвивающим тренировкам. Содержательное наполнение программы должно включать упражнения, моделирующие элементы служебно-боевой деятельности – преодоление искусственных и естественных препятствий, различные способы передвижения на местности (перебежки, переползания) и транспортировку тяжестей. В блок общеразвивающих упражнений целесообразно включать бег на средние и длинные дистанции, прыжковые элементы и силовые тренировки с использованием гимнастических снарядов.

Образовательный процесс можно условно разделить на этапы формирования начальной и долговременной функциональной готовности к выполнению служебных задач в условиях профессионального риска. Каждый этап должен завершаться формированием специфических адаптационных механизмов – как быстрого, так и долговременного характера – к физическим нагрузкам различной направленности через интегративный подход к развитию общей и скоростной выносливости, а также силовых качеств [3].

Принципиальным критерием оценки эффективности каждого этапа специальной физической подготовки будущих офицеров выступает качество выполнения соответствующих служебных задач, анализируемое по таким параметрам как временные затраты, пространственные характеристики, результативность и содержательная наполненность действий.

Необходимо понимать, что абсолютно точное воспроизведение реальных условий профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов в процессе специальной физической подготовки практически недостижимо. В связи с этим при определении временных нормативов выполнения учебных заданий целесообразно ориентироваться на установленные стандарты тактико-специальной и физической подготовки. При этом содержание и объем двигательной активности должны максимально соответствовать характеру служебных действий в условиях профессионального риска с учетом имеющихся организационно-технических возможностей проведения занятий.

Таким образом, система подготовки слушателей органов внутренних дел Российской Федерации представляет собой многогранный процесс, регламентируемый ведомственными нормативными актами и обоснованный научно-методической литературой. Образовательная траектория предполагает гармоничное сочетание теоретической и практической составляющих, охватывающих широкий спектр упражнений и направлений, ориентированных на приобретение навыков деятельности в нестандартных ситуациях, боевых умений, выносливости и двигательной координации. Систематические тренировочные занятия способствуют ускорению адаптивных процессов организма к нагрузкам различного характера и существенному повышению профессиональной работоспособности обучающихся.

#### **Библиографические ссылки:**

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. URL: <https://mvd.consultant.ru/documents/1058340> (дата обращения: 25.05.2025).
2. Лазаревич, М. В. Общефизическая подготовка слушателей факультета профессиональной подготовки Ома МВД РФ, результаты входного и выходного контроля по физической подготовке. Орел: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2017. – С. 98-101.
3. Панферов, Р. Г. Некоторые аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России. Наука-2020. – 2021. – № 1(46). – С. 123-125.

### References

1. On the Approval of the Procedure for Organizing Training of Personnel for Filling Positions in the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation: Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated February 2, 2024, No. 44. URL: <https://mvd.consultant.ru/documents/1058340> (accessed: May 25, 2025).
2. Lazarevich, M.V. General Physical Training of Listeners of the Faculty of Professional Training of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation: Results of Entrance and Exit Control in Physical Training. Orel: Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanov, 2017. – pp. 98-101.
3. Panferov, R.G. Some Aspects of Physical Training of Cadets and Listeners of Educational Institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Science-2020. – 2021. – No. 1(46). – pp. 123-125.



## СОЦИАЛЬНЫЙ НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ НА ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ: АКТУАЛЬНОСТЬ, ПРАКТИКА И ПЕРСПЕКТИВЫ

Толстикова С.О.

Ростовский филиал ФГБОУВО «РГУП им. В. М. Лебедева»  
Россия, г. Ростов-на-Дону, ул. Ленина, д. 66  
[sofa31248@gmail.com](mailto:sofa31248@gmail.com)

Научный руководитель: Ковтуненко А.В.  
Ростовский филиал ФГБОУВО «РГУП им. В. М. Лебедева»  
Россия, г. Ростов-на-Дону, ул. Ленина, д. 66

***Аннотация.** В статье рассмотрен институт социального налогового вычета за физкультурно-оздоровительные услуги, предоставляемого гражданам, занимающимся спортом. Проанализированы нормативно-правовые основания введения данного вычета и его роль в стимулировании населения к занятиям физической культурой и спортом. Авторская оценка практики применения нового налогового механизма выявила ключевые проблемы, связанные с его реализацией.*

***Ключевые слова:** социальный налоговый вычет; физкультурно-оздоровительные услуги; налоговое стимулирование; здоровый образ жизни; налоговая политика.*

## SOCIAL TAX DEDUCTION FOR SPORTS: RELEVANCE, PRACTICE AND PROSPECTS

Tolstikova S.O.

Rostov branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "RGUP  
named after V. M. Lebedev"  
Russia, Rostov-on-Don, Lenin St., 66  
[sofa31248@gmail.com](mailto:sofa31248@gmail.com)

Supervisor: Kovtunencko A.V.  
Rostov branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian  
State University of Economics named after V. M. Lebedev"  
Russia, Rostov-on-Don, Lenin St., 66

***Abstract.** The article considers the institution of social tax deduction for physical education and health services provided to citizens involved in sports. The regulatory and legal grounds for introducing this deduction and its role in stimulating the population to engage in physical education and sports are analyzed. The author's assessment of the practice of applying the new tax mechanism revealed key problems associated with its implementation.*

***Keywords:** social tax deduction; physical education and health services; tax incentives; healthy lifestyle; tax policy.*

**Введение.** Государственная политика Российской Федерации придает приоритетное значение повышению уровня физической активности населения как фактору укрепления общественного здоровья и развития человеческого капитала. В соответствии с Указом Президента РФ № 474 от 21.07.2020 г. среди национальных целей развития на период до 2030 года установлено достижение не менее 70% граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Достижение этой цели требует внедрения эффективных инструментов стимулирования населения к ведению здорового образа жизни. Одним из таких инструментов стал социальный налоговый вычет

за физкультурно-оздоровительные услуги, введенный с 1 января 2022 года в налоговое законодательство РФ. Данный вычет предоставляет работающим гражданам возможность вернуть часть уплаченного подоходного налога (НДФЛ) при занятиях спортом на платной основе, что делает тему исследования актуальной с точки зрения оценки эффективности данной меры государственной поддержки.

Государство рассматривает сферу физической культуры и спорта как общественное благо, напрямую связанное с благосостоянием нации. Инвестиции в здоровье и физическую активность граждан приносят долгосрочные социально-экономические эффекты в виде снижения затрат на лечение и повышения производительности труда. Согласно стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года, одной из ключевых задач является создание условий для массового вовлечения граждан в регулярные занятия спортом. В этих условиях налоговая политика может служить важным инструментом стимулирования населения к здоровому образу жизни.

**Основное содержание работы** Социальные налоговые вычеты представляют собой форму косвенной государственной поддержки населения через механизм налогового стимулирования. В российском налоговом законодательстве установлена система социальных вычетов по налогу на доходы физических лиц (НДФЛ), включающая возврат части расходов граждан на образование, лечение, благотворительность, негосударственное пенсионное обеспечение и др. С 2022 года этот перечень расширен вычетом за физкультурно-оздоровительные услуги - так называемый «спортивный» вычет».

По своей правовой природе социальные налоговые вычеты являются налоговой льготой, предоставляемой физическим лицам при условии документального подтверждения соответствующих расходов. Как отмечают исследователи, такие вычеты можно рассматривать в качестве инструмента развития человеческого капитала и повышения качества жизни населения. В частности, Е. Е. Смирнова подчеркивает, что система социальных вычетов стимулирует инвестиции домохозяйств в свое развитие (образование, здоровье и т.п.), тем самым способствуя накоплению человеческого капитала. [1] С. П. Павленко отмечает, что социальные вычеты, будучи элементом налоговой льготы, выполняют также функцию перераспределения бюджетных средств в пользу приоритетных с точки зрения государства расходов населения. [2]

Налоговый вычет на спорт имеет четко установленные нормативные критерии. Согласно подп. 7 п. 1 ст. 219 Налогового кодекса РФ, налогоплательщик имеет право вернуть НДФЛ с расходов на физкультурно-оздоровительные услуги для себя, своих детей или подопечных в возрасте до 18 лет. К таким услугам относятся услуги в области физической культуры и спорта (ФКиС), оказываемые организациями или индивидуальными предпринимателями, которые ведут деятельность в сфере ФКиС в качестве основного вида деятельности и включены в специальный перечень, утверждаемый уполномоченным органом. Предельная сумма расходов, которая может быть учтена для вычета, до недавнего времени составляла 120 000 рублей в год. Таким образом, максимальная сумма возврата НДФЛ по «спортивному» вычету составляла 15 600 рублей (13% от 120 000 руб.). Следует отметить, что данный лимит является общим для совокупности социальных налоговых вычетов: если налогоплательщик одновременно нес расходы по разным основаниям (например, на лечение и на спорт), то общий учет ведется в пределах установленного предела.

С 2024 года законодатель увеличил совокупный лимит учитываемых расходов до 150 000 рублей в год, что повысило максимальный возврат по вычету до 19 500 рублей. Данная мера призвана усилить стимулирующий эффект вычета, хотя даже обновленный максимум возврата остается относительно небольшим по сравнению с общими затратами среднестатистического россиянина на спорт в течение года.

Сравнительный анализ показывает, что практика налогового стимулирования занятий спортом реализуется далеко не во всех странах. В ряде государств, например, Германии, расходы на занятия в спортивных клубах не подлежат прямому вычету из подоходного налога, а стимулирование происходит через иные механизмы – к примеру, частичное субсидирование фитнес-абонементов со стороны системы обязательного медицинского страхования. В то же время, мировые тенденции в области оздоровления населения смещаются в сторону использования фискальных инструментов для пропаганды активного образа жизни.

Российский опыт введения «спортивного» вычета является одним из первых примеров прямого налогового стимула для физических лиц, инвестирующих в собственное здоровье

посредством занятий спортом. [3]

На практике реализация социального налогового вычета на физкультурно-оздоровительные услуги сопровождается рядом трудностей. Во-первых, несмотря на высокую социальную значимость, уровень востребованности данного вычета среди населения пока остается умеренным. По данным Федеральной налоговой службы, в 2022 году к концу налогового периода лишь относительно небольшое число налогоплательщиков воспользовалось новым вычетом, что объясняется сочетанием объективных и субъективных причин. Объективно размер максимально возможного возмещения (15,6 тыс. руб. за год) невелик и не всегда служит достаточным стимулом, особенно для граждан с невысокими доходами или нерегулярно занимающихся спортом. [1]

Субъективными факторами низкой активности являются недостаточная информированность населения о новом вычете, а также сложности в подготовке документов для налоговых органов. Для получения вычета налогоплательщику необходимо собрать и предоставить в налоговую инспекцию пакет документов, включающий договор с спортивной организацией и платежные документы, подтверждающие оплату услуг, либо получить специальное уведомление через работодателя. [4]

Отсутствие навыков налогового декларирования у широких слоев населения выступает так же сдерживающим фактором оформления вычета. [5]

Во-вторых, важным практическим ограничением выступает установленный законом критерий, согласно которому право на вычет дается только при оплате услуг организаций (или ИП), включенных в официальный перечень, формируемый Министерством спорта РФ. Данный перечень обновляется ежегодно и содержит несколько тысяч организаций по всей стране, однако его охват не является всеобъемлющим. Некоторые организации, фактически предоставляющие спортивно-оздоровительные услуги, могут не попасть в перечень из-за несоответствия формальным требованиям.

Например, в перечень включаются только организации, для которых физкультурно-оздоровительная деятельность является основной. В связи с этим возникла коллизия: ряд детско-юношеских спортивных школ и секций, организационно являющихся образовательными учреждениями, формально не подходят под критерий основной деятельности в сфере спорта. После вступления в силу с 2023 года изменений в законодательстве о физической культуре и образовании, изменивших статус многих спортивных школ на образовательный, проблема лишь обострилась. В результате родители, оплачивающие занятия детей спортом через такие учреждения, рискуют остаться без права на вычет, поскольку организация-исполнитель не отвечает требованию налогового законодательства.

В-третьих, анализ первых лет действия вычета выявил ограниченный экономический эффект меры в ее текущем виде. По оценкам экспертов, суммарный объем возвращаемого НДФЛ через «спортивный» вычет пока незначителен на фоне общих расходов населения на фитнес-услуги. Тем не менее, наблюдается позитивная динамика: количество обращений за вычетом постепенно растет, особенно после упрощения процедуры оформления. В 2022–2023 гг. законодатель и налоговые органы предприняли шаги для упрощения получения социального вычета: появилась возможность подачи заявления онлайн через личный кабинет налогоплательщика, реализован механизм подтверждения права на вычет через работодателя до окончания налогового периода, а также введен упрощенный порядок получения вычетов без подачи налоговой декларации.

**Заключение.** Таким образом, что хотя внедрение налогового вычета на занятия спортом отвечает назревшим потребностям общества и государства, ряд факторов ограничивает его результативность. Требуется дальнейшая работа по информированию населения, совершенствованию нормативных критериев и увеличению экономической отдачи данной меры.

Для повышения эффективности налогового стимулирования физической активности населения необходим комплекс дополнительных мер. В их числе целесообразно рассмотреть:

а) расширение перечня поставщиков услуг, учитываемых для вычета (включая образовательные организации, оказывающие спортивно-оздоровительные услуги, при обеспечении целевого использования средств);

б) введение для организаций сферы физической культуры и спорта отдельных налоговых льгот или преференций, что позволит снизить стоимость их услуг и косвенно увеличить

доступность занятий спортом;

в) дальнейшую либерализацию процедуру получения вычета (например, автоматическое подтверждение расходов через информационный обмен между организациями и ФНС) и активную информационную кампанию, повышающую осведомленность граждан о праве на вычет.

Реализация указанных предложений укрепит значимость социального налогового вычета на спорт как инструмента формирования здорового образа жизни и позволит в большей мере задействовать потенциал налоговой политики в интересах достижения стратегических ориентиров в сфере физической культуры и спорта.

#### **Библиографические ссылки**

1. Федеральная налоговая служба РФ. Социальный вычет по расходам на физкультурно-оздоровительные услуги [Электронный ресурс]. – URL: [https://www.nalog.gov.ru/rn77/taxation/taxes/ndfl/nalog\\_vichet/soc\\_nv/soc\\_physical/](https://www.nalog.gov.ru/rn77/taxation/taxes/ndfl/nalog_vichet/soc_nv/soc_physical/) (дата обращения: 28.04.2025).
2. Ларина А. С., Самсонов И. И., Блинова Ю. В. Социальный налоговый вычет за расходы граждан на занятия физической культурой: проблемы правоприменения и пути решения // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Барнаул, 2022. – С. 87–92.
3. Смирнова Е. Е. Социальные налоговые вычеты как инструмент развития человеческого капитала // Современное педагогическое образование. – 2019. – № 4. – С. 40–42.
4. Павленко С. П. Правовая природа вычетов и освобождений по налогу на доходы физических лиц // Налоговое право. – 2020. – № 3. – С. 45–53.
5. Солнцев И. В., Чучина Е. А. Меры налогового стимулирования развития физической культуры и спорта // Финансы и кредит. – 2018. – Т. 24, № 7. – С. 1505–1517.

#### **References**

1. Federal'naja nalogovaja sluzhba RF. Social'nyj vychet po rashodam na fizkul'turno-ozdorovitel'nye uslugi [Elektronnyj resurs]. – URL: [https://www.nalog.gov.ru/rn77/taxation/taxes/ndfl/nalog\\_vichet/soc\\_nv/soc\\_physical/](https://www.nalog.gov.ru/rn77/taxation/taxes/ndfl/nalog_vichet/soc_nv/soc_physical/) (data obrashhenija: 28.04.2025).
2. Larina A. S., Samsonov I. I., Blinova Ju. V. Social'nyj nalogovyj vychet za rashody grazhdan na zanjatija fizicheskoj kul'turoj: problemy pravoprimerenija i puti reshenija // Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Barnaul, 2022. – S. 87–92.
3. Smirnova E. E. Social'nye nalogovyje vychety kak instrument razvitija chelovecheskogo kapitala // Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie. – 2019. – № 4. – S. 40–42.
4. Pavlenko S. P. Pravovaja priroda vychetov i osvobozhdenij po nalogu na dohody fizicheskikh lic // Nalogovoe pravo. – 2020. – № 3. – S. 45–53.
5. Solncev I. V., Chuchina E. A. Mery nalogovogo stimulirovanija razvitija fizicheskoj kul'tury i sporta // Finansy i kredit. – 2018. – T. 24, № 7. – S. 1505–1517.

УДК 796.071.424.4

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СУМАРНОГО ОТКЛОНЕНИЯ ОТ АУТОГЕННОЙ НОРМЫ ЦВЕТОВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ

В.М. Удалова

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
Российская Федерация, 420010, г. Казань, территория Деревни универсиады, зд. 35  
E-mail: udalovaviktoria545@gmail.com

*Статья посвящена психологической интерпретации показателя суммарного отклонения аутогенной нормы цветовых предпочтений, как индикатора непродуктивной нервно-психической напряженности у волейболисток студенческой сборной команды. Высокий показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы сигнализирует о чрезмерном расходовании психических ресурсов при низкой эффективности их использования. Основная энергия личности в этом состоянии направлена на поддержание внутренней целостности, борьбу с внутриличностными конфликтами и волевое преодоление усталости, что происходит в ущерб достижению значимых внешних целей.*

**Ключевые слова:** волейбол, психологическая подготовка

## THE STUDY OF INDICATORS OF SUMAR DEVIATION FROM THE AUTOGENIC NORM OF COLOR PREFERENCES BASED ON THE RESULTS OF TESTING OF VOLLEYBALL PLAYERS OF THE STUDENT NATIONAL TEAM

V.M. Udalova

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism  
Russian Federation, 420010, Kazan, territory of the Universiade Village, building 35

*The article is devoted to the psychological interpretation of the indicator of the total deviation of the autogenic norm of color preferences as an indicator of unproductive neuropsychiatric tension in the volleyball players of the student national team. A high rate of total deviation from the autogenic norm indicates an excessive expenditure of mental resources with low efficiency of their use. The main energy of the personality in this state is aimed at maintaining internal integrity, combating intrapersonal conflicts and overcoming fatigue by will, which occurs to the detriment of achieving significant external goals.*

**Keywords:** volleyball, psychological training

**Введение.** Показатель суммарного отклонения выступает как обобщенный маркер непродуктивной нервно-психической напряженности. Суть этой напряженности заключается в выраженном энергетическом дисбалансе: психические ресурсы расходуются сверх меры, а эффективность их отдачи при этом минимальна.

Следование аутогенной норме в выборе цветов указывает на отсутствие такой дисфункциональной напряженности. При таких показателях типичны активная жизненная позиция, умение мобилизовать волю при возникновении трудностей. Эмоциональное состояние в целом позитивно, стенично, наполнено верой в будущее. Внутренний мир гармоничен: потребности согласованы со способностями, интересы с долгом, отсутствуют изнуряющие конфликты равносильных мотивов.

Инверсия аутогенной нормы при выборе цветов позволяет предполагать высокую степень непродуктивной напряженности. Ее признаки: отказ от социальной активности, тотальная усталость, отсутствие сил для целеполагания. Преобладают тревога, ожидание неудач, сомнения в себе, разочарование. Основные усилия уходят на подавление внутренних конфликтов,



воспринимаемых как неразрешимые. Постоянная внутренняя борьба снижает успешность внешней деятельности, включая профессиональную [1].

**Цель исследования:** провести анализ показателей суммарного отклонения от аутогенной нормы на основе результатов восьмицветового теста М. Люшера.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе исследования нами было протестировано 16 волейболисток студенческой сборной команды. Для обследования использовался цветовой тест Люшера. Данный диагностический инструмент относится к проективным методам, его цель заключается в выявлении как текущего ситуативного, так и устойчивого долговременного психоэмоционального статуса личности. Методологическую основу подхода составляет авторская концепция, постулирующая глубокую связь между цветовой палитрой и фундаментальными человеческими потребностями, где каждый оттенок репрезентирует определенный запрос личности. Эмоциональное предпочтение или отвержение конкретного цвета рассматривается как индикатор, демонстрирующий выраженность соответствующей потребности и степень ее реализации в жизни индивида. Именно динамика удовлетворения этих актуальных внутренних запросов выступает ключевым фактором, детерминирующим общее психическое состояние и благополучие человека.

Интерпретация полученных данных преимущественно базируется на результатах повторного предъявления стимульного материала, поскольку именно вторичный выбор демонстрирует повышенную спонтанность реакций и считается более репрезентативным с точки зрения выявления истинных предпочтений.

На этапе анализа показателей нами учитывались результаты суммарного отклонения от аутогенной нормы (порядок расстановки цветов). Анализ расстановки основных цветов (каждому из которых автор теста приписывает значение базовой психологической потребности) выявляет важный паттерн. Когда цвет(а), ассоциированные с фундаментальными нуждами, попадают в заключительную треть выбора (позиции 6-8), это свидетельствует о дефиците удовлетворения данных потребностей. Подобная картина предпочтений отражает состояние психологического, испытываемого человеком.

Данный критерий имеет свою балловую градацию, которая отражает психическое состояние человека:

1-2 балла – испытуемый демонстрирует полное отсутствие непродуктивного нервно-психического напряжения, проявляя высокую активность и разнообразие в действиях. Его деятельность характеризуется значительной эффективностью и оптимистичным эмоциональным фоном. Развитый волевой самоконтроль гармонично регулирует его устремления, не подавляя отдельные аспекты личности, а лишь согласовывая разнонаправленные, но не конфликтующие желания. При наличии достаточной мотивации испытуемый сохраняет способность к интенсивной и продолжительной работе, а в экстремальных условиях эффективно мобилизует ресурсы, фокусируясь исключительно на решении поставленной задачи.

3 балла – у испытуемого наблюдается минимальный уровень непродуктивного нервно-психического напряжения, а в его психологическом профиле явно доминирует установка на активную деятельность. Его внутренние энергоресурсы позволяют демонстрировать эпизоды сверхактивности и интенсивного напряжения, которые возникают более –менее регулярно и недоступны большинству людей. В условиях мотивирующей и интересной деятельности у него не возникает сложностей ни с оперативным запоминанием информации, ни с ее долговременным хранением и воспроизведением. Стрессовые ситуации преодолеваются с сохранением внутреннего достоинства и устойчивости.

4 балла – испытуемый демонстрирует умеренную степень непродуктивной нервно-психической напряженности. Его способности к выполнению обязанностей соответствуют средним сложившимся профессиональным ожиданиям. В условиях привычной среды он относительно легко переключается между работой, отдыхом и сменой видов деятельности. Несмотря на способность преодолевать усталость посредством волевого акта, подобные усилия влекут за собой продолжительный следовой период снижения работоспособности, затрагивающий как производительность, так и общее состояние. Ключевым условием сохранения здоровья и стабильной трудоспособности для него выступает необходимость субъективного структурирования времени с четким разделением периодов активности и восстановления.

5 баллов – у испытуемого фиксируется повышенный уровень непродуктивного нервно-психического напряжения. Потенциал к осуществлению целесообразной активности резко снижен, вследствие чего любая необходимая деятельность требует от него постоянных волевых усилий для самостимуляции. Подобный форсированный режим функционирования усугубляет состояние переутомления. Протяженная или интенсивная работа сопряжена с риском существенного нервно-психического истощения и характеризуется выраженной гетерогенностью продуктивности и качества на разных временных отрезках. Доминирующий эмоциональный паттерн включает повышенную возбудимость, тревожные проявления и неустойчивость. В условиях стрессогенной ситуации существует значимая угроза срыва адаптивных механизмов деятельности и поведенческих реакций.

6-7 баллов – испытуемый характеризуется выраженной непродуктивной психической напряженностью и высокой утомляемостью. Его внимание отличается легкой отвлекаемостью и одновременной склонностью застревать на тревожных переживаниях. Несформированность устойчивой мотивационной иерархии ведет к реактивности и отсутствию целенаправленности. Эмоциональное состояние отличается резкими перепадами от экзальтации к подавленности и от возбуждения к апатии, с преобладанием тревоги, дурных предчувствий и чувства бессилия. В стрессовых ситуациях его поведение оценивается как ненадежное [2].

При проведении исследования нами были получены следующие результаты таблица 1.

Таблица 1

Суммарное отклонение от аутогенной нормы цветовых предпочтений волейболисток студенческой сборной команды

№	Баллы	№	Баллы	№	Баллы	№	Баллы
1	4	5	4	9	4	13	5
2	7	6	5	10	4	14	6
3	4	7	6	11	4	15	4
4	5	8	3	12	5	16	6

При анализе полученных данных показатели были разделены на три группы: минимальный, средний и высокий уровень непродуктивного нервно-психического напряжения.

При статистическом анализе полученных результатов было выявлено что:

- у 50% (8 человек) исследуемых волейболисток фиксируется повышенный и высокий уровень нервно-психического напряжения. У испытуемых этой группы наблюдается выраженный дефицит внутренней мотивации к деятельности. Вследствие этого, выполнение даже необходимых задач требует значительных усилий по самопринуждению. Постоянная необходимость волевой регуляции усугубляет состояние переутомления. Длительная и интенсивная работа сопряжена для испытуемого с высокими нервно-психическими издержками. При этом продуктивность и качество деятельности будут характеризоваться неравномерностью во времени. Преобладающий эмоциональный фон отличается повышенной возбудимостью, тревожностью и неуверенностью. Существует высокая вероятность дезорганизации деятельности и поведения при воздействии стрессогенных факторов.

- у 43,75% (7 человек) волейболисток наблюдается средний уровень нервно-психического напряжения. Уровень выполнения испытуемыми профессиональных обязанностей соответствует установленным нормативным требованиям. В рамках знакомой операционной среды субъекты демонстрируют эффективную адаптацию к смене режимов активности, включая переходы между трудовой деятельностью и рекреацией, а также между различными задачами, без выраженных затруднений. Несмотря на способность к мобилизации волевого усилия для преодоления состояния утомления в условиях операционной необходимости, подобная активация неизбежно сопровождается пролонгированным периодом субоптимальной функциональности, негативно влияющей как на продуктивность деятельности, так и на соматическое состояние индивида.

- у 6,25 % (1 человек) волейболисток наблюдается низкий уровень нервно-психического напряжения. Полученные данные свидетельствуют о доминировании у испытуемого установки на высокую поведенческую активность. Наблюдается выраженный энергетический потенциал,

обеспечивающий возможность периодической мобилизации ресурсов для эпизодов высокой продуктивности и интенсивности работы, превосходящих по уровню напряжения стандартные показатели большинства индивидов. При наличии внешней мотивации, связанной с личностной значимостью или интересом к деятельности, не выявлено затруднений в процессах оперативного запоминания, долговременного хранения и последующего репродуцирования информации. Испытуемый не демонстрирует выраженной тяги к экстремальным переживаниям или поиску острых ощущений. Характерной чертой является сохранение психологической устойчивости и адаптивных стратегий поведения при преодолении стрессовых ситуаций.

Полученные результаты свидетельствуют о повсеместной подверженности респондентов влиянию нервно-психической напряженности. Высокий и средний уровень нервно-психической напряженности опасен комплексным негативным воздействием на организм и психику. Средний уровень, будучи хроническим, истощает адаптационные резервы, приводя к стойкой усталости, раздражительности, снижению концентрации внимания и иммунитета, повышая риски тревожных расстройств, бессонницы и психосоматических заболеваний. Высокий уровень – представляет острую угрозу: он резко нарушает когнитивные функции (память, мышление, принятие решений), провоцирует эмоциональные срывы, панические атаки или глубокую апатию, вызывает выраженные вегетативные дисфункции и значительно увеличивает вероятность тяжелого выгорания, депрессии и аутоиммунных сбоев. Оба уровня, особенно длительные, серьезно ухудшают качество жизни, продуктивность и социальные отношения, требуя обязательного внимания и коррекции.

**Выводы.** Результаты эмпирического исследования, основанные на анализе показателя суммарного отклонения от аутогенной нормы в рамках методики цветowych предпочтений (тест Люшера), выявили наличие отклонений в психоэмоциональном состоянии спортсменок (волейболисток) студенческой сборной команды, свидетельствующие о необходимости проведения психокоррекционных мероприятий. Полученные данные эмпирически подтверждают диагностическую применимость метода цветowych предпочтений (теста Люшера) для оценки актуального психологического состояния спортсменок. Это обосновывает целесообразность его дальнейшего использования в качестве инструмента мониторинга и планирования индивидуальных программ психологической подготовки в рамках спортивной деятельности.

#### **Библиографические ссылки**

1. Собчик Л. Н. Метод цветowych выборов : модификация восьмицветового теста Люшера. Санкт-Петербург: Речь, 2007. 128 с.
2. Юрьев А. И. Ю. В. Филимоненко, В. М. Нестеренко. Математическое обоснование аутогенной нормы цветового теста Люшера // Проблемы моделирования психических состояний : сборник научных трудов. Л.: Издательство Ленинградского государственного университета, 1982. С. 86-94.

#### **References**

1. Sobik L.N. Color selection method: modification of the eight-color Lusher test. St. Petersburg: Speech, 2007. 128 pp.
2. Yuriev A. I. Yu. V. Filimonenko, V. M. Nesterenko. Mathematical justification of the autogenic norm of the Lusher color test//Problems of modeling mental states: a collection of scientific papers. L.: Publishing House of Leningrad State University, 1982. P. 86-94.

УДК 159.9:796.966

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОПТИМИЗАЦИИ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ХОККЕЕМ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Ю.С. Шадрин

Уральский государственный университет физической культуры  
Российская Федерация, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1.  
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

*В статье показана актуальность исследования мотивации к занятиям хоккеем на этапе совершенствования спортивного мастерства. Представлена значимость мотивационного компонента в хоккее с шайбой. Показаны педагогические условия, повышающие эффективность учебно-тренировочного процесса и результаты очередного формирующего эксперимента в сезоне 2024-2025 гг. по оптимизации уровня мотивации хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Кратко сформулированы выводы об эффективности предложенных педагогических условий, способствующих оптимизации уровня мотивации к занятиям хоккеем.*

**Ключевые слова:** хоккей, мотивация, хоккеисты, этап совершенствования спортивного мастерства.

## THE PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE LEVEL OF THE MOTIVATION OPTIMIZATION TO PRACTICE ICE HOCKEY AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTS SKILLS

Yu.S. Shadrin

Ural State University of Physical Culture  
1 Ordzhonikidze street, Chelyabinsk, 454091, Russian Federation  
E-mail: romanova-natasha@mail.ru

*The article shows the relevance of studying motivation to play hockey at the stage of improving sports skills. The importance of the motivational component in ice hockey is presented. The pedagogical conditions that increase the effectiveness of the educational and training process and the results of another formative experiment in the 2024-2025 season to optimize the motivation level of hockey players at the stage of improving sports skills are shown. The conclusions about the effectiveness of the proposed pedagogical conditions that contribute to optimizing the level of motivation to practice hockey are briefly formulated.*

**Keywords:** ice hockey, motivation, ice hockey players, the stage of improving sports skills.

Введение. Мотивационному компоненту в любом виде деятельности принадлежит внушительная роль. Именно высокий уровень мотивации во многом позволяет человеку преодолевать возникающие объективные и субъективные трудности, сохранять максимально возможное качество процесса исполнения, перманентно развиваться, совершенствоваться и улучшать результат, итог выполненной работы. Мотивация к занятиям хоккеем на этапе совершенствования спортивного мастерства приобретает особую значимость. С одной стороны, принято считать, что на таком этапе подготовки у спортсменов просто не может быть сложностей с мотивацией. С другой стороны, практика показывает, что именно изучаемое нами психологическое явление регулярно находится в маятниковом состоянии, с завидным постоянством меняет полюс и изобилует отсутствием стабильности. Это связано с рядом факторов, обстоятельств и условий.

Важность психологической подготовки в физической культуре и спорте многократно отмечали разные исследователи современности [1; 2; 3; 4; 5; 6 и др.].

Наша практическая деятельность постоянно является подтверждением того факта, что психологической подготовке в спорте уделяется недостаточно внимания, несмотря на то, что именно данный компонент является решающим в повышении качества процесса подготовки и получении удовлетворяющего результата.

Основное содержание работы. Исследование проводится с 2019 года по настоящее время. В рамках данной публикации представим результаты сезона 2024-2025 гг. Опытная работа ведется на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по хоккею имени Сергея Макарова» г. Челябинска.

Предполагалось, что мотивация к занятиям хоккеем игроков подросткового возраста будет выше при соблюдении следующих условий:

- разработке содержания лекционного материала для регулярных занятий в хоккейной команде по вопросам психологии спорта;
- применении в тренировочном процессе психологического метода воздействия – побуждения импульса к подражанию;
- создании доверительной психологической атмосферы в команде.

Первое педагогическое условие связано с реализацией лекционного формата работы с хоккейной командой. Первичная работа была проведена по согласованию с тренером команды в лекционном формате на тему уверенности в себе и стабилизации самооценки. Помимо очевидной цели мы планировали подобным образом установить первоначальный контакт с игроками в ненавязчивой манере. В этот момент у юных хоккеистов была возможность самостоятельно:

- оценить профессионализм работы спортивного психолога с позиции стороннего наблюдателя;
- осознать значимость (не значимость) предлагаемой темы и сферы влияния спортивной психологии на качество и результат игры в хоккей;
- осмыслить наличие вопросов, которые могут латентно влиять на эффективность тренировочного и соревновательного процесса и, в случае необходимости, принять решение о назначении индивидуальной консультации с представленным специалистом;
- проанализировать наличие/отсутствие потребности команды в постоянной работе со спортивным психологом в индивидуальном и групповом формате, и т. д.

Лекция была проведена в интерактивном варианте, сообщенная тема получила одобрение со стороны игроков, живой отклик и положительную обратную связь. По итогу проведения лекции к тренеру были зафиксированы обращения от хоккеистов с целью обсуждения и отработки личных трудностей. В качестве заявленных проблем для проработки были указаны именно детско-родительские отношения.

Обсуждаемые сложности на первый взгляд в незначительной манере относятся к качеству и результату игры в хоккей, а, тем более, к мотивационному компоненту. Но, как показывает практика нашей работы на протяжении длительного времени, внутрисемейные взаимоотношения, стиль общения родителей с детьми и между собой, сложившиеся годами способы решения конфликтных ситуаций оказывают нередко самое непосредственное влияние на игру в хоккей и на мотивацию хоккеистов к спорту.

После проведения первой лекции, получения обратной связи, был составлен график проведения лекций (один раз в 7-14 дней), определена оптимальная продолжительность каждого лекционного занятия, тематика предлагаемого материала и разработано содержание каждой лекции.

В структуре работы были обсуждены такие темы как «Лабильность мышления игроков», «Мотивация к спортивной деятельности», «Психологическая специфика хоккея», «Мотивация успеха и избегание неудач», «Уверенность в себе», «Особенности детско-родительских отношений» и другие.

После каждой лекции у игроков возникало множество вопросов, на каждый из которых были даны исчерпывающие ответы.

Второе педагогическое условие, направленное на применение метода побуждения импульса к подражанию, предполагало первичный сбор информации от воспитанников относительно референтной группы известных хоккеистов, игроков высокого класса. После сбора данной информации мы использовали фрагменты биографии известных игроков для повышения



мотивации юных хоккеистов к тренировочному процессу. Также поведение тренера в данном случае в полной мере соотносилось с применением указанного метода.

В процессе опытной работы, в ходе сезона было трудно работать с детьми, которые не только недостаточно верят друг в друга, но при этом еще и не верят сами в себя. Мы проводили общекомандные беседы. Главный тренер на командных собраниях рассказывал примеры из собственной жизни и игровой практики, поскольку сам буквально в прошлом сезоне закончил карьеру игрока, а помощник тренера до сих пор является действующим игроком. Тренерский штаб приводил в пример именитых спортсменов, которые в жизни столкнулись с трудностями. Мы проводили на предсезонной подготовке игры с хоккеистами более младшего возраста, чтобы поднять самооценку игроков и веру себя и в свою команду. В этих играх тренеры многое осознали для себя в дальнейшей работе с этой командой.

Третье педагогическое условие предполагало создание доверительной психологической атмосферы в команде. В первую очередь этого удалось достичь посредством откровенного разговора, совместного анализа тренеров с игроками прошедших игр, педагогических ситуаций в команде, причин непопадания хоккеистов в основной состав. Важно отметить, что относительно прошедших игр проводился именно анализ, он не перерастал в чрезмерную критику или в деструктивную критику, не носил характер принуждения или манипуляции.

Качественный анализ отличают терпение обеих сторон, откровенность и положительные выводы. Именно терпеливый разбор игровых ситуаций, откровенность тренера и игроков, принятие игроками и тренером ответственности на себя за качество и результат игры. Принятие ответственности на себя означает отсутствие переброса чувства вины за ошибку игроками на тренера и партнеров, а тренером – на игроков. Это означает, что каждый, кто совершил ошибку будет самостоятельно ее исправлять. Положительные выводы после проведения процедуры анализа предполагают четкий план действий по устранению недостатков. Причем, данное устранение недостатков подразумевает под собой не только соревновательной, но и в первую очередь тренировочный процесс.

В современном хоккее известна ситуация, когда игроки не понимают причин вывода из основного состава, длительности этого вывода или вовсе непопадания в основной состав. Часто это бывает причиной психологических травм, снижения уровня мотивации к тренировкам и официальным матчам. Своевременное объяснение тренером причин происходящего хоккеистам, временных рамок и воспитательных деталей ситуации способствует максимальному раскрытию потенциала игроков, удержанию мотивации к виду спорта на должном уровне в течение всего сезона.

Представим результат очередного проведенного эксперимента (таблица 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ мотивации к занятиям хоккеем опытной группы после эксперимента

Диагностические методики	ЭГ	$t_p$	Р
	$(\sqrt{d} \pm m_d)$		
Диагностика интегративных аспектов мотивации спортивной деятельности	$1,5 \pm 0,4$	3,75	$P \leq 0,05$
Диагностика мотивации достижения	$164,3 \pm 30,2$	5,4	$P \leq 0,05$
Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач	$8,6 \pm 2,2$	3,9	$P \leq 0,05$

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа,  $\sqrt{d}$  – средняя арифметическая величина,  $m_d$  – ошибка средней арифметической разности,  $t_p$  – расчетный показатель Стьюдента, Р – уровень значимости.

Как показано в таблице 1, после проведения опытной работы нами были зафиксированы достоверные отличия по всем психологическим тестам.

Закключение. На сегодняшний день уровень тренировочных и соревновательных нагрузок в хоккее непрерывно возрастает. Помимо физических нагрузок в такой ситуации актуальность имеет, в первую очередь, психологическое давление, оказываемое на игроков. Эмоциональный прессинг негативно сказывается на уровне мотивации к занятиям хоккеем на этапе ССМ, поэтому

важно данной составляющей уделять достаточно внимания, для того, чтобы игроки могли прогрессировать и не терять желания заниматься избранным видом спорта.

### **Библиографические ссылки**

1. Карпухин, И. И. Особенности лабильности мышления юных хоккеистов / И. И. Карпухин, Н. Н. Романова // Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина» : матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (22-23 сентября 2020). – Уфа, 2020. – С. 120-123.
2. Корнеев В. А. Психологические особенности личности судей в смешанных единоборствах / В. А. Корнеев // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы ; сб. науч. тр. молодых ученых, посвященный 50-летию УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – Вып. 17. – С. 116-119.
3. Романова Н. Н. Проявление особенностей характера как показатель уровня развития рефлексии эмоциональных состояний / Н. Н. Романова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сб. матер. V-ой Междунар. науч.-практ. (22 марта 2023 г.). – Шуя. – 2023. – С. 531-535.
4. Романова, Н. Н. Педагогические условия психологической подготовки в женском хоккее / Н. Н. Романова, А. Р. Надргулов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 380-382.
5. Романова, Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры : учеб.-метод. пособие / Н. Н. Романова. – Челябинск : УралГУФК, 2010 г. – 104 с.
6. Шадрин, Ю. С. Детско-родительские отношения как фактор мотивации к занятиям хоккеем / Ю. С. Шадрин, Н. Н. Романова // Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина» : матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (22-23 сентября 2020). – Уфа. – 2020. – С. 123-128.

### **References**

1. Karpukhin, I. I. The features of the lability of thinking of young hockey players / I. I. Karpukhin, N. N. Romanova // Actual problems and prospects for the development of ice hockey and the formation of coaches' competencies in the context of the implementation of the NPPPH «Red Machine» : Proc. All-Russian scientific and practical. conf. with international. participation (September 22-23, 2020). – Ufa, 2020. – PP. 120-123.
2. Korneev, V. A. The psychological features of the personality of judges in mixed martial arts / V. A. Korneev // Problems of the training scientific and scientific-pedagogical personnel : experience and prospects ; col. of scientific processing of young scientists, dedicated to the 50-th anniversary of the Uralgufk. – Chelyabinsk : Uralgufk, 2020. – Vol. 17. – PP. 116-119.
3. Romanova, N. N. Manifestation of character traits as an indicator of the level of development of reflection of emotional states / N. N. Romanova // Physical education in the conditions of the modern educational process : collection of mater. V-th International Scientific-Practical (March 22, 2023). – Shuya. – 2023. – PP. 531-535.
4. Romanova, N. N. Pedagogical conditions of psychological preparation in women's hockey / N. N. Romanova, A. R. Nadrgulov // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. – 2021. – No. 9 (199). – PP. 380-382.
5. Romanova, N. N. The development of reflection on the emotional states of future physical education teachers : textbook.-the method. the manual / N. N. Romanova. – Chelyabinsk : UralGUFK, 2010. – 104 p.
6. Shadrin, Yu. S. Parent-child relationships as a factor in motivating ice hockey / Yu. S. Shadrin, N. N. Romanova // Current problems and prospects for the development of ice hockey and the formation of coaches' competencies in the context of the implementation of the Red Machine National Production and Farming Association : Proc. All-Russian scientific and practical conf. with international participation (September 22-23, 2020). – Ufa. – 2020. – PP. 123-128.

УДК 796.92

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАЛАНСИРОВОЧНОЙ ПЛАТФОРМЫ КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К РАВНОВЕСИЮ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

О.С. Шувалова

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им.

П.Ф. Лесгафта

Российская Федерация, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35

E-mail: [shuvalova\\_oks@mail.ru](mailto:shuvalova_oks@mail.ru)

*В последние годы, благодаря усилиям ученых, тренеров и спортсменов, отмечено множество научных данных, объясняющих влияние координационных способностей на техническое мастерство спортсменов различных специализаций. С целью повышения эффективности тренировочного процесса лыжников-гонщиков необходимо создать систему целенаправленного развития различных видов координационных способностей. Для чего необходимо изучение средств и методов совершенствования данного аспекта физической подготовки спортсмена.*

**Ключевые слова:** лыжные гонки, координационные способности, спортивная подготовка, способность к равновесию, балансирующая платформа.

## USING A BALANCING PLATFORM AS A MEANS OF DEVELOPING THE BALANCE ABILITY OF HIGHLY SKILLED RACE SKIERS

O.S. Shuvalova

National State University of Physical Education, Sports and Health named after P.F. Lesgaft Russian Federation, 190121, St. Petersburg, Dekabristov str., 35

E-mail: [shuvalova\\_oks@mail.ru](mailto:shuvalova_oks@mail.ru)

*In recent years, thanks to the efforts of scientists, coaches and athletes, a lot of scientific data has been noted explaining the influence of coordination abilities on the technical skills of athletes of various specializations. In order to increase the efficiency of the training process of cross-country skiers, it is necessary to create a system of targeted development of various types of coordination abilities. For this purpose, it is necessary to study the means and methods of improving this aspect of the athlete's physical training.*

**Keywords:** cross-country skiing, coordination abilities, sports training, balance ability, balance platform

**Введение.** Достижение высоких спортивных результатов существенно зависит от координационных способностей, особенно от способности обеспечить устойчивость при движении человека. Развитие координационных способностей играет ключевую роль в вопросе эффективности спортивной техники, поскольку отвечает за экономичность энергозатрат за счет распределения мышечных усилий и рациональности амплитуды движений.

Понятие способности к равновесию рассматривают, как способность тела удерживать нужную позу, координировать свои движения. Данная опция осуществляется за счет сложной работы нескольких органов и систем нашего организма. Способность к равновесию помогает не только осуществлять спортсмену передвижение на лыжах, но и выполнять правильный перенос центра тяжести, что более важно для коньковых лыжных ходов. Таким образом, лыжнику-гонщику для повышения спортивного мастерства, следует уделять особое внимание такому виду координационных способностей, как способность к равновесию. Именно она позволяет лыжникам-гонщикам снизить риск травматизма как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности. А также способствует повышению эффективности процесса многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Так как при прохождении дистанции лыжники-гонщики большую часть времени

находятся в одноопорном скольжении, необходимо повышать уровень развития равновесия, которое тесно взаимосвязано как с качеством выполнения отдельных звеньев техники передвижения на лыжах, так и в целом с результатом выступления спортсмена.

Для физической подготовки лыжников-гонщиков важно умение сохранять равновесие на спусках, особенно при прохождении поворотов, что связано с необходимостью увеличить скорость и не допустить падения, влекущего за собой серьезные травмы.

Таким образом, целью данного исследования является повышение эффективности тренировочного процесса лыжников-гонщиков посредством использования комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей.

#### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать научную литературу по вопросу развития способности к равновесию
2. Разработать и экспериментально обосновать эффективность комплекса упражнений, направленных на развитие способности к равновесию с использованием балансировочной платформы.

В практике работы тренеров отсутствуют научно-обоснованные программы совершенствования координационных способностей с учетом индивидуально типологических особенностей, что приводит к снижению эффекта тренировочного процесса. Следовательно, необходимо считать изучение средств и методов совершенствования данного аспекта физической подготовки спортсмена.

**Основное содержание работы.** Данные, полученные при анализе научно-методической литературы стали основой для разработки комплекса упражнений с использованием балансировочной платформы. Комплекс, направленный на развитие способности к сохранению равновесия с использованием балансировочной платформы включал в себя 8 упражнений. Упражнения были подобраны таким образом, чтобы выполняя данный комплекс, предоставлялась возможность решения задач нескольких сторон подготовки спортсменов – физической и технической. Так были предложены упражнения, имитирующие классические и коньковые лыжные ходы. Представленный комплекс способствовал развитию как статического, так и динамического равновесия лыжников-гонщиков.

Оптимальная нагрузка в качестве продолжительности выполнения каждого упражнения была подобрана в соответствие с уровнем подготовленности субъектов педагогического эксперимента – высококвалифицированных лыжников-гонщиков. В зависимости от сложности упражнений продолжительность их выполнения варьировалась от 1 до 2 минут. Данный временной интервал считается оптимальным, так как при выполнении представленного комплекса упражнений на балансировочной платформе спортсмены получали достаточную нагрузку для развития способности к равновесию и закрепляли технику выполнения имитации классических и коньковых лыжных ходов. Вместе с тем не испытывали чувство утомляемости и были готовы к выполнению заданий в основной и заключительной частях учебно-тренировочного занятия согласно программе подготовки лыжников-гонщиков.

Субъектами педагогического эксперимента являлись контрольная и экспериментальная группы высококвалифицированных лыжников-гонщиков. После определения состава педагогического эксперимента, спортсмены приступили к выполнению исходного тестирования, результаты которого являются объективной оценкой уровня развития способности к сохранению равновесия лыжников-гонщиков. Начальное тестирование позволило определить исходный уровень развития способности к равновесию лыжников-гонщиков. Результаты представлены в таблице 1.

*Таблица 1*

Показатели уровня развития способности к равновесию лыжников-гонщиков  
в начале эксперимента

Группа	Тесты		
	«Самокат»	«Слэклайн»	«Снежинка»
Экспериментальная группа	22,5±2,6	8,9±1,3	11,2±0,4
Контрольная группа	22,3±2,7	10,4±0,7	11,7±0,2
Показатели достоверности различий (P)	P=0,8220 p>0,05	P=0,6831 p>0,05	P=0,8723 p>0,05

На основе данных таблицы 1 можно сделать вывод, что на начало педагогического эксперимента данные лыжников-гонщиков контрольной и экспериментальной групп статистически не различались.

После проведения исходного тестирования контрольная группа продолжила учебно-тренировочные занятия согласно программе спортивной подготовки по лыжным гонкам. В то время, как в учебно-тренировочные занятия экспериментальной группы был внедрен комплекс упражнений, который использовался преимущественно в подготовительной части занятия.

Комплекс включал в себя следующие упражнения:

1. Стойка на одной на балансировочной платформе с выполнением имитации попеременного двухшажного классического хода.
2. Стойка на одной на балансировочной платформе с выполнением имитации попеременного двухшажного классического хода со сменой исходного положения прыжком
3. И.п. законченное отталкивание на полу, прыжком на балансировочную платформу с имитацией одновременного бесшажного классического хода
4. И.п. законченное отталкивание на полу, прыжком на балансировочную платформу с имитацией попеременного двухшажного классического хода
5. Стойка на одной на балансировочной платформе с выполнением приседания
6. И. п. законченное отталкивание на полу, прыжком на балансировочную платформу с имитацией одновременного двухшажного конькового хода
7. Стойка на одной на балансировочной платформе с имитацией лыжных ходов с гантелями
8. Стойка на одной на балансировочной платформе с имитацией лыжных ходов с использованием эспандеров

Разработанный комплекс упражнений применяют в подготовительной части тренировочного занятия после предварительной разминки. В рамках годового учебно-тренировочного процесса предлагаемый комплекс занимает общеподготовительную часть подготовительного периода. Упражнения могут применяться как в комплексе, так и по отдельности. Благодаря дифференцированному подбору упражнений можно акцентировать внимание на развитии отдельных элементов равновесия и отдельных аспектов технической подготовки спортсмена. Представленный комплекс упражнений, основанный на целенаправленном развитии способностей к сохранению равновесия, позволяет существенно повысить уровень технической подготовленности лыжников-гонщиков.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп для определения эффективности проведенного комплекса упражнений с использованием балансировочной платформы. Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Показатели достоверности различий результатов повторного тестирования  
контрольной и экспериментальной групп**

Группа	Тесты		
	«Самокат»	«Слэклэйн»	«Снежинка»
Экспериментальная группа	30,2±3,1	15,3±1,5	16,5±0,3
Контрольная группа	23,7±2,8	10,7±1,2	11,9±0,6
Показатели достоверности различий (P)	P=0,0024 P<0,05	P=0,0037 P<0,05	P=0,0038 P<0,05

На основе анализа данных из таблицы можно сделать вывод о том, что эффективность использования представленного комплекса упражнений с использованием балансировочной платформы экспериментально подтверждена ( $p<0,05$ ). Следовательно, использованный комплекс позволяет повысить уровень способности к равновесию, а также эффективность тренировочного процесса у высококвалифицированных лыжников-гонщиков.

Заключение.

1. При анализе научной литературы было выявлено, что способность к сохранению равновесия является неотъемлемым аспектом для повышения эффективности двигательных действий в спорте, оказывает значимое воздействие при выполнении сложных технических



действий, способствует снижению риска травматизма и улучшению техники движений, а также, может служить резервом для роста спортивных результатов.

2. Опыт передовой спортивной практики, современные научные исследования, а также проведенный педагогический эксперимент свидетельствуют о необходимости совершенствования динамического равновесия лыжников-гонщиков на основе применения широкого круга тренировочных средств, в том числе использования балансировочной платформы. Анализируя полученные результаты, мы видим значительный прирост уровня развития способности к равновесию экспериментальной группы, что свидетельствует о достаточной эффективности использования представленного комплекса упражнений с использованием балансировочной платформы.

### Библиографические ссылки

1. Аксенова А.Н. Методика совершенствования координационных способностей лыжников-гонщиков в переходный период: методическое пособие / А.Н. Аксенова. – М.: Академия, 2018. – 4с.
2. Болобан В.Н. Критерии оценки статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы тел в видах спорта, сложных по координации: Учебное пособие / В.Н. Болобан. – М.: 2012. - 24 – 33с.
3. Воробьева И.Л. Совершенствование координационных способностей как залог успешного решения современных требований к технике лыжников-гонщиков / И.Л. Воробьева, Д.В. Воробьев, О.И. Пятунина // Теория и практика научных исследований: психология, педагогика, экономика и управление. – 2018. - №1. – 4-7 с.
4. Гусева Н.А. Актуализация развития координационных способностей лыжниц-гонщиц / Н.А. Гусева, Т.М. Мелихова // Российский электронный журнал: педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012 - №1(22).
5. Корсаков С.В. Тренировка для развития равновесия при обучении передвижению на лыжероллерах // Ученые записки университета Лесгафта / С.В. Корсаков. – М.: 2016. - №8. – 79-96 с.
6. Платонов В.Н. Координация и методика ее совершенствования: Общая теория и ее практические приложения: учеб метод пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 54 с.
7. Смолякова Л.Н. Совершенствование координационных способностей лыжников-гонщиков в бесснежный период / Л.Н. Смолякова, С.С. Горбунов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №2 (156). – 227-230 с.
8. Чистоедова Ю.А. Мышцы-стабилизаторы: определение, функции. Упражнения и рекомендации по развитию мышц-стабилизаторов у лыжников-гонщиков различного возраста и уровня подготовки / Ю.А. Чистоедова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017.

### References

1. Aksenova A.N. Methodology for improving the coordination abilities of cross-country skiers in the transition period: a methodological manual / A.N. Aksenova. - M.: Academy, 2018. - 4 p.
2. Boloban V.N. Criteria for assessing the static-dynamic stability of an athlete's body and body system in sports with complex coordination: A tutorial / V.N. Boloban. - M.: 2012. - 24 - 33 p.
3. Vorobyova I.L. Improving coordination abilities as a guarantee of successfully meeting modern requirements for the technique of cross-country skiers / I.L. Vorobyova, D.V. Vorobyov, O.I. Pyatunina // Theory and practice of scientific research: psychology, pedagogy, economics and management. - 2018. - No. 1. - 4-7 p.
4. Guseva N.A. Actualization of the development of coordination abilities of female cross-country skiers / N.A. Guseva, T.M. Melikhova // Russian electronic journal: pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical education and sports. - 2012 - No. 1 (22).
5. Korsakov S.V. Training for the development of balance when learning to move on roller skis // Scientific notes of Lesgaft University / S.V. Korsakov. - M.: 2016. - No. 8. - 79-96 p.
6. Platonov V.N. Coordination and methods of its improvement: General theory and its practical

applications: a teaching aid / V.N. Platonov, M.M. Bulatova. - K. : Olympic literature, 2004. - 54 p.

7. Smolyakova L.N. Improving the coordination abilities of cross-country skiers in the snowless period / L.N. Smolyakova, S.S. Gorbunov // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. - 2018. - No. 2 (156). - 227-230 p.

8. Chistoedova Yu.A. Stabilizer muscles: definition, functions. Exercises and recommendations for the development of stabilizer muscles in cross-country skiers of different ages and training levels / Yu.A. Chistoedova // Scientific and methodological electronic journal "Concept". - 2017.

## СОДЕРЖАНИЕ

Авторы	стр.
Акбулатов Э. Ш. Приветственное слово	5
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>	
Е. В. Абазова, С. В. Ильина, Е. Д. Кондрашова Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании обучающихся образовательных учреждений	6
А.Х. Абзалова Применение элементов подводного спорта в обучении плаванию студентов	9
Т.Г. Адушева Комплексная оценка эффективности кроссфит – тренировок В системе физического воспитания студентов вузов	13
Р. А. Анисимов, М.К. Болгарова Внедрение цифровых платформ в школьное физическое воспитание: возможности и риски здоровьесберегающих технологий	16
Н.В. Арнст, О.Е. Баскова, А.А. Гришина, Е.А. Карсакова Инновации в здоровьесберегающих технологиях: умные устройства для мониторинга и поддержания здоровья	20
Т. Г. Арутюнян, А.Б. Астахов, В. В. Пыж Формирование скоростно-силовых возможностей индивидуума в процессе обучения плаванию	23
Барабанова В.Б. Цифровые информационные технологии как новый этап в современных реалиях развития физической культуры и спорта	25
А. Е. Батурин, В. Т. Береснева, С. И. Черненко Применение современных цифровых технологий для модернизации спорта в высших учебных заведениях	29
А.А. Бюркланд, Т.А. Алимакеева, А.С. Баженова Интенсификация межличностных навыков на занятиях по физической культуре	32
В.А. Власов Армспорт как одно из перспективных средств активизации вовлечения курсантов полицейских вузов к занятиям физической культурой	38
А.Н. Волков Современные подходы к физическому воспитанию в специализированных образовательных организациях правоохранительной системы	41
Е.Н. Данилова, Л.Т. Сабинин, В.Н. Уланов Значение личного примера преподавателя в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий со студентами	45
Ю. О. Дунаева физическое воспитание и здоровьесберегающие технологии	48
Д.А. Жуйко Адаптация дыхательной системы к интенсивным нагрузкам у новичков в кроссфит	51
Д.А. Жуйко Влияние физической нагрузки На сердечно-сосудистую систему студентов 1 курса	56
Д.А. Жуйко Общая физическая и спортивная подготовка студентов	61
Д.П. Зайцева, В.А. Глубокий Пауэрлифтинг как одна из форм физической культуры сотрудника органов внутренних дел	65
Е.Г. Зуйкова, Т.В. Бушма, И.Л. Бондарчук Особенности оценивания компетентности студентов в процессе их обучения на занятиях оздоровительной аэробикой	69
Н.В. Карманова Отношение студентов к дополнительным занятиям в спортивных секциях высшего учебного заведения	73
М.А. Корнюшина Эволюция прыжковых элементов в одиночном фигурном катании	75
К.В. Кузовов, А. А. Желтов Использование цифровых технологий в организации физического воспитания и мониторинга здоровья	79
В. С. Макарова, М. П. Лебедева Интеграция умственного и двигательного развития детей старшего дошкольного возраста	83
П.А. Малеев, А.Ю. Мунгалов, А.О. Скорук Анализ причин травматизма на занятиях профессионально-прикладной физической культуры в техническом вузе	86
У.С. Малышева, М. В. Быков Физическая культура как психологический фактор эмоциональной разгрузки студентов	90

<b>Авторы</b>	<b>стр.</b>
<b>П.И. Мальцев, Т. В. Лепилина, Э.К. Кыргыс, М.Д. Кудрявцев</b> Современные подходы к снижению учебной нагрузки через физическую активность	<b>95</b>
<b>А.А. Нагорская, Р.П. Марабян, А.Н. Волков</b> Актуализация здоровьесберегающих технологий и двигательной активности в совершенствовании физической подготовки курсантов образовательных организаций системы мвд россии	<b>100</b>
<b>Ю.П. Никитин</b> Влияние физических упражнений на повышение адаптации сотрудников силовых ведомств к стрессовым ситуациям профессиональной деятельности	<b>103</b>
<b>А.В. Нужненко, А.И. Левандовская</b> Направленность и содержание специальной (общей) физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства	<b>107</b>
<b>П.А. Пархоменко, С.С. Кузьмин, В.А. Глубокий</b> Физические упражнения, используемые для эффективной стрельбы из оружия	<b>112</b>
<b>Н.Ю. Патаркацишвили, О.В. Булгакова</b> Анализ условий развития мотивации у студентов к прикладной физической культуре и спорту в вузе	<b>115</b>
<b>А. Ю. Пеньков, И. С. Матвеева</b> Использование фитнес-программ на занятиях по физической культуре в вузах	<b>118</b>
<b>Т.Н. Поборончук, Т.В. Овчинникова, В.А. Веснина, Н.В. Стародубцева</b> Роль физической культуры и спорта в этическом воспитании личности	<b>122</b>
<b>Т.Н. Поборончук, В.В. Григорьев, Н.В. Стародубцева, Т.В. Овчинникова</b> Самоконтроль функционального состояния на занятиях по физическому воспитанию	<b>126</b>
<b>Т.Н. Поборончук, Т.В. Овчинникова, В.А. Веснина, Н.В. Стародубцева</b> Система воспитания В.Ф. Базарного	<b>129</b>
<b>А.Н. Понамарева, Е.В. Панов</b> К вопросу о значимости служебно-прикладного плавания в образовательных организациях МВД России	<b>134</b>
<b>М. А. Попов</b> Физическое воспитание и здоровьесберегающие технологии	<b>138</b>
<b>К. С. Пшеничная, И. В. Яткин</b> Физическая культура как способ психологического развития студентов вузов	<b>140</b>
<b>С.А. Руденко</b> Особенности освоения техники балансовых элементов, связанных с проявлением гибкости позвоночного столба, у спортсменок, специализирующихся в женских «парах» и «группах»	<b>144</b>
<b>М. С. Семенова</b> Спортивная деятельность обучающихся в вузе	<b>148</b>
<b>А.А. Тациян, Самусько А.С., Тациян В.А.</b> Проектирование здоровье-ориентационной культуры образовательной организации	<b>154</b>
<b>С.А. Фомин</b> Повышение качества физической подготовки курсантов полиции (мнения ученых и специалистов)	<b>158</b>
<b>Шепитько Д. Д.* Н. И. Мансурова</b> Роль цифровых фитнес-технологий в формировании мотивации к физической активности у студентов: теоретический обзор и перспективы применения	<b>162</b>
<b>И. Г. Харчева, Е. Л. Гутцайт, С. И. Черненко</b> О необходимости понимания основ безопасности при выполнении упражнений на начальном уровне подготовки	<b>165</b>
<b>Е.С. Шмакова, Т.А. Мартиросова</b> Влияние физической культуры на психологическое состояние	<b>168</b>
<b>С.Б. Элипханов</b> Выявление условий и уровня готовности к эффективной деятельности сельских школьных спортивных клубов	<b>171</b>
<b><u>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА</u></b>	
<b>Аль-Тувайни Ахмед Хашим Джамиль</b> Комплекс характеристик игрока студенческой волейбольной команды как основа эталонной модели	<b>176</b>
<b>А. Е. Батурин, Е. Р. Эндреева</b> Формирование способности воспринимать, организовать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени У девушек, занимающихся профессиональным боксом	<b>179</b>

<b>Авторы</b>	<b>стр.</b>
<b>П.Г. Борисова, А.Д. Мовшович</b> Действия с тактическими характеристиками и показатели целевой точности нанесения укола у рапиристок до 18 лет (по результатам участия в первенстве россии 2024 года)	<b>182</b>
<b>Гаджимурадов М. С.</b> Искусственный интеллект как наставник: новые горизонты и перспективы в обучении рукопашному бою сотрудников силовых органов	<b>187</b>
<b>Н. Н. Данилова</b> Методические особенности психологического сопровождения юных волейболисток в учебно-тренировочном процессе	<b>191</b>
<b>В. Н. Демонов, А. С. Юрков</b> Специфика и проблемы формирования Женской команды по регби-7	<b>196</b>
<b>В. А. Дмитриев, А. А. Пронькин</b> Капитан в футболе как одна из главных командных личностей	<b>200</b>
<b>В. И. Загrevский, О. И. Загrevский, Т. В. Галайчук, Е. С. Огородова, А. А. Пронькин</b> Расчетная модель угловой скорости и углового ускорения звеньев биомеханической системы в программной среде scilab	<b>203</b>
<b>Р.М. Закиров, О.А. Репин</b> Тактико-техническая подготовка российских дзюдоистов с интеллектуальными нарушениями	<b>207</b>
<b>И.И. Каверзин, Т.А. Мартиросова</b> Бильярд – полезный вид спорта или развлечение	<b>211</b>
<b>А.А. Клименко, Н.С. Гендин</b> Технологии и оборудование для мониторинга биомеханических показателей в технико-тактических действиях у единоборцев	<b>214</b>
<b>В. А. Корнеев</b> Критериально-оценочная база как педагогическое условие формирования психической устойчивости судей мма	<b>218</b>
<b>З. В. Кузнецова, А. А. Пилипенко</b> Роль индивидуальных и командных навыков в эффективности выступления в спортивных играх	<b>222</b>
<b>А. А. Ладыгина, Д.Г. Радченко</b> Спортивные игры и единоборства	<b>226</b>
<b>Е.А.Манохина</b> Средства и методы развития координационной выносливости бадминтонистов этапа совершенствования спортивного мастерства	<b>230</b>
<b>Е.В. Милякова, В.П. Дорган</b> Баскетбол: звёзды и командная игра в системе внеклассной работы в 7 классе	<b>233</b>
<b>А.Ю. Осипов, С.А. Фомин</b> Использование силовых тренировок в 4-недельном тренировочном цикле молодых борцов самбо и дзюдо	<b>240</b>
<b>Н. Н. Романова</b> Регуляция психастенических ресурсов хоккеистов	<b>244</b>
<b>А.М. Селина</b> Совершенствование методики развития специальной выносливости в женском боксе (постановка проблемы)	<b>248</b>
<b>Ю.В. Шаповалова, Н. И. Мансурова</b> Влияние психологической подготовки на результативность командных видов спорта	<b>251</b>
<b><u>ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ</u></b>	
<b>И. А. Акинин, А. И. Картавцева</b> Актуальные методы развития двигательной сферы детей школьного возраста с расстройством аутистического спектра	<b>256</b>
<b>Н.В. Арнст, В.А. Арнст</b> Физическая культура как средство физической реабилитации	<b>261</b>
<b>Л.А. Бартновская, В.М. Кравченко, Е.А. Кишиневский</b> Принцип оздоровительной направленности в русле физической рекреации обучающихся вуза с ограниченными возможностями здоровья	<b>264</b>
<b>Зотин В.В., Мельничук А.А.</b> Иппотерапия как средство реабилитации детей с особыми потребностями	<b>267</b>
<b>Д. А. Каменский, А. Е. Романова</b> Профилактика профессиональных заболеваний врачей-травматологов средствами физической культуры	<b>270</b>



<b>Авторы</b>	<b>стр.</b>
<b>О. С. Кропотухина, А. А. Савина, М. А. Гуреева</b> Физическая реабилитация и рекреация: синергия движения, восстановления и радости жизни	<b>273</b>
<b>К. В. Кузовов, И. В. Яткин</b> Нейромышечная электрическая стимуляция в реабилитационных программах: теоритические основы и практическое применение	<b>276</b>
<b>Е.В. Милякова, В.П. Дорган</b> Особенности занятий по плаванию в рамках реабилитации детей 3 лет с частыми респираторными заболеваниями	<b>281</b>
<b>Е.В. Милякова, Г. Манаф, В.П. Дорган</b> Особенности занятий по плаванию для грудных детей с гипертонусом	<b>289</b>
<b>Нугуманова К.К., Ишмухаметова Н.Ф.</b> <i>Физическая реабилитация и рекреация</i>	<b>296</b>
<b>О. С. Нудьга, И. В. Яткин</b> Профилактика и реабилитация спортивных травм	<b>298</b>
<b>Э. Р. Поташова, О.В. Ланская</b> Эффективность средств физической реабилитации для улучшения функций дыхательной системы у школьников 13-15 лет с легкой степенью умственной отсталости	<b>301</b>
<b>Т. В. Серова, Д. К. Александрова</b> Результаты применения физических упражнений в процессе поздней реабилитации пациентов после оперативного вмешательства на поясничном отделе позвоночника	<b>306</b>
<b>Р.И. Соленова, И.В. Кальдон</b> Инклюзивное образование в вузах: как интегрировать студентов с овз в занятия адаптивной физической культурой	<b>309</b>
<b>Р.И. Соленова, Е.А. Подун, И.В. Кальдон</b> Методика проведения занятий адаптивной физической культурой в группах смешанного состава	<b>314</b>
<b>А.А. Тациян, Е.А. Морозова</b> Основные вопросы физической реабилитации и рекреации	<b>318</b>
<b>К.Г. Томилин</b> Позвоночник спортсмена: диагностика возможных отклонений в здоровье	<b>321</b>
<b>И. Г. Харчева, В. А. Азарова</b> Физическая культура и профилактика синдрома эмоционального выгорания у студентов медицинских вузов	<b>326</b>
<b>Б. И. Эмирусайинов, А. А. Салимова, Н. В. Меркулова</b> Психологическая реабилитация через спорт: влияние на качество жизни	<b>330</b>
<b><u>АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</u></b>	
<b>Т.Г.Адушева, Б.Б.Иброхимов</b> Развитие легкой атлетики в России: исторические этапы и современные тенденции	<b>333</b>
<b>Т.Г. Адушева, Е.И. Малыгин</b> Спорт и его культурная важность в истории человека	<b>337</b>
<b>В. М. Амосенко, Л. М. Волкова, О. В. Пристав, М. А. Дасько, А. А. Даценко</b> Взаимосвязь и влияние физической активности на умственную деятельность студентов	<b>341</b>
<b>В.Б.Барабанова, С.К. Тимина</b> Психолого-педагогические проблемы воспитания и развития студенческой молодёжи	<b>345</b>
<b>Е. А. Бондарь, С. В. Сень</b> Моральная ответственность спортсмена: границы между стремлением к победе и соблюдением этических норм	<b>348</b>
<b>Зотин В.В., Мельничук А.А.</b> Воспитание патриотизма у молодежи средствами комплекса «ГТО»	<b>353</b>
<b>Н. В. Ивашко</b> Спорт как искусство на примере гимнастики и фигурного катания)	<b>356</b>
<b>Е.В.Кичко, А.В.Пшеничникова</b> Формирование здорового образа жизни студентов с использованием средств физкультурно-спортивного комплекса ГТО	<b>360</b>
<b>Е.В.Кичко, Д.А.Крайнюкова</b> Инновационные формы открытого образования по физической культуре, спорту и туризму, глазами студенческой молодёжи	<b>365</b>
<b>Т. Н. Клепцова</b> Этика в спорте: философские дилеммы и моральные нормы	<b>370</b>
<b>Э.В. Мануйленко, К.Г. Томилин</b> Физическое воспитание и здоровьесберегающие	<b>373</b>

<b>Авторы</b>	<b>стр.</b>
технологии для детей, молодежи и лиц преклонного возраста	
<b>Э.Т.Мусаев</b> К вопросу о правовом статусе и ответственности болельщика, как субъекта отношений в сфере физической культуры и спорта в Республике Узбекистан	<b>378</b>
<b>Э. Т. Мусаев</b> Проблемы правового регулирования деятельности спортивного агента по законодательству Республики Узбекистан	<b>385</b>
<b>Е.В. Панов</b> Роль организации медицинского обеспечения физической культуры и спорта при проведении соревнований	<b>390</b>
<b>Э. Е. Рихтгофен, М. Н. Колчина</b> Культура и ее роль в формировании спортивной философии	<b>393</b>
<b>В.А. Филиппович</b> Педагогические и организационные аспекты борьбы с допингом в спорте	<b>397</b>
<b>Е.А. Шаламова, С.М. Струганов</b> Философский взгляд на допинг в спорте	<b>400</b>
<b>ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ГРУППАХ НАСЕЛЕНИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ</b>	
<b>И. А. Авилова, А. И. Русак, М.- М. В. Кофанова</b> Влияние стрессовых факторов на психоэмоциональное состояние студентов в период подготовки к экзаменам и спортивным соревнованиям	<b>403</b>
<b>Е. В. Андреева, О. С. Кропотухина</b> Физическая активность молодых педагогов: проблемы гиподинамии и пути профилактики	<b>407</b>
<b>В. А. Артеменко, И. С. Матвеева</b> Необходимость физической культуры и спорта в высших учебных заведениях	<b>412</b>
<b>В.Л. Архипова, Хорст А.В.</b> Влияние методики рекреационных занятий плаванием на психофизиологическое состояние женщин 30-35 лет	<b>416</b>
<b>Бахирева Н. А., Дмитриева А.С.</b> Принципы питания студента при занятиях легкой атлетикой	<b>420</b>
<b>И.Л. Бондарчук, Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова</b> Физическая культура как профилактика вредных привычек у студентов	<b>424</b>
<b>В.В. Бутов</b> Виды и формы занятий физической культурой, повышающие работоспособность и способствующие сохранению здоровья сотрудников ОВД	<b>429</b>
<b>А.А. Бюркланд</b> Ценностные ориентации регулирующие отношения студентов к спортивной - оздоровительной активности	<b>434</b>
<b>В.М. Дворкин, Д.Д. Токманцева</b> Влияние занятий плавания на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций МВД России	<b>438</b>
<b>А.А. Дробкова, В.А. Глубокий</b> Особенности формирования здорового образа жизни среди курсантов МВД РОССИИ	<b>441</b>
<b>П.Х. Иванова, Т.В. Петрова</b> Новые фруктово-овощные напитки из киви, огурцов и шпината и здоровье человека	<b>445</b>
<b>Г.Н. Казакова, Л.С. Максимова, П.В. Стрижаков, Ю.Е. Ситников, М.Д. Кудрявцев</b> Роль здорового образа жизни в организации процесса формирования личной безопасности обучающихся	<b>450</b>
<b>Р.В. Калашникова, М.А. Головачева</b> Хронический стресс и его влияние на успеваемость студентов	<b>455</b>
<b>Д. А. Каменский, Е. Р. Петрушина</b> Массовая сдача норм гто, как пропаганда здорового образа жизни	<b>459</b>
<b>Н.В. Карманова</b> Занятия физической культурой со студентами, имеющими ограничения по состоянию здоровья	<b>462</b>
<b>М.А. Корнюшина, Е.А. Девятярова</b> Развитие гибкости как профилактика заболеваний позвоночника	<b>465</b>
<b>З. В. Кузнецова, В. М. Сизо</b> Развитие студенческого спорта как фактор формирования	<b>469</b>

<b>Авторы</b>	<b>стр.</b>
здорового образа жизни	
<b>Т. В. Лепилина, Э.К. Кыргыз, Ю.Е. Ситников, М.Д. Кудрявцев, А.С. Сундуков</b> Особенности здорового образа жизни в различных группах населения и популяризация рационального питания	<b>473</b>
<b>П.И. Мальцев, Т.В. Лепилина, Э.К. Кыргыз, М.Д. Кудрявцев</b> Современные методы мотивации к физической активности среди молодёжи	<b>477</b>
<b>Малянова Е.Ю.</b> Занятия оздоровительным плаванием в курсе элективной дисциплины по физической культуре и спорту в медицинском университете	<b>482</b>
<b>Е. С. Михайлюкова, М. В. Баканов</b> Пожарно-спасательный спорт в российской федерации: перспективы развития	<b>486</b>
<b>М. М. Момчилова, Д. Н. Градинарска-Иванова, М. М. Русков, Г. И. Живанович</b> Положительные эффекты сочетания растительных белков и белков из насекомых на показатели качества новых видов фрикаделек	<b>488</b>
<b>О.А. Овчинко</b> Баланс витаминов в рационе: как оптимальное потребление витаминов способствует повышению качества жизни	<b>492</b>
<b>Панов Е.В., Тациян В.А.</b> Физическая активность как важнейший фактор воздействия на организм в процессе физического воспитания	<b>496</b>
<b>А.И. Пахомов, Д.И. Кичигина</b> Формирование и популяризация рационального питания среди студентов пггпу 1-5 курсов	<b>500</b>
<b>Н.В. Пац</b> Кофеин-содержащие энергетические напитки и психическое здоровье молодежи	<b>503</b>
<b>Н.В. Пац</b> Соблюдение гигиенических требований к условиям организации физкультурно- спортивной деятельности при занятиях фитнесом	<b>508</b>
<b>Н.В. Пац, Д.В.Баневич</b> Водоросли в питании молодежи гродненской области	<b>511</b>
<b>Н.В.Пац, А.А.,Кривецкая</b> Гигиена использования электронных гаджетов и компьютеров и здоровье пользователей	<b>515</b>
<b>Н.В.Пац, М.М.Литвинюк</b> Социальные и возрастные аспекты формирования двигательной активности	<b>520</b>
<b>Пац Н.В., Победимова В.Д.</b> Особенности состава продуктов для сохранения активного долголетия и профилактики нейродегенеративных изменений	<b>525</b>
<b>О.В. Сальникова, А.А. Князькина</b> Проектирование спортивных пространств, как стимуляция активного образа жизни	<b>528</b>
<b>И. М. Сафонова, В. С. Чапурина</b> Формирование здорового образа жизни через двигательную активность и рациональное питание в различных группах населения	<b>530</b>
<b>Т.А. Селитреникова, Е.С. Селитреникова, И.В. Савушкина</b> Повышение соревновательной результативности спортсмена (на примере балльных танцев)	<b>532</b>
<b>И.В. СклЯрова, П.С. Пожилова, У.Ю. Родионова</b> Виртуальные привычки: влияние социальных сетей на формирование здорового образа жизни	<b>537</b>
<b>А.А. Тарханов, К.Д. Вертинский</b> Развитие физических качеств слушателей факультета профессиональной подготовки на занятиях по физической подготовке	<b>542</b>
<b>Т.А. Татаурова, И.В. Яткин</b> Кикбоксинг как интегративный подход в физическом воспитании и реабилитации: перспективы формирования здорового образа жизни в условиях современного общества	<b>546</b>
<b>А.А. Тациян, А.В. Иванченко</b> Физическая активность как важнейший специфический фактор направленного воздействия на организм в процессе физического воспитания	<b>550</b>
<b>В.В. То, И.Ю. Горская</b> Морфофункциональные особенности адаптации женщин 35–45 лет разных соматипов к физическим нагрузкам смешанной направленности	<b>553</b>
<b>Л. П. Федосова, М. Н. Калиниченко</b> Студенческий спорт как основа формирования спортивной культуры в обществе: потенциал и барьеры	<b>558</b>
<b>В.А. Филиппович, С.П. Максимихина, А.С. Вайцель,</b> Здоровый образ жизни как приоритет для студентов: пути и формы реализации	<b>561</b>

<b>Авторы</b>	<b>стр.</b>
<b>Л.И.Халилова, Р.Ф.,Халилов Р.Ф., А.К.Комиссарчик</b> Направления формирования зож студентов медицинского училища СПБГПМУ	<b>566</b>
<b>Т. В. Шамаева, Н. В. Доленко</b> Взаимосвязь двигательной активности, питания и психического здоровья	<b>569</b>
<b>М. А. Шевченко , И. С. Матвеева</b> Профессиональные заболевания опорно-двигательного аппарата (ода) ветеринаров и их профилактика с помощью физических упражнений.	<b>572</b>
<b>О.А. Юсупова, Красильников И.А</b> Стрельба в комплексе гто. Исторический аспект	<b>575</b>
<b>МОЛОДОЙ СПОРТИВНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ (СТУДЕНТЫ МАГИСТРАНТЫ, АСПИРАНТЫ)</b>	
<b>Б. С. Бюркланд</b> Проблемы детской гиподинамии и пути их решения через систему ГТО	<b>579</b>
<b>Б. С. Бюркланд</b> Психолого-педагогические условия и методы стимулирования физической активности детей младшего школьного возраста	<b>584</b>
<b>Т. О. Галета</b> Особенности спортивного менеджмента и маркетинга	<b>589</b>
<b>А. С. Ганчан, В.В. Денискин</b> Формирование здорового образа жизни у студентов в условиях учебной нагрузки	<b>593</b>
<b>Т.Ю. Канзычаков, В.А. Глубокий</b> Интеграция физической и огневой подготовки в системе МВД: наиболее эффективные подходы	<b>595</b>
<b>Е.Д. Карелина, Денискин В.В.</b> Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям	<b>598</b>
<b>В. А. Ковалев</b> Медиация и судебная защита в спортивном праве: синергия или конкуренция подходов?	<b>602</b>
<b>Колпакова А.А.</b> Адаптивная физическая культура как основная составляющая жизни детей с ОВЗ	<b>607</b>
<b>И. Кочетков</b> Применение современных технологий в спортивной борьбе	<b>610</b>
<b>Д. А. Лошков</b> Оптимизация самооценки детей 9-10 лет в спортивных бальных танцах	<b>614</b>
<b>И.С. Матвеева, Добринская Д.Д.</b> Использование фитнес программ на занятиях физической культурой в высших учебных заведениях	<b>618</b>
<b>М. И. Никишина, А. В. Ковтуненко</b> Необходимость развития психофизических качеств студентов в контексте будущей трудовой деятельности	<b>621</b>
<b>В.А. Сагалаков</b> Взаимосвязь физической и огневой подготовки в профессиональном обучении курсантов образовательных организаций МВД РОССИИ	<b>624</b>
<b>Рахматуллои А. В, Самохвалов Д.К</b> Влияние утренней зарядки на психоэмоциональное состояние и физическую активность	<b>628</b>
<b>К. Р. Святных</b> Динамика стратегий поведения в конфликте волейболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства	<b>633</b>
<b>И. И. Сосиев</b> О дисциплино-рутинном режиме Б.Х. Сайтиева до его последнего участия в олимпийских играх в Пекине 2008	<b>638</b>
<b>Р. Р. Талыбова, Я. В. Голуб</b> Оптимизация исполнительных функций головного мозга на занятиях физической культурой	<b>643</b>
<b>А.А. Тарханов, К.Д. Вертинский</b> Развитие физических качеств слушателей факультета профессиональной подготовки на занятиях по физической подготовке	<b>646</b>
<b>С.О. Толстикова</b> Социальный налоговый вычет на занятия спортом: актуальность, практика и перспективы	<b>650</b>
<b>В.М. Удалова</b> Исследование показателей суммарного отклонения от аутогенной нормы цветовых предпочтений на основе результатов тестирования волейболисток студенческой сборной команды	<b>654</b>
<b>Ю. С. Шадрин</b> Педагогические условия оптимизации уровня мотивации к занятиям хоккеем на этапе совершенствования спортивного мастерства	<b>658</b>
<b>О.С. Шувалова</b> Использование балансировочной платформы как средства развития	<b>662</b>

<b>Авторы</b>	<b>стр.</b>
способности к равновесию высококвалифицированных лыжников-гонщиков	
<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>667</b>