МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТЮМЕНИ
АДМИНИСТРАЦИЯ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Стратегия формирования здорового образа жизни: воспитание, тренировка, реабилитация

Материалы
XXIII Международной научно-практической конференции,
посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева
13-14 ноября 2025 года

Издательство «Вектор Бук»
Тюмень
2025

УДК 37:796
ББК Ч511.00

Стратегия формирования здорового образа жизни населения: воспитание, тренировка, реабилитация. Материалы XXIII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева. Тюмень: «Вектор Бук», 2025. – 600 с.

В сборник научно-практических материалов международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Валентина Никифоровича Зуева «Стратегия формирования здорового образа жизни: воспитание, тренировка, реабилитация» вошли теоретические и практические разработки ученых, специалистов физической культуры и спорта, преподавателей, аспирантов и студентов высших учебных заведений России и ближнего зарубежья.

В материалах конференции представлены работы по проблемам управления в сфере физической культуры и спорта, методологическим и психолого-педагогическим аспектам подготовки спортивного резерва, реализации социально значимых оздоровительных и образовательных проектов, инновационных оздоровительных и адаптивных технологий в системе физического воспитания.

Сборник предназначен научным работникам, преподавателям вузов, аспирантам, педагогам и специалистам сферы физической культуры и спорта.

Под общей редакцией кандидата педагогических наук, доцента Е.В. Хромина; кандидата биологических наук, доцента Е.Т. Колунина; кандидата педагогических наук, доцента В.В. Черкасова.

ISBN 978-5-91409-612-7

© ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ, 2025
© АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ, 2025
© АДМИНИСТРАЦИЯ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА, 2025
© ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ
I. МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ И ФИТНЕСЕ

К ВОПРОСУ РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ МАССОВОГО СПОРТА…….....23
Валетов Максим Рамильевич[1], Троянская Анастасия Дмитриевна[1], Баева Анастасия Максимовна[1]
[1]Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия

УПРАВЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМИ РЕСУРСАМИ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ: МОТИВАЦИЯ, ОБУЧЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ПЕРСОНАЛА В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОЙ КОНКУРЕНЦИИ…….…….28
Дектярева Екатерина Олеговна[1], Безбородова Татьяна Александровна[1]
[1]Сибирский институт управления - филиала РАНХиГС, г. Новосибирск, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО КЛИЕНТСКОГО КАПИТАЛА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК СТРАТЕГИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ…….32
Дубов Иван Иванович[1]
[1]Волгоградский государственный технический университет, г. Волгоград, Россия

МОЛОДЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ В КОНТЕКСТЕ ТРАНСФОРМАЦИИ ТРУДОВЫХ ЦЕННОСТЕЙ: ПРОБЛЕМА КАДРОВОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ.....36
Копылова Татьяна Вячеславовна[1]
[1]Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

ИННОВАЦИОННЫЕ МАРКЕТИНГОВЫЕ СТРАТЕГИИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ И УДЕРЖАНИЯ КЛИЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ...……40
Кузовкина Софья Сергеевна[1], Соколовская Ольга Львовна[1], Яковлев Геннадий Александрович[2]
[1] Российский государственный гидрометеорологический университет, г. Санкт-Петербург, Россия
[2]Военная академия связи имени С. М. Буденного, г. Санкт-Петербург, Россия

ОПЫТ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ МАССОВОГО СПОРТА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОДЕЛЕЙ……..45
Лифарь Евгения Викторовна[1], Попова Анна Владимировна[1], Вдовина Валентина Владимировна[1]
[1]Дальневосточная государственная академия физической культуры,

г. Хабаровск, Россия

ВНЕДРЕНИЕ TELEGRAM-БОТА ДЛЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СПОРТИВНЫХ КОМАНД С АУДИТОРИЕЙ БОЛЕЛЬЩИКОВ……50
Насонов Владимир Владимирович[1], Соснина Светлана Александровна[2]
[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
[2]Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

МАРКЕТИНГ ЗДОРОВЬЯ И WELLNESS-ТРЕНДЫ: КАК ТЕКУЩИЕ ТРЕНДЫ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВЬЯ ВЛИЯЮТ НА МАРКЕТИНГОВЫЕ СТРАТЕГИИ ФИТНЕС-ЦЕНТРОВ…….58
Остапчук Елена Олеговна[1], Катайцева Серафима Леонидовна[1], Бабаева Эсмира Муталиб кызы[1]
[1]Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

АНАЛИЗ ЛУЧШИХ ЗАРУБЕЖНЫХ И РОССИЙСКИХ ПРАКТИК ФОРМИРОВАНИЯ РЕПУТАЦИИ ФИТНЕС-КЛУБА……...……62
Репалова Дана Алексеевна[1]
[1]Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия

ОБ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНОВ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ ГАРМОНИЗАЦИИ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА «СПОРТА» И «ОБРАЗОВАНИЯ»…….….67
Самсонов Иван Иванович[1,2,3]
[1]Центр спортивной подготовки сборных команд Алтайского края, г. Барнаул, Россия
[2]Алтайский институт труда и права (филиал) ОУП ВО «АТиСО», г. Барнаул, Россия
[3]Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ КОММЕРЧЕСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ……..74
Скучаева Ангелина Олеговна[1]
[1]Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия

БРЕНДИНГ СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ИНВЕСТОРОВ……79
Старикова Анастасия Сергеевна[1], Дудина Виктория Юрьевна[1]
[1]Нижегородский институт управления – Филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте

Российской Федерации (РАНХиГС), г. Нижний Новгород, Россия

МАРКЕТИНГОВАЯ СТРАТЕГИЯ И МЕХАНИЗМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОДВИЖЕНИЕМ УШУ В РОССИЙСКОМ СПОРТИВНОМ ПРОСТРАНСТВЕ НА ОСНОВЕ КИТАЙСКОГО ОПЫТА……84
Фан Чжисинь[1], Мясникова Татьяна Ивановна[1]
[1]Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ПЛАТФОРМА ИССЛЕДОВАНИЯ НА ТЕМУ «УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ КЛУБА ЕДИНОБОРСТВ»……...87
Хайруллин Альберт Русланович[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

ИНФОРМАЦИОННОЕ ПРОДВИЖЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ…….91
Хромин Леонид Евгеньевич[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

II. ФИЗИЧЕСКОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: БУДУЩЕЕ В РАЗВИТИИ НАШЕЙ СТРАНЫ…...……..95
Абрамова Марина Алексеевна[1], Сунгурова Анна Владимировна[1]
[1]Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА «БАЛТИЙСКИЕ ОРЛАНЫ»…98
Алексеевская Елена[1], Ярчиковская Людмила Вячеславовна[1], Леонтюк Алексей Михайлович[1]
[1]Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург, Россия

ГЕЙМИФИКАЦИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ УПРАВЛЕНИЯ МОТИВАЦИЕЙ И ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ……..……..102
Ахматова Надежда Александровна[1]
[1]Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННОГО МЕТОДА ТАБАТА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ……107
Ахматова Надежда Александровна[1], Юсупова Эльвира Радиковна[1],

Гизатуллина Луиза Романовна[1]
[1]*Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ……..……111
Бабина Анна Александровна[1]
[1]*Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия*

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ НА РЕГИОНАЛЬНОМ ЭТАПЕ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ...115
Базилевич Марина Владимировна[1], **Войнова София Андреевна**[1]
[1]*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ПОДДЕРЖАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ……..……..119
Баландин Алексей Александрович[1]
[1]*Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень, Россия*

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА……123
Байгиреева Гульшет Уразбаевна[1], **Бабушкина Алена Андреевна**[1]
[1]*Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия*

ОЦЕНКА МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ РУК И СПОСОБНОСТИ К ПРОИЗВОЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ УСИЛИЙ У ДЕТЕЙ ХАНТЫ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА……..……127
Боженко Анна Александровна[1], **Пешкова Наталья Виллиевна**[1]
[1]*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ АКТЁРОВ КИНОШКОЛЫ И АРТИСТОВ ПЛАСТИЧЕСКОГО ТЕАТРА: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ……..131
Борисов Всеволод Артурович[1]
[1]*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О КУРСЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА……135
Васильева Инна Витальевна [1,2], **Чумаков Михаил Владиславович**[3,4]
[1]*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, России*

[2]*Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень, Россия*
[3]*Курганский государственный университет, г. Курган, Россия*
[4]*Уральский федеральный университет им. Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия*

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ……..…….138
Глубокий Владимир Анатольевич[1], Кузьмин Сергей Сергеевич[1]
[1]*Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск, Россия*

ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ…….....143
Драговоз Лидия Анатольевна[1]
[1]*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ……..……146
Дробкова Арина Александровна[1], Глубокий Владимир Анатольевич[1]
[1]*Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск, Россия*

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ВЫСШЕГО МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ.……151
Ерохин Александр Николаевич[1], Августа Елена Николаевна[1]
Тюменский ГМУ Минздрава России, г. Тюмень, Россия

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТЗАЛОМ…….156
Золотухин Максим Николаевич[1], Базилевич Марина Владимировна[1]
[1]*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ…….160
Каркавцева Ирина Александровна[1], Горшков Артём Андреевич[1], Каркавцев Никита Сергеевич[2]
[1]*Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия*
[2]*Архангельский педагогический колледж, г. Архангельск, Россия*

К ВОПРОСУ ОБ УСПЕШНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА……165
Кизько Елена Александровна[1], Додонова Людмила Петровна[2], Кизько Александр Петрович[1]
[1]Новосибирский государственный технический университет, г. Новосибирск, Россия
[2]Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования, г. Новосибирск, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ НЕЙРОФИТНЕСА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ.....172
Кобелева Елена Григорьевна[1], Седова Екатерина Эдуардовна[1]
[1]Новосибирский государственный технический университет, г. Новосибирск, Россия

СПОСОБЫ БОРЬБЫ С АГРЕССИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ……..….178
Ковтонюк Вера Андреевна[1], Латышев Олег Юрьевич[2], Латышева Полина Александровна[2]
[1] Государственное казенное учреждение Самарской области «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей «Искра» городского округа Сызрань коррекционный», г.Сызрань, Россия
[2]Международная Мариинская академия имени М.Д. Шаповаленко, г.Москва, Россия

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ»……....182
Коротков Георгий Сергеевич[1]
[1]Екатеринбургский промышленно-технологический техникум имени. В.М.Курочкина, г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСА НА УРОВЕНЬ УЧЕБНОГО СТРЕССА И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ…….186
Крымская Полина Алексеевна[1], Фролович Василий Валерьевич[1]
[1]Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Архангельск, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПЕРСОНАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ……190
Ледков Кирилл Андреевич[1]
[1]*Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В РЕГУЛЯЦИИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ……..….194
Лепихина Юлия Владимировна[1], **Пешкова Наталья Виллиевна**[1]
[1]*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия*

ВЛИЯНИЕ РАЗНОНАПРАВЛЕННЫХ НАГРУЗОК В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛЬНЫМ ДВОЕБОРЬЕМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ПОДВИЖНОСТЬ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ СТУДЕНТОВ……...198
Матяш Анатолий Валерьевич[1]
[1]*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

СОВМЕСТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ОБЩНОСТИ В СЕМЬЯХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ……201
Мурзина Юлия Сергеевна[1]
[1]*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОГО ЛАГЕРЯ КАК ИНСТРУМЕНТА ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ…….……206
Некрасов Павел Борисович[1]
[1]*Спортивный лагерь «Луч», г. Санкт-Петербург, Россия*

ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА...210
Овчаренко Татьяна Андреевна[1]
[1]*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

МОНИТОРИНГ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ НЕКОТОРЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА……...….214
Онучин Леонид Александрович[1], **Кочергин Илья Александрович**[1], **Архипова Юлия Александровна**[2]
[1]*Государственный институт кино и телевидения, г. Санкт-Петербург, Россия*
[2] *Санкт-Петербургский государственный экономический университет, г. Санкт-Петербург, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ЧЕРЕЗ ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ГРАМОТНОСТЬ……..……..219
Осипенко Евгений Владиславович[1]
[1]Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Республика Беларусь

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СЛУШАТЕЛЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ МВД РОССИИ.....223
Пилюгин Иван Павлович[1]
[1]Тюменский институт повышения квалификации сотрудников органов внутренних дел Российской федерации, г. Тюмень, Россия

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА В ПЕРИОД ИХ АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В УСЛОВИЯХ ВУЗА……..……227
Питулин Артем Владимирович[1], Пащенко Екатерина Станиславовна[1]
[1]Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ТРИАДЕ «ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН-РОДИТЕЛЬ» В СЕЛЬСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ…231
Рыбина Анжелика Яковлевна[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНЫХ ОЦЕНОК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА……236
Саттаров Эдуард Ирекович[1], **Фатихов Альмир Ирекович**[2]
[1]Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия
[2]Независимый исследователь, г. Уфа, Россия

ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ…….241
Сахарова Василиса Дмитриевна[1], **Булавченко Кристина Витальевна**[1], **Ярчиковская Людмила Вячеславовна**[1]
[1]Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)……245
Семенов Леонид Алексеевич[1], Колунин Евгений Тимофеевич[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА……..251
Снигур Марина Евгеньевна[1]
[1]Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ……...255
Сухостав Ольга Анатольевна[1], Смирнова Елена Ивановна[1]
[1]Омский государственный педагогический университет, г. Омск, Россия

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ (НА ПРИМЕРЕ КВЕСТ-ИГРЫ «ЗАРНИЦА»)……..259
Тюмина Татьяна Владимировна[1], Сумина Ирина Тимерьяновна[2], Возисова Мария Александровна[2]
[1]МБОУ СОШ №7, с. Уральское, Россия
[2]Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ РЕФЛЕКСИВНЫХ УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ……263
Утусиков Сергей Анатольевич[1]
[1]Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ……267
Фынтынэ Олег Анатольевич[1], Слугин Владислав Андреевич[1]
[1]Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ДЕТЕЙ ХАНТЫ 11-12 ЛЕТ…….271
Худи Капиталина Федоровна[1], Викулов Евгений Андреевич[1]
[1]Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К УСТРАНЕНИЮ МЫШЕЧНЫХ ДИСБАЛАНСОВ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА……..……...276
Шляпникова Марина Алексеевна[1]
[1]*ScolioWellness, г. Тюмень, Россия*

III. МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД И ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ОБОСНОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СЕВЕРНЫМ МНОГОБОРЬЕМ……..280
Анагуричи Евгения Андреевна[1], **Колунин Евгений Тимофеевич**[2]
[1]*Центр спортивной подготовки сборных команд Югры, г. Ханты-Мансийск, Россия*
[2]*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

КОМПЛЕКС НОРМАТИВОВ И УПРАЖНЕНИЙ СТРЕЛЬБ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ПРИМЕНЕНИЮ ОРУЖИЯ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ…….285
Астафьев Николай Вениаминович[1,2]
[1]*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*
[2]*ТИПК МВД России, г. Тюмень, Россия*

ПОЛЬЗА ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....291
Ахматова Надежда Александровна[1], **Павлова Алена Сергеевна**[1], **Показаньева Людмила Евгеньевна**[1]
[1]*Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПАРАМЕТРЫ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАРАДАЙВИНГОМ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА……..295
Ахметзянов Аркадий Артурович[1], **Сетяева Наталья Николаевна**[1]
[1]*Сургутский государственный педагогический университет», г. Сургут, Россия*

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ПОДДЕРЖАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ…….299
Баландин Алексей Александрович[1]
[1]*Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень, Россия*

МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД И ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ……303
Барахоев Никита Иванович[1], Дронина Олеся Александровна[1]
[1]Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск, Россия

РЕАЛИЗАЦИЯ САП-СЕРФИНГА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ КАК СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛИЗАЦИИ В ОБЩЕСТВЕ……..……306
Белецкий Роман Константинович [1], Белецкая Елена Витальевна[1], Визулайнен Диана Денисовна[1]
[1]Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия

КОРРЕКЦИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ЙОГИ……...311
Быковская Олеся Игоревна[1], Завьялова Татьяна Павловна[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

ПЕРЕДОВОЙ ОПЫТ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЗАЩИТНИКОВ ОТЕЧЕСТВА……...317
Вергун Андрей Алексеевич[1], Кулага Андрей Викторович[1]
[1]Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия

СОН В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ……...321
Власова Светлана Викторовна[1,2], Булынко Екатерина Сергеевна[1], Бондарь Юрий Евгеньевич[1]
[1] Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр спорта», г. Минск, Беларусь
[2]Учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет», г. Минск, Беларусь

ПРОЕКТНЫЙ ПОДХОД К УПРАВЛЕНИЮ ПРОЦЕССОМ АБИЛИТАЦИИ И ПРОФОРИЕНТАЦИИ УЧАСТНИКОВ СВО СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ……..326
Галдобина Анна Анатольевна[1], Томилова Светлана Васильевна[1]
[1]Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

ОЦЕНКА УГЛЕВОДНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С УЧЕТОМ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИНДЕКСОВ……..330
Гефнер Мария Вячеславовна[1], Лепунова Ольга Николаевна[1],

Токарева Ольга Ильинична[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ТЕННИСИСТОК 9–10 ЛЕТ……333
Гордеев Григорий Александрович[1], **Назмутдинова Вероника Иршатовна**[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ……..337
Гунченко Валерий Витальевич[1], **Козлов Сергей Михайлович**[1]
[1]Херсонский государственный педагогический университет, г. Скадовск, Россия

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА……342
Дедюрина Евгения Владимировна[1], **Халманских Анна Витальевна**[2]
[1]ГАУ ДО ТО «ДтиС «Пионер», г. Тюмень, Россия
[2]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

ПРАКТИКА РЕАБИЛИТАЦИИ УЧАСТНИКОВ СВО СПОРТИВНЫМ МЕТАНИЕМ НОЖА……347
Дроздков Сергей Викторович[1], **Барнёва Надежда Николаевна**[1]
[1]ФСОО «Тюменская областная федерация спортивного метания ножа», г. Тюмень, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА ПРИ ОЦЕНКЕ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА……352
Дуров Алексей Михайлович[1,2]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
[2]Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ……356
Жуланова Татьяна Дмитриевна[1], **Макаридин Дмитрий Николаевич**[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО БИАТЛОНА В РОССИИ……362
Загурский Николай Степанович[1], **Романова Яна Сергеевна**[1]
[1]Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

ВОДНОЕ ПОЛО КАК РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ПРАКТИКА……...366
Звягина Екатерина Владимировна[1]
[1]*Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Россия*

СОТРУДНИЧЕСТВО ТРЕНЕРОВ И РОДИТЕЛЕЙ ГИМНАСТОК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА……370
Зобенко Наталья Сергеевна[1], **Стародубцева Ирина Викторовна**[1]
[1]*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

РЕАКЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И МЕТАБОЛИЗМА НА ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ У ФИГУРИСТОК 1 ВЗРОСЛОГО РАЗРЯДА 11-13 ЛЕТ……374
Иванова Ангелина Юрьевна[1], **Лепунова Ольга Николаевна**[1], **Шарипова Елена Юрьевна**[2]
[1]*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*
[2]*МАУ ДО СДЮСШОР «Прибой», г. Тюмень, Россия*

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН 21–30 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАЙСКИМ БОКСОМ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ……..378
Иванова Анна Геннадьевна[1], **Черкасов Владимир Валентинович**[1]
[1]*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-15 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ……384
Ильина Дарья Викторовна[1], **Шестакова Галина Витальевна**[1]
[1]*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ГРУППАХ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ……...389
Инаке Элла Кирилловна[1]
[1]*Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия*

НРАВСТВЕННЫЕ ОРИЕНТИРЫ И СТЕРЕОТИПЫ ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ ЦОП «ТЮМЕНЬ-ДЗЮДО»…….393
Кабанов Алексей Сергеевич[1], **Манжелей Ирина Владимировна**[1]
[1]*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНЕРОВ ЦОП «ТЮМЕНЬ-ДЗЮДО»…….398
Кабанов Алексей Сергеевич[1], **Манжелей Ирина Владимировна**[1]
[1]*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия*

ОЦЕНКА УРОВНЯ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ……403
Колодкин Вадим Эдуардович[1]
[1]Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЕВОЧКАМИ 6-7 ЛЕТ……..407
Колунин Евгений Тимофеевич[1], Рязанова Екатерина Юрьевна[1]
[1]Тюменский Государственный университет, г. Тюмень, Россия

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛНИЯ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ПАВЛОДАРСКОГО ПРИИРТЫШЬЯ……..412
Кольев Евгений Олегович[1], Кольева Виктория Викторовна[1], Нигматуллин Ренат Халимович[2]
[1]Павлодарский педагогический университет им. Ә. Марғұлан, г. Павлодар, Казахстан
[2]Средняя общеобразовательная школа № 29, г. Павлодар, Казахстан

ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОК……...417
Котова Татьяна Германовна[1], Болсун Ирина Сергеевна[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

МЕЖВЕДОМСТВЕННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ ВЕТЕРАНОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА…….421
Кульков Олег Сергеевич[1], Веделев Илья Олегович[1,2], Мясникова Татьяна Ивановна[2]
[1]ГАУ СО «ЦАС «Родник», г. Екатеринбург, Россия
[2]Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ БАЛАНС-ТРЕНИНГА В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПОСЛЕ РАСТЯЖЕНИЯ СВЯЗОК КОЛЕННОГО СУСТАВА……426
Куколь Александра Александровна[1], Скляренко Алена Владимировна[2]
[1]Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск, Россия
[2]Дальневосточный государственный университет путей сообщения, г. Хабаровск, Россия

ЭТИКО-ПРАВОВОЙ КОДЕКС ПРИМЕНЕНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ……..431
Лавнов Михаил Александрович[1], Насонов Владимир Владимирович[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

РАЗРАБОТКА И ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В АЙКИДО……435
Михеев Андрей Владимирович[1], Чураков Юрий Викторович[1]
[1]Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

ИНТЕГРАЦИЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ ВОЕННЫХ……..439
Нуреев Тимур Рустемович[1], Агеева Гульназ Фаритовна[1], Дедловский Максим Александрович[1]
[1]Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия

ВЛИЯНИЕ ВНЕДРЕНИЯ НОВЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ДИНАМИКУ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В РФ……..443
Обухов Сергей Михайлович[1]
[1]Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД И ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ……447
Орлова Анастасия Витальевна[1], Шмыгельский Игорь Алексеевич[1]
[1]Гатчинский государственный университет, г. Гатчина, Россия

ЦИФРОВАЯ ПЛАТФОРМА «SPORTANALYTICS» КАК ИНТЕГРИРОВАННАЯ СИСТЕМА ОТБОРА, МОНИТОРИНГА И ПРОГНОЗИРОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ……..450
Осипенко Евгений Владиславович[1]
[1]Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь

ИЗМЕНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ЖЕНЩИНЫ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД В УСЛОВИЯХ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ……...455
Пащенко Лена Григорьевна[1], Красникова Ольга Сергеевна[1], Киселёва Наталья Владимировна[2]
[1]Нижневартовский государственный университет, г. Нижневартовск, Россия

[2]Нижневартовский социально-гуманитарный колледж, г. Нижневартовск, Россия

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДИЗАРТРИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ ПОСРЕДСТВОМ ПЛАВАНИЯ……460
Попова Елена Исааковна[1], Поливаев Алексей Геннадьевич[1], Поливаева Ирина Андреевна[1]
[1]Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, г. Ишим, Россия

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ……..465
Речапов Динар Сабитович[1], Насонов Владимир Владимирович[1]
[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ КИНЕМАТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ БОКОВОГО УДАРА В БОКСЕ……..470
Сейдалиева Сабина Аслан кызы[1], **Мальцев Григорий Сергеевич[1]**
[1]Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия

ВКЛЮЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ИГР В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ…….474
Сидоренко Александр Сергеевич[1]
[1]Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург, Россия

К ВОПРОСУ ВАЖНОСТИ УКРЕПЛЕНИЯ КИСТИ И ПАЛЬЦЕВ РУК В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА…….478
Сидоренко Александр Сергеевич[1]
[1]Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург, Россия

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И КОМПЛЕКСНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ……482
Симонова Екатерина Александровна[1], Перминова Кристина Валерьевна[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

ПРОЕКТНЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЗАЩИТНИКАМИ ОТЕЧЕСТВА….487
Томилова Светлана Васильевна[1], Шаркова Екатерина Романовна[1]
[1]Уральский федеральный университет имени первого президента России Б. Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

ЗАНЯТИЯ ДВОРОВЫМ ФУТБОЛОМ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ…….492
Фарносова Кристина Александровна [1], Макаридин Дмитрий Николаевич[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

РАЗВИТИЕ КИНЕСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПРИЯТИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ……..497
Фынтынэ Олег Анатольевич[1], Климов Олег Викторович[1]
[1]Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ АТЛЕТОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА……..502
Хрисанфов Сергей Евгеньевич[1], Горская Инесса Юрьевна[1]
[1]Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ……507
Чаюн Данил Викторович[1]
[1]Тюменский государственный университет», г. Тюмень, Россия

ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИКИ СИНХРОНИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ……..511
Шабалин Максим Сергеевич[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ……516
Шапошникова Татьяна Дмитриевна[1], Адамцевич Анастасия Сергеевна[2]
[1]Московский гуманитарный университет, г. Москва, Россия
[2]Центр дополнительного профессионального образования и социальной поддержки граждан «Соцфактор», г. Москва, Россия

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ТРИАТЛОНИСТОВ 14-16 ЛЕТ……..519
Шароварова Марина Александровна[1], Колунин Евгений Тимофеевич[1], Казарян Екатерина Сергеевна[2]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
[2]ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд» г. Тюмень, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ…….524
Шляпникова Марина Алексеевна[1]
[1]ScolioWellness, г. Тюмень, Россия

ВЛИЯНИЕ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ……528
Юрченко Егор Юрьевич[1], Дмитриева Светлана Валерьевна[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

РАЗВИТИЕ ИНКЛЮЗИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ОПЫТ ТЮМЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА В ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ……532
Ягудина Елена Сергеевна[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БИАТЛОНИСТОК 17-18 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРА «SCATT»……537
Якуничева Светлана Евгеньевна[1], Завьялова Татьяна Павловна[1]
[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

IV. КРИОТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНОГО ВУЗА К СЛУЖБЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ…….541
Васильев Борис Юрьевич[1]
[1]Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КУРСАНТОВ ИНЖЕНЕРНОГО ВУЗА…….545
Володин Василий Николаевич[1], Сидоров Алексей Васильевич[1], Савин Михаил Николаевич[2]
[1]Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия
[2]Донецкое высшее общевойсковое командное училище, г. Донецк, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ МЕТАНИЕМ НОЖА……549
Дроздков Сергей Викторович [1], Барнёва Надежда Николаевна[1], Яковлев Дмитрий Сергеевич[2]
[1]РФСОО «Тюменская областная федерация спортивного метания ножа», г. Тюмень, Россия
[2]Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ…….554
Китаев Павел Анатольевич[1]
[1]Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия

ПОДГОТОВКА ОПЕРАТОРОВ БПЛА К ВЫПОЛНЕНИЮ УЧЕБНО-БОЕВЫХ И БОЕВЫХ ЗАДАЧ В УСЛОВИЯХ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ТЕМПЕРАТУР……..556
Коровин Кирилл Андреевич[1], **Яковлев Дмитрий Сергеевич**[1], **Корочкин Андрей Владимирович**[2]
[1]Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия
[2]Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ КРИОТЕХНОЛОГИЙ В ФИТНЕСЕ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ: МОДА ИЛИ ДОКАЗАННЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК……...562
Макарова Софья Андреевна[1], Трухачева Лидия Андреевна[1], Фаренбрух Анна Сергеевна[1]
[1]Липецкий государственный технический университет, г. Липецк, Россия

ЗАКАЛИВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ИНОСТРАННЫХ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ……...567
Малков Владимир Васильевич[1]
[1]Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРИОТЕХНОЛОГИЙ: ВОЗМОЖНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНА…….571
Слесарева Ангелина Леонидовна[1], Трухачева Лидия Андреевна[1], Фаренбрух Анна Сергеевна[1]
[1]Липецкий государственный технический университет, г. Липецк, Россия

ЗАКАЛИВАНИЕ, КАК ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ ПРИМЕНЕНИЯ КРИОТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ……576
Тремясов Михаил Александрович[1], Мокерова Надежда Альбертовна[1], Аржалова Алина Николаевна[1]
[1]Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР НА УСПЕШНОСТЬ АДАПТАЦИИ ВОСПИТАННИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ДОВУЗОВСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ……579
Хаустов Иван Максимович[1], Жуков Артем Андреевич[1]
[1]Филиал Нахимовского военно-морского училища в г. Севастополе, г. Севастополь, Россия

К ВОПРОСУ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗИМНИХ ПЛОВЦОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ……584
Черкасов Владимир Валентинович[1], Фишер Татьяна Александровна[2]
[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
[2]Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОВУЗОВСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНОБОРОНЫ РОССИИ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ……...588
Шкеул Вячеслав Дмитриевич[1], Максимова Кристина Евгеньевна[1]
[1]Филиал Нахимовского военно-морского училища в г. Севастополе, г. Севастополь, Россия

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ…….592

I. МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ И ФИТНЕСЕ

УДК 796

К ВОПРОСУ РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ МАССОВОГО СПОРТА

Валетов Максим Рамильевич[1]
Троянская Анастасия Дмитриевна[1]
Баева Анастасия Максимовна[1]
[1]Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия

Аннотация: Массовый спорт выполняет важнейшую функцию в деле формирования культуры здорового образа жизни, снижения уровня заболеваемости и продления активного долголетия. В свете текущих демографических и социальных вызовов, включая рост числа хронических заболеваний и снижение повседневной двигательной активности, развитие массового спорта становится приоритетной задачей государственной политики в сфере здравоохранения и социальной стабильности.

Ключевые слова: спорт, массовый спорт, спорт для всех, государственная поддержка спорта, функции массового спорта.

ON THE ISSUE OF THE IMPLEMENTATION OF STATE POLICY IN THE FIELD OF MASS SPORTS

Valetov Maxim R.[1]
Troyanskaya Anastasia D.[1]
Baeva Anastasia M.[1]
[1]Orenburg State University, Orenburg, Russia

Abstract: Mass sport performs an important function in the formation of a healthy lifestyle culture, reducing morbidity and prolonging active longevity. In light of the current demographic and social challenges, including an increase in the number of chronic diseases and a decrease in daily physical activity, the development of mass sports is becoming a priority task of state policy in the field of health and social stability.

Keywords: sports, mass sports, sports for all, state support of sports, functions of mass sports.

Массовый спорт способствует укреплению социальных связей, обеспечивая людям возможность для общения, взаимодействия и формирования новых сообществ на основе общих интересов. Массовый спорт – это не просто форма активности, он выступает как инструмент укрепления здоровья, снятия стресса, профилактики усталости, а также как способ активного досуга, компенсирующий негативные эффекты напряженного труда и учебы. Под понятием «спорт для всех» скрывается многофункциональный социальный механизм, способный решать важные задачи – от интеграции общества и отвлечения молодежи от пагубных привычек до продления продолжительности и повышения качества жизни. Массовый спорт

способствует укреплению общественного здоровья и созданию более устойчивого, объединенного и целеустремленного общества. В совокупности массовый спорт является уникальной платформой для всестороннего развития человека, укрепления здоровья, продления творческого долголетия и формирования устойчивости к стрессам, вызванным высокими ритмами современной техногенной и цифровой среды [1].

На текущем этапе развития общества государственная поддержка массового спорта приобретает особую значимость как фактор укрепления общественного здоровья, содействия социальной интеграции и стимул экономического роста. Реализация спортивных программ положительно отражается как на физическом, так и на психоэмоциональном состоянии граждан. Систематические занятия физической активностью способствуют снижению риска хронических заболеваний, таких как ожирение и патологии сердечно-сосудистой системы, а также укрепляют иммунитет. Результаты медицинских исследований подтверждают, что регулярные физические нагрузки снижают уровень тревожности и стресса, улучшают когнитивные способности и повышают качество жизни, что особенно актуально для молодежи и пожилых граждан.

Кроме того, государственная поддержка спорта играет весомую роль в обеспечении социальной сплоченности и интеграции различных групп населения. Проведение спортивных мероприятий формирует навыки взаимодействия в коллективе, содействует межкультурному диалогу и способствует преодолению социальных барьеров, что делает спорт действенным инструментом социальной инклюзии, особенно в контексте интеграции людей с ограниченными возможностями и представителей социально уязвимых категорий.

Цели государственной стратегии в области физической культуры и спорта четко обозначены в Указе Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» [2]. Государственная политика Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта обусловлена как социальными потребностями общества, так и стратегическими задачами государства:

а) оздоровление нации в условиях роста заболеваемости и снижения средней продолжительности жизни. Хотя этот показатель превысил 70 лет, он все еще значительно отстает от ведущих стран, таких как Германия (82 года), Япония (84 года), США (81 год);

б) существующий в обществе запрос на формирование культуры здорового образа жизни;

в) признание спорта как ключевого механизма воспитания и социализации молодого поколения. Как отметил Президент РФ В.В. Путин на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта, первостепенной задачей государства является забота о здоровье граждан, формирование у них позитивного жизненного мировоззрения, основой которого выступают физическая активность и занятия спортом [2].

С экономической точки зрения, развитие массового спорта также представляет собой эффективную инвестицию. Оно стимулирует создание новых рабочих мест, повышает активность малого и среднего бизнеса, а также привлекает туристов. Спортивные события и объекты способствуют развитию регионального туризма и увеличению потока инвестиций, тем самым укрепляя экономику отдельных территорий, что в перспективе позволяет сократить государственные расходы на здравоохранение, так как здоровое население требует меньших затрат.

Государственная поддержка массового спорта формирует устойчивую платформу для развития здорового образа жизни и выступает важным инструментом повышения качества жизни населения и обеспечения устойчивого социально-экономического развития страны [3].

Массовые мероприятия представляют собой организованные события, объединяющие значительное количество участников. Это могут быть культурные и спортивные события, образовательные инициативы, городские праздники и социальные акции, цель которых – укрепление общественных связей, продвижение культурных и спортивных ценностей, повышение осведомленности и стимулирование гражданской активности. Влияние таких мероприятий на общественную жизнь и экономику городов трудно переоценить. Они не только создают благоприятный имидж города, делают его более привлекательным для туристов, но и способствуют экономическому росту, укрепляют сообщество, развивают культурные и спортивные традиции, поддерживают здоровье и благополучие горожан. Привлечение горожан к массовым мероприятиям имеет огромное значение с точки зрения общественного развития. Такие события позволяют людям почувствовать себя частью единого целого, формируют чувство сопричастности и ответственности за будущее города. Они способствуют передаче традиций, приобщению молодежи к культурным и спортивным ценностям, поощряют интерес к здоровому образу жизни и расширяют кругозор.

В тоже время активное вовлечение населения напрямую зависит от множества факторов:

- информированность. Эффективное информирование – ключевой элемент успеха. Без качественной рекламной кампании и современных каналов коммуникации многие просто не узнают о мероприятиях;
- доступность инфраструктуры. Удобное расположение, наличие парковок, транспортная доступность и комфортные условия на площадке – все это влияет на решение о посещении;
- организация и качество проведения. Четкая программа, зоны отдыха, санитарные условия – составляющие положительного опыта участия;
- программа мероприятия. Интересный и разнообразный контент – важный фактор для привлечения людей с разными интересами;
- мотивационные стимулы. Призы, конкурсы, бесплатные бонусы усиливают интерес, особенно среди молодежи и семей [4].

Для повышения эффективности мероприятий в сфере массового спорта требуется реализация комплекса направлений, обращенных на устранение существующих барьеров и рост вовлеченности населения в систематические занятия физической активностью:

а) развитие спортивной инфраструктуры. Одной из главных проблем остается ограниченный доступ к спортивным объектам, особенно в новых микрорайонах и отдаленных населенных пунктах. Необходимо строительство современных, удобных и безопасных спортивных сооружений в шаговой доступности. Особое внимание должно быть уделено созданию специализированных объектов для зимних и водных видов спорта: крытых манежей, бассейнов, лыжных трасс и т.д. Также важна модернизация уже существующих площадок – замена покрытий, улучшение освещения, обеспечение доступности для маломобильных групп населения. Развитие инфраструктуры должно опираться на современные стандарты энергоэффективности и универсальности использования;

б) финансирование и партнерство. Устойчивое развитие массового спорта невозможно без надлежащего финансирования, что предполагает, как увеличение государственных вложений – на федеральном и региональном уровнях – так и активное привлечение частных инвесторов. Развитие механизмов государственно-частного партнерства, внедрение спонсорских и благотворительных программ позволят расширить возможности для строительства и содержания спортивных объектов, а также организации массовых мероприятий;

в) совершенствование нормативно-правовой базы. Необходима системная проработка законодательной базы, закрепляющей понятие массового спорта, его цели, принципы и приоритеты развития. Законодательство должно обеспечивать устойчивую поддержку спортивных организаций, а также регламентировать ответственность за неисполнение программных мероприятий;

г) развитие сельского спорта. Сельская местность часто оказывается в отрыве от централизованной спортивной инфраструктуры. Для исправления ситуации нужно строить площадки, привлекать квалифицированных тренеров, обеспечивать доступность занятий через льготные программы [5];

д) информационная и цифровая трансформация. Популяризация спорта требует активного информационного сопровождения. Яркие массовые мероприятия, фестивали, флешмобы, участие популярных медийных личностей и спортсменов – все это эффективно влияет на формирование интереса к спорту. Интеграция цифровых решений открывает новые горизонты: мобильные приложения, онлайн-платформы, виртуальные тренировки, геймификация занятий помогают расширить охват и поддерживать интерес пользователей;

е) волонтерство и общественное участие. Развитие волонтерского движения в спорте способствует формированию активного гражданского

общества и поддерживает кадровую устойчивость, особенно в условиях нехватки специалистов в отдаленных районах;

ж) программный и региональный подход. В современных условиях требуется разработка гибких, адаптируемых под региональные особенности программ массового спорта. Необходимо учитывать климат, уровень урбанизации, традиции, культурные и экономические различия. Поддержка локальных инициатив, участие местных сообществ в планировании – залог успешной реализации мероприятий;

з) мониторинг и оценка. Для оценки эффективности государственных и частных программ необходимо создание системы мониторинга, которая позволит выявлять проблемы на ранней стадии, корректировать стратегии и принимать обоснованные управленческие решения.

Подводя итог, отметим, что государственная политика в сфере массового спорта выступает мощным инструментом оздоровления нации, формирования культуры активной жизни и консолидации общества. Развитие этой сферы способствует снижению нагрузки на систему здравоохранения, укреплению социальных связей и улучшению качества жизни населения. Успешное развитие массового спорта требует комплексного подхода: строительства инфраструктуры, нормативной проработки, внедрения цифровых решений и, самое главное, – вовлечения населения на всех уровнях. Важно, чтобы спортивные объекты появлялись не только в областных центрах субъектов РФ, но и в малых городах, селах и новых жилых районах. В конечном счете, массовый спорт – это не просто про физическую активность. Формируя культуру спорта сегодня, закладывается фундамент сильного, здорового и конкурентоспособного общества завтра.

Список литературы

1. Сергеева, Д. С. Массовый спорт в России / Д. С. Сергеева, Н. В. Данилова // Наука, образование и культура. - 2018. - № 8 (32). - С. 30-31.
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357927/?ysclid=loblsw8ggg671641017 (дата обращения: 20.09.2025).
3. Евдокимов, С. И. Проведение массовых спортивных мероприятий как инструмент региональной политики / С. И. Евдокимов, Ю. А. Иванцов // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Естественные и физико-математические науки. - 2022. - Т. 15. - № 4. - С. 31-42.
4. Восколович, Н. А. Факторы повышения спортивной активности российского населения / Н. А. Восколович // Интеллект. Инновации. Инвестиции. - 2024. - № 3. - С. 23-32.
5. Келарев, В. В. Основные направления совершенствования механизма государственного управления развитием сферы физической культуры и спорта / В. В. Келарев, Г. Н. Лесникова, С. Г. Сеин // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. - 2019. - № 1. - С. 227-235.

УДК 796

УПРАВЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМИ РЕСУРСАМИ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ: МОТИВАЦИЯ, ОБУЧЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ПЕРСОНАЛА В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОЙ КОНКУРЕНЦИИ

Дектярева Екатерина Олеговна[1]
Безбородова Татьяна Александровна[1]
[1]Сибирский институт управления - филиала РАНХиГС,
г. Новосибирск, Россия

Аннотация: В настоящей статье рассматриваются актуальные вопросы управления персоналом в фитнес-индустрии. Целью работы является разработка рекомендаций по совершенствованию систем мотивации, обучения и развития сотрудников фитнес-клубов. В статье предлагается модель эффективного управления человеческими ресурсами, способствующая повышению конкурентоспособности фитнес-клубов.

Ключевые слова: управление персоналом, фитнес-индустрия, мотивация персонала, обучение сотрудников, лояльность клиентов, конкурентоспособность.

HUMAN RESOURSES MANEGMENT IN THE FITNESS INDUSTRY: MOTIVATION, TRAINING AND DEVELOPMENT OF STAFF IN A HIGHLY COMPETITIVE CONDITION

Dektyareva Ekaterina O.[1]
Bezborodova Tatiana A.[1]
[1]Siberian institute of management – branch of RANEPA
Novosibirsk, Russia

Annotation: This article examines current issues of human resource management in the fitness industry. The aim of the work is to develop recommendations for improving motivation^ training and development systems for fitness club employees. The article proposes a model for effective human resource management that contributes to the competitiveness of fitness clubs.

Key words: human resource management, fitness industry, employee motivation, employee training, customer loyalty, competitiveness.

Современная фитнес-индустрия представляет собой значимое социально-экономическое явление, ориентированное на укрепление здоровья населения. В условиях насыщенного рынка, когда предложение зачастую превышает спрос, фитнес-клубы сталкиваются с необходимостью не только привлечения, но и долгосрочного удержания клиентов. В этой связи основным конкурентным преимуществом становится человеческий капитал. Профессионализм тренеров, доброжелательность администраторов, компетентность менеджеров формируют тот уникальный клиентский опыт, который определяет выбор в пользу конкретного клуба. Таким образом, эффективная система управления персоналом, включающая продуманные подходы к мотивации, непрерывному обучению и карьерному развитию сотрудников, превращается из вспомогательной функции в стратегический ресурс компании.

Целью данного исследования является разработка практических рекомендаций по улучшению управления персоналом в фитнес-клубах. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи: анализ теоретических основ и успешного зарубежного опыта; изучение специфики российской практики в области мотивации, обучения и оценки персонала; разработка и обоснование комплексной модели управления.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что внедрение целостной и системной модели управления человеческими ресурсами напрямую способствует росту конкурентоспособности фитнес-клуба за счет повышения качества сервиса и снижения текучести кадров.

В глобальной фитнес-индустрии управление эволюционирует от простого администрирования к развитию талантов. Яркий пример — стратегия таких лидеров рынка, как Fitness International из США и David Lloyd Clubs из Великобритании, которые делают ставку на инвестиции в рост своих сотрудников [5].

Мотивационные программы в таких компаниях выходят за рамки материального стимулирования и включают в себя пакеты медицинского страхования, корпоративные пенсионные схемы, программы оздоровления для сотрудников и их семей, что формирует высокую степень лояльности [3].

Обучение персонала носит непрерывный и системный характер. Помимо обязательных сертификаций, широко используются внутренние академии, менторские программы и регулярные воркшопы с приглашенными экспертами. Особое внимание уделяется развитию «гибких» навыков: коммуникации, эмоциональному интеллекту, техникам продаж услуг, что позволяет тренеру или менеджеру эффективнее выстраивать отношения с клиентами. Оценка эффективности деятельности часто базируется не только на количественных показателях (например, количество проданных абонементов), но и на качественных метриках, таких как уровень удовлетворенности клиентов, измеряемый с помощью систем регулярного опроса [2].

Относительно молодой российский фитнес-рынок характеризуется высокими темпами роста и укрупнения игроков. Именно крупнейшие федеральные сети, среди которых World Class, ФизКульт и Планета Фитнес, играют ключевую роль в формировании современных корпоративных стандартов управления персоналом. Распространяя свои филиалы по десяткам городов, включая Новосибирск, эти компании активно внедряют и адаптируют лучшие мировые практики под местную специфику [1].

Для российских игроков характерно развитие собственных учебных центров. Например, Академия World Class готовит тренеров по внутренним стандартам, обеспечивая единство подхода к клиенту во всех клубах сети. Однако, как показывают наблюдения, подобные системные подходы чаще свойственны крупным сетевым компаниям. Региональные и локальные клубы зачастую сталкиваются с проблемами высокой текучести кадров и недостаточным вниманием к комплексному развитию сотрудников [1].

Для получения более репрезентативных данных о текущей ситуации был проведен опрос среди сотрудников фитнес-клубов г. Новосибирска (выборка составила 50 респондентов, включая тренеров, администраторов и менеджеров). Результаты опроса выявили несколько ключевых тенденций:

Результаты исследования выявили несколько ключевых тенденций в управлении персоналом.

Что касается мотивации, то уровень дохода остается основным фактором удовлетворенности для 65 процентов респондентов. Однако одновременно с этим 70 процентов опрошенных сотрудников выразили высокую заинтересованность в программах нематериального стимулирования. Речь идет о таких мерах как корпоративное обучение, возможности карьерного роста и внедрение гибкого графика работы.

В сфере обучения ситуация требует внимания. Лишь 40 процентов сотрудников отметили наличие в их компаниях системного подхода к подготовке кадров. При этом свыше 80 процентов тренеров заявили, что основная ответственность за повышение их квалификации лежит на них самих. Этот факт явно указывает на недостаточную вовлеченность работодателей в развитие собственного персонала.

В области оценки эффективности наблюдается явный дисбаланс. С одной стороны, большинство респондентов, а это 75 процентов знакомы с системой ключевых показателей KPI. С другой стороны, лишь 30 процентов из них считают, что эти показатели объективно оценивают качество их работы. Основной критикой стала чрезмерная ориентация KPI на финансовые результаты в ущерб другим аспектам профессиональной деятельности.

Данные опроса подтверждают наличие разрыва между потребностями сотрудников в комплексном развитии и существующими в большинстве клубов упрощенными системами управления.

Результатом проведенного исследования стала трехуровневая модель управления персоналом, призванная одновременно повышать лояльность и клиентов, и сотрудников фитнес-клубов.

Первый уровень модели посвящен привлечению и адаптации кадров. Он предполагает внедрение конкурсного отбора с оценкой как профессиональных, так и личностных качеств соискателей. Также рекомендуется создание комплексной программы адаптации новых сотрудников, которая включает знакомство с корпоративной культурой, обучение стандартам обслуживания и закрепление наставника [4].

Второй уровень focuses на мотивации и удержании персонала. Здесь предлагается разработать гибкую систему оплаты труда, сочетающую фиксированный оклад, процент от продаж и бонусы за достижение качественных показателей работы. Особое внимание уделяется развитию программ нематериального стимулирования куда входят корпоративные абонементы, скидки для членов семей сотрудников, оплата дополнительного обучения и система поощрений лучших работников. Кроме того, формируются понятные карьерные пути развития внутри организации, к примеру от

инструктора тренажерного зала до старшего тренера или управляющего клубом [4].

Третий уровень охватывает развитие и оценку сотрудников. Модель предусматривает внедрение системы непрерывного обучения через внутренние тренинги, онлайн-курсы и поддержку участия в отраслевых конференциях. Для оценки эффективности предлагается использовать методику круговой оценки, собирающей мнения руководства, коллег и что особенно важно клиентов. Завершает цикл проведение регулярных оценочных встреч для обсуждения достижений сотрудников и их дальнейших планов развития [4].

Практическая значимость данного исследования носит выраженный прикладной характер. Разработанная трехуровневая модель представляет собой не теоретическую концепцию, а готовый алгоритм действий для владельцев бизнеса, руководителей и HR-менеджеров фитнес-клубов. Универсальность модели позволяет адаптировать ее под специфику организации любого масштаба.

Для крупных федеральных сетей особую ценность представляет возможность системной стандартизации кадровой политики. Внедрение единых подходов к отбору, адаптации и оценке персонала во всех филиалах позволяет не только обеспечить стабильно высокий уровень сервиса, но и сформировать сильный корпоративный бренд работодателя, что является ключевым фактором в борьбе за квалифицированные кадры в условиях их дефицита.

Для локальных или только начинающих работу клубов модель служит практическим руководством по построению эффективной команды "с нуля" без значительных ресурсных затрат. Им предлагается поэтапный путь внедрения, starting с наиболее критичных элементов. На первом этапе это может быть внедрение структурированной системы наставничества для сокращения сроков адаптации новичков и налаживание регулярного сбора обратной связи от клиентов для объективной оценки качества работы тренерского состава. Эти меры уже в краткосрочной перспективе позволяют значительно повысить операционную эффективность.

Конечным результатом комплексной реализации модели становится синергетический эффект. Снижение текучести кадров ведет к стабильности коллектива и уменьшению затрат на подбор и обучение. Повышение квалификации и мотивации сотрудников напрямую влияет на качество сервиса и уровень клиентской лояльности. В совокупности это создает прочную основу для формирования устойчивого конкурентного преимущества, которое становится особенно важным в условиях насыщенного и динамичного рынка фитнес-услуг, где качество человеческого капитала является главным дифференцирующим фактором.

Список литературы

1. Гремина, Л. А. Развитие фитнес-индустрии в России / Л. А. Гремина, Н. С. Цыбенко, Н. В. Синельникова // Фундаментальные и прикладные исследования. Актуальные проблемы и достижения: сборник статей XX Всероссийской научной конференции, Санкт-Петербург, 07 июня 2023 года. — Санкт-Петербург, 2023. — С. 75–77.

2. Гречушкина, Н. А. Корпоративная культура здоровья и оздоровительные практики, направленные на изменение поведения работников // Здоровье мегаполиса. — 2022. — Т. 3, № 3. — С. 58–66.
3. Грибачев, П. А. Развитие методики управления финансами малого бизнеса / П. А. Грибачев // Экономика: вчера, сегодня, завтра. — 2022. — Т. 12, № 4-1. — С. 428–433.
4. Крюкова, А. А. Цифровая трансформация бизнес-процессов организации: конспект лекций. — Самара: ПГУТИ, 2021. — 52 с.
5. Kryukova A. A. Digital transformation of business processes of the organization: lecture notes. — Samara: PGUTI, 2021. — 52 p.

УДК 378.147

ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО КЛИЕНТСКОГО КАПИТАЛА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК СТРАТЕГИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Дубов Иван Иванович[1]
[1]Волгоградский государственный технический университет,
г. Волгоград, Россия

Аннотация: В статье обосновывается интеграция концепции клиентского капитала в систему высшего образования. Рассматривается потенциал физкультурно-оздоровительной деятельности как стратегического ресурса для повышения лояльности студентов. Доказывается, что инвестиции в здоровьесбережение формируют устойчивую связь с образовательной организацией, способствуя повышению академической успеваемости и укреплению репутации вуза. Представлены результаты исследования взаимосвязи между участием студентов в оздоровительных программах и уровнем их лояльности к учебному заведению.

Ключевые слова: клиентский капитал, здоровьесбережение, высшее образование, студенческая лояльность, физическая культура, управление вузом, корпоративная культура.

FORMATION AND DEVELOPMENT OF STUDENT CLIENT CAPITAL IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM AS A HEALTH-SAVING STRATEGY

Dubov Ivan I.[1]
[1]Volgograd State Technical University, Volgograd, Russia

Annotation: The article substantiates the integration of the client capital concept into the higher education system. The potential of physical culture and health-improving activities as a strategic resource for increasing student loyalty is considered. It is proved that investments in health preservation form a sustainable connection with the educational organization, contributing to the improvement of academic performance and strengthening the university's reputation. The results of a study of the relationship between student participation in health programs and their level of loyalty to the educational institution are presented.

Key words: client capital, health preservation, higher education, student loyalty, physical culture, university management, corporate culture.

Актуальность исследования обусловлена возрастающей конкуренцией на рынке образовательных услуг и переосмыслением роли студента как ключевого

стейкхолдера университета [4]. Современная парадигма высшего образования характеризуется переходом от традиционной модели передачи знаний к созданию комплексной образовательной среды, обеспечивающей не только академическое развитие, но и личностный рост, сохранение здоровья студентов. В этих условиях формирование клиентского капитала, понимаемого как стратегический актив, возникающий из лояльности и удовлетворенности потребителей, становится императивом управления [3]. Особое значение приобретает здоровьесберегающий компонент, поскольку физическое и психическое благополучие студенческой молодежи является фундаментом академической и внеучебной эффективности [6].

Целью работы является теоретическое обоснование и разработка модели использования здоровьесберегающих практик в высшей школе в качестве действенного инструмента формирования и развития студенческого клиентского капитала. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи: анализ современных концепций клиентского капитала применительно к сфере высшего образования; выявление ключевых компонентов здоровьесберегающей среды вуза, влияющих на формирование студенческой лояльности; разработка интегративной модели взаимосвязи здоровьесбережения и клиентского капитала; определение критериев эффективности реализации предложенной модели.

Методологическую основу исследования составили системный и компетентностный подходы [5]. В работе использовались методы теоретического анализа, синтеза и научного обобщения, а также моделирование. Эмпирическую базу исследования составили данные анкетирования 250 студентов технического университета, направленного на выявление удовлетворенности организацией здоровьесберегающей среды и ее влияния на лояльность образовательному учреждению.

В современной научной парадигме студент рассматривается не как пассивный получатель образовательной услуги, а как активный соучастник процесса, чья лояльность и вовлеченность напрямую влияют на репутационный капитал и конкурентоспособность вуза. Клиентский капитал в данном контексте представляет собой совокупность устойчивых отношений, базирующихся на удовлетворенности качеством образования, инфраструктурой и социально-психологическим климатом. Здоровьесберегающая среда, интегрирующая возможности для физического развития, психологической разгрузки и формирования ценности здоровья, выступает ключевым фактором такой удовлетворенности. Формирование клиентского капитала происходит через создание эмоциональной привязанности к учебному заведению, чувства принадлежности к академическому сообществу и осознания собственной значимости как части этого сообщества.

Результаты исследования демонстрируют, что целенаправленная политика вуза в сфере физической культуры и спорта выходит за рамки утилитарной задачи выполнения нормативов. Организация доступных секций, фитнес-программ, массовых оздоровительных мероприятий и пропаганда

здорового образа жизни создают эмоциональную связь студента с альма-матер. Это способствует формированию чувства общности, корпоративной идентичности и, как следствие, высокой лояльности. Вовлеченность в спортивную жизнь университета коррелирует с более низким уровнем академического стресса, повышенной социальной активностью и общей удовлетворенностью процессом обучения. Проведенное анкетирование показало, что среди студентов, регулярно участвующих в организованных вузом оздоровительных мероприятиях, уровень лояльности к учебному заведению на 35% выше, чем среди студентов, не вовлеченных в такую деятельность.

Важным аспектом формирования клиентского капитала является создание комплексной системы здоровьесбережения, включающей не только физическую активность, но и психологическое сопровождение, рациональную организацию учебного процесса, обеспечение качественного питания и отдыха [1]. Интеграция здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс способствует снижению академической перегрузки, профилактике эмоционального выгорания и созданию благоприятного психологического климата в студенческих коллективах [2]. Все эти факторы непосредственно влияют на удовлетворенность студентов качеством образовательных услуг и укрепляют их приверженность выбранному учебному заведению.

Обсуждение полученных результатов позволяет утверждать, что инвестиции в здоровьесбережение являются стратегическими. Они одновременно решают две задачи: способствуют сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи, что является общегосударственной целью, и формируют прочный клиентский капитал. Лояльный студент не только демонстрирует более высокую академическую успеваемость, но и становится активным амбассадором бренда университета, привлекая абитуриентов и укрепляя его позиции в рейтингах. Развитая физкультурно-спортивная инфраструктура становится визитной карточкой современного университета, свидетельствующей о его внимании к комплексному развитию личности студента.

Особого внимания заслуживает вопрос измерения эффективности здоровьесберегающих программ с точки зрения их влияния на клиентский капитал. В качестве ключевых показателей могут выступать уровень удовлетворенности студентов организацией здоровьесберегающей среды, готовность рекомендовать вуз другим абитуриентам, степень участия в жизни университетского сообщества, а также объективные показатели здоровья и академической успеваемости. Мониторинг этих показателей позволяет корректировать программы здоровьесбережения и оптимизировать инвестиции в данную сферу.

Заключение. Таким образом, формирование студенческого клиентского капитала через призму здоровьесбережения представляет собой современную управленческую стратегию. Развитая физкультурно-спортивная инфраструктура и системная оздоровительная работа трансформируются из

вспомогательной функции в мощный инструмент маркетинга и повышения конкурентоспособности высшего учебного заведения. Эффективная политика здоровьесбережения способствует не только улучшению физического и психического состояния студентов, но и создает прочную основу для долгосрочных отношений между вузом и его выпускниками, что в конечном итоге укрепляет позиции учебного заведения на рынке образовательных услуг. Перспективы дальнейших исследований видятся в разработке критериев и методик оценки эффективности здоровьесберегающих практик с точки зрения их влияния на уровень клиентского капитала университета, а также в изучении региональных особенностей реализации предложенной модели [7].

Список литературы

1. Волкова, О. А. Здоровьесберегающее просвещение населения: преемственность и диверсификация в странах Содружества Независимых государств / О. А. Волкова, Н. В. Чиж // Человек. Общество. Инклюзия. – 2025. – Т. 16, № 1(61). – С. 55-71. – DOI 10.24412/2412-8139-2025-1-55-71.
2. Клестова, О. А. Фиджитал спорт как одно из направлений здоровьесбережения обучающихся / О. А. Клестова, С. Г. Сериков, Н. В. Богдан // Международный научно-исследовательский журнал. – 2025. – № 1(151). – DOI 10.60797/IRJ.2025.151.16. –
3. Ломоносов, А. В. Влияние бюджетного финансирования на стоимость клиентского капитала вуза / А. В. Ломоносов // Современные тренды развития общественных, корпоративных и личных финансов : Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции, Новосибирск, 23 декабря 2021 года / Под научной редакцией Н.В. Фадейкиной. – Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления "НИНХ", 2022. – С. 54-58.
4. Ломоносов, А. В. Оценка стоимости клиентского капитала высшего учебного заведения : специальность 08.00.10 "Финансы, денежное обращение и кредит" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата экономических наук / Ломоносов Александр Викторович. – Новосибирск, 2022. – 24 с.
5. Ломоносов, А. В. Процессный и проектный подходы к деятельности куратора студенческой группы / А. В. Ломоносов // Классный руководитель и куратор студенческой группы: обновление стратегии и методики подготовки : Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Новосибирск, 25–27 октября 2022 года / Под редакцией З.И. Лаврентьевой. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2022. – С. 397-399.
6. Ломоносов, А. В. Роль наставника в воспитательной системе регионального высшего учебного заведения / А. В. Ломоносов // Инновационная деятельность педагога: традиции и современность : Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной Году педагога и наставника, Владикавказ, 19 мая 2023 года. – Владикавказ: Северо-Осетинский государственный университет имени К.Л. Хетагурова, 2023. – С. 742-745.
7. Финансирование программ здоровьесбережения, физкультуры и спорта для сотрудников в корпоративных практиках компаний / А. А. Тишутин, Д. С. Найденов, А. Б. Борисов, С. Е. Боровков // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2025. – Т. 33, № 2. – С. 250-254. – DOI 10.32687/0869-866X-2025-33-2-250-254.

УДК 331.108

МОЛОДЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ В КОНТЕКСТЕ ТРАНСФОРМАЦИИ ТРУДОВЫХ ЦЕННОСТЕЙ: ПРОБЛЕМА КАДРОВОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ

Копылова Татьяна Вячеславовна[1]
[1]Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются факторы кадровой нестабильности среди молодых специалистов в сфере физической культуры и спорта (ФКиС). На основе теоретического анализа, а также изучения статистических данных, нормативных актов и научных публикаций выявлены ключевые причины кадровой нестабильности в сфере физической культуры и спорта и определены направления совершенствования организационно-управленческих, экономических и мотивационных механизмов кадровой политики.

Ключевые слова: кадровая нестабильность, молодые специалисты, физическая культура и спорт; трудовые ценности, мотивация, управление персоналом, кадровая политика.

YOUNG SPORTS PROFESSIONALS IN THE CONTEXT OF TRANSFORMATION OF LABOR VALUES: THE PROBLEM OF STAFF INSTABILITY

Kopylova Tatyana V.[1]
[1]National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P. F. Lesgaft, St. Petersburg, Russia

Annotation: This article examines the factors behind staff instability among young professionals in the field of physical education and sports (PES). Based on theoretical analysis, as well as a review of statistical data, regulations, and scientific publications, the key causes of staff instability in the field of physical education and sports are identified and areas for improving organizational, managerial, economic, and motivational mechanisms for personnel policy are identified.

Key words: personnel instability, young professionals, physical education and sports; work values, motivation, personnel management, personnel policy.

Современная сфера физической культуры и спорта в России переживает этап структурных и ценностных преобразований, затрагивающих не только структуру профессиональной деятельности, но и систему отношений между организацией и сотрудником. За последние пять–шесть лет руководители спортивных и фитнес-организаций фиксируют рост текучести кадров, наиболее заметный среди специалистов с небольшим стажем. Проблема удержания молодых специалистов становится одним из ключевых вызовов развития отрасли, отражаясь на преемственности кадров, качестве услуг и эффективности реализации государственных программ в сфере физической культуры и спорта.

Одновременно фиксируется изменение трудовых ценностей молодого поколения. Прежде всего следует говорить о представителях поколений Y и Z, для которых характерны новые представления о профессиональной карьере, самореализации и соотношении труда и личной жизни. Приоритеты смещаются от долгосрочной стабильности и иерархического продвижения к гибкости занятости, смысловой наполненности труда и психологическому комфорту рабочей среды. В своей совокупности указанные ценностные изменения формируют иное отношение к профессии, включая ожидания от работодателя, характер мотивации и уровень организационной лояльности. Эти ценностные сдвиги становятся значимым фактором кадровой нестабильности, особенно характерной для отраслей с высокой интенсивностью труда и эмоциональной вовлечённостью, к числу которых относится спортивная сфера.

Целью исследования является выявление факторов, определяющих кадровую нестабильность среди молодых специалистов в сфере физической культуры и спорта, с учётом трансформации их трудовых ценностей и изменений в системе управления персоналом. Для достижения поставленной цели применялись методы сравнительного и описательного анализа, контент-анализа научных публикаций, а также качественной интерпретации статистических данных, представленных в официальных источниках – отчётах Министерства спорта Российской Федерации и Федеральной службы государственной статистики. Выбранный подход позволил установить взаимосвязь между управленческими, экономическими и ценностно-мотивационными детерминантами, влияющими на устойчивость кадрового состава спортивных организаций.

Отечественные исследователи сходятся во мнении, что кадровая нестабильность в сфере физической культуры и спорта обусловлена совокупностью управленческих и социально-экономических факторов. Одни считают, что ключевая причина заключается в несовершенстве системы оплаты труда: действующие механизмы стимулирования нередко применяются формально, без чётких показателей результативности, что снижает мотивацию и делает труд менее привлекательным для молодых специалистов [6]. Другие указывают на структурные просчёты – отсутствие методики расчёта численности персонала, несбалансированность штатных расписаний и разрыв в уровне вознаграждения между государственными и коммерческими организациями, что усиливает отток кадров [5].

Ряд авторов обращает внимание на демографические и организационные аспекты. Подчёркивается старение кадрового состава, слабая работа по формированию кадрового резерва и отсутствие централизованного планирования численности и квалификационной структуры персонала [6]. Отдельные исследования акцентируют региональные различия, показывая, что в северных и удалённых территориях особенно остро проявляются трудности привлечения и закрепления молодых специалистов [2].

Некоторые исследователи связывают кадровые проблемы с образовательной сферой, отмечая недостаточную модернизацию спортивных

вузов и слабое взаимодействие учебных заведений с работодателями [1]. По их мнению, именно разрыв между подготовкой и реальными требованиями сферы ФКиС препятствует обновлению профессионального состава. Другие добавляют, что эффективность работы спортивных организаций напрямую зависит от инфраструктуры и условий труда, а кадровая устойчивость неразрывно связана с качеством материально-технической базы и уровнем вовлечённости населения в спортивную деятельность [4].

Важно подчеркнуть роль мотивационных факторов. Важно отметить, что социально-экономическая неустойчивость, низкий престиж профессии и ограниченные возможности карьерного роста остаются основными причинами текучести кадров. Данные наблюдения согласуются с выводами о переходе молодых специалистов из государственных учреждений в коммерческий сектор [6].

В целом подобные исследования позволяют рассматривать кадровую политику профессиональной спортивной среды как систему, в которой взаимосвязаны следующие механизмы:

1) Управленческие – обеспечивающие организацию, планирование и стимулирование труда специалистов;

2) Образовательные – формирующие профессиональные компетенции, систему подготовки и повышения квалификации кадров;

3) Экономические – определяющие уровень оплаты труда, условия занятости и мотивацию к профессиональному росту.

Сбалансированное взаимодействие перечисленных механизмов обеспечивает устойчивость персонала и потенциал развития спортивной отрасли. Нарушение этого баланса ведёт к росту текучести кадров и ослаблению профессионального ядра организаций. Поэтому особую актуальность приобретает анализ факторов кадровой нестабильности, позволяющий выявить основные причины оттока специалистов и определить управленческие подходы, направленные на укрепление трудовых отношений и развитие кадрового потенциала отрасли.

На фоне обозначенных тенденций особый интерес представляет анализ реальных проявлений кадровой нестабильности в спортивной отрасли. Если на теоретическом уровне причины текучести кадров соотносятся преимущественно с управленческими и ценностно-мотивационными аспектами, то эмпирические данные позволяют уточнить, какие факторы оказывают наибольшее влияние на поведение молодых специалистов в конкретных организационных условиях. Рассмотрим ключевые характеристики кадровой ситуации в сфере физической культуры и спорта в России и выделим наиболее существенные факторы, определяющие её динамику.

Для выявления и анализа факторов кадровой нестабильности были использованы официальные статистические и ведомственные источники, обеспечивающие комплексное представление о состоянии кадрового потенциала в сфере физической культуры и спорта. В качестве основного документа нами рассмотрена форма федерального статистического наблюдения

№ ЗП-физическая культура и спорт, утверждённая приказом Росстата от 30 августа 2023 г. № 416, содержащая сведения о численности и оплате труда работников государственных и муниципальных спортивных организаций [7].

Дополнительно следует охарактеризовать отчёты Министерства спорта РФ (форма 1-ФК), данные Росстата по виду деятельности R93 «Деятельность в области спорта, отдыха и развлечений», а также материалы отраслевых исследований [5; 6].

Анализ данных Министерства спорта РФ и Росстата свидетельствует о сохраняющейся нестабильности кадрового состава сегмента. В 2018–2023 гг. численность работников организаций физической культуры и спорта оставалась на уровне 310–340 тыс. человек, при этом наблюдается снижение доли специалистов моложе 35 лет и рост числа сотрудников предпенсионного возраста, что отражает процессы старения кадров и недостаточного притока молодых специалистов [3; 7].

Отчёты региональных органов управления физической культурой и спортом указывают на высокий уровень текучести кадров – ежегодно из сферы ФКиС уходит до четверти работников, главным образом в первые два года после трудоустройства [5]. Среди факторов, определяющих данную динамику, ключевое значение имеют низкий уровень материального вознаграждения и ограниченные возможности профессионального продвижения. По данным Росстата, средняя заработная плата тренеров и инструкторов в государственных учреждениях остаётся на 20–25 % ниже средней по экономике региона, тогда как в коммерческих фитнес-центрах превышает эти показатели в 1,5–1,7 раза. Отметим, что такое неравенство в уровне оплаты труда способствует переходу квалифицированных специалистов в коммерческий сектор, где условия занятости отличаются большей финансовой привлекательностью и социальными возможностями.

Обобщая результаты проведённого анализа, можно заключить, что кадровая ситуация в сфере ФКиС отличается неустойчивостью возрастной структуры, дисбалансом в системе оплаты труда и низким уровнем закрепляемости молодых специалистов. Совокупность указанных факторов формирует риски нарастающего кадрового дефицита, особенно в учреждениях массового и детско-юношеского спорта. Подобные тенденции приводят к ослаблению преемственности профессиональных кадров, снижению качества образовательного и тренировочного процессов и затрудняют реализацию государственных программ развития физической культуры и спорта на региональном уровне. Следовательно, проблема устойчивости трудовых ресурсов приобретает системный характер и требует комплексного решения, основанного на совершенствовании организационно-управленческих, экономических и мотивационных механизмов кадровой политики.

Список литературы

1. Кокорева, Е. Г. К проблеме развития и модернизации отраслевого спортивного вуза в новых условиях промышленной политики Челябинской, Свердловской областей и Башкортостана / Е. Г. Кокорева // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2020. – № 2(22). – С. 92–104.

2. Крылова, А. Т. Проблемы и перспективы кадрового обеспечения массового спорта в регионах Крайнего Севера / А. Т. Крылова, Т. Э. Круглова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 220–226.
3. Министерство спорта Российской Федерации. Показатели развития физической культуры и спорта в 2024 году [Электронный ресурс]. – URL: https://minsport.gov.ru/documents/1536 (дата обращения: 19.10.2025).
4. Митяшин, Г. Ю. Привлечение сопровождающих к регулярным занятиям физической культурой и спортом как инструмент повышения эффективности спортивных сооружений / Г. Ю. Митяшин // Приоритетные направления инновационной деятельности в промышленности : сборник научных статей по итогам восьмой международной научной конференции, Казань, 30–31 августа 2020 года. – Казань : КОНВЕРТ, 2020. – С. 236–238.
5. Поплавский, А. В. Современные проблемы кадрового обеспечения в системе российского спорта / А. В. Поплавский // Сила систем. – 2018. – № 2(7). – С. 52–56.
6. Снyткин, Д. В. Проблемы кадровой политики в деятельности спортивных учреждений / Д. В. Снyткин // Наука Красноярья. – 2024. – Т. 13, № 4. – С. 24–39.
7. Федеральная служба государственной статистики (Росстат). Приказ от 30 августа 2023 г. № 416 «Об утверждении формы федерального статистического наблюдения … работников организаций в области физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_456413 (дата обращения: 19.10.2025).

УДК 375. 2

ИННОВАЦИОННЫЕ МАРКЕТИНГОВЫЕ СТРАТЕГИИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ И УДЕРЖАНИЯ КЛИЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Кузовкина Софья Сергеевна[1]
Соколовская Ольга Львовна[1]
Яковлев Геннадий Александрович[2]
[1] Российский государственный гидрометеорологический университет, г. Санкт-Петербург, Россия
[2]Военная академия связи имени С. М. Буденного, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: В данной работе исследовались инновационные маркетинговые стратегии привлечения и удержания клиентов в фитнес-индустрии в условиях цифровой трансформации и современных потребительских предпочтений, а также были сделаны выводы и разработаны рекомендации для фитнес-клубов.

Ключевые слова: фитнес-индустрия, инновационные стратегии, привлечение клиентов, маркетинг.

INNOVATIVE MARKETING STRATEGIES FOR ATTRACTING AND RETAINING CUSTOMERS IN THE MODERN REALITIES OF THE FITNESS INDUSTRY

Kuzovkina Sofya S.[1]
Sokolovskaya Olga L.[1]
Yakovlev Gennady A.[2]
[1]Russian State Hydrometeorological University, St. Petersburg, Russia

[2]Military Academy of Communications, St. Petersburg, Russia

Abstract: This paper examines innovative marketing strategies for attracting and retaining customers in the fitness industry in the context of digital transformation and modern consumer preferences, and draws conclusions and develops recommendations for fitness clubs.

Keywords: fitness industry, innovative strategies, customer acquisition, marketing.

Современный мир подвергся мощному процессу цифровизации, в следствии чего интеграция цифровых технологий затронула различные сферы общества, начиная от расширения традиционных форм производства, заканчивая трансформацией моделей конкуренции [1; 3; 7;]. В полной мере эти тенденции проявились и в фитнес-индустрии. Классические подходы к привлечению и удержанию клиентов, основанные на общих предложениях и массовой рекламе, теряют свою эффективность. Так сфера физической активности и здоровья интенсивно трансформирует свои подходы к взаимодействию с потребителями, где ключевую роль начинают играть именно инновационные маркетинговые стратегии, способные отвечать на запросы современного абонента и обеспечивать долгосрочную лояльность [1-4; 5;].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью адаптации фитнес-бизнеса к новым реалиям и осмысления современных маркетинговых инструментов для достижения конкурентного преимущества. Проблема, которая решается в рамках исследования, сосредоточена в том, что фитнес-клубы и студии вынуждены искать новаторские маркетинговые подходы, гибкие в адаптации к сигментированным аудиториям.

Целью данного исследования является систематизация и выявление инновационных маркетинговых инструментов, способствующих привлечению новых клиентов и сохранению имеющихся. А также, помимо этого, разработка практических рекомендаций по их внедрению в деятельность фитнес-организаций.

Для реализации поставленной цели были установлены следующие задачи:

1. Проанализировать применяемые маркетинговые тактики в фитнес-индустрии.
2. Выявить и классифицировать современные, наиболее перспективные, подходы к удержанию интереса клиентской базы.
3. Оценить потенциальные результативности введения разноплановых маркетинговых инструментов и разработать конкретные сформированные рекомендации для практического применения фитнес-центрами.

Объектом исследования является фитнес-индустрия как совокупность процессов предоставления услуг в сфере физической культуры и здорового образа жизни. Предметом исследования выступают инновационные маркетинговые стратегии, направленные на привлечения и удержания клиентов в данной сфере.

Научная новизна исследования заключается во всестороннем анализе и комплексной систематизации современных маркетинговых инноваций, адаптированных к особенностям специфике фитнес-индустрии. Практическая

значимость состоит в разработке рекомендаций, которые могут быть использованы фитнес-клубами для оптимизации маркетинговых условий и увеличения клиентской базы.

Значительные изменения и модификация маркетинговых стратегий в фитнес-индустрии, обусловлены тем, что потребительские предпочтения переживают стремительные трансформации и испытывают частые колебания. В следствии чего, выявляется важность бенчмаркинга как метода сравнительного анализа, который идентифицирует успешные практики в спортивных организациях, что способствует повышению их конкурентоспособности и созданию новых маркетинговых концепций [2]. Это аргументирует важность и необходимость использования комплексного подхода к разработке маркетинговых приемов, учитывая лучшие отраслевые практики.

Персонализация и цифровизация услуг играют большую роль в маркетинговой деятельности фитнес-студий. Активное применение цифрового маркетинга и взаимодействие в социальных сетях дают возможность формировать и удерживать лояльную потребительскую базу, позволяя создать прочные взаимоотношения с клиентами [4].

Данная тенденция приобретает актуальность в ответ на возрастание требований потребителей услуг к индивидуальному подходу и удобству коммуникаций. Персонализация, основанная на глубоком анализе предпочтений клиента, позволяет предлагать эксклюзивные варианты решений.

Рост числа фитнес-клубов, появление онлайн-платформ и домашних тренировок вынуждают участников рынка искать новые пути и средства для привлечения и удержания клиентов.

Социальные сети могут трансформироваться из простого канала общения в эффективный маркетинговый инструмент, который способен предоставить широкие возможности для интерактивного вовлечения потребителей. Кроме создания интенсивного и релевантного контента, учитывая особенности поведения аудитории и формированию сообщества вокруг организации, можно выделить такие методы продвижения как таргетированная реклама, взаимный пиар или приобретение рекламы у блогеров [3].

Это показывает, что благодаря цифровым платформам фитнес-клубы получают уникальные возможности для привлечения клиентов и создания сильного бренда. Кроме того, партнерство с другими брендами и интеграции с носимыми устройствами или мобильными приложениями может сформировать современную маркетинговую стратегию.

Однако, несмотря на растущее количество исследований, посвященных отдельным аспектам маркетинга в фитнес-индустрии, комплексное понимание и анализ инновационных стратегий остается недостаточно проработанным, и остается областью, требующей дальнейшего изучения.

Материалы и методы исследования. Проведенное исследование базировалось на комплексе эмпирических и теоретических методах. Для теоретической базы использовались такие общенаучные методы, как анализ и синтез, с помощью которых получилось комплексно осмыслить и

структурировать информацию, извлеченную из различных источников. По мимо этого, был проведен сравнительный анализ маркетинговых инструментов и стратегий, применяемых в индустрии услуг, для того чтобы выявить особенности в контексте фитнес-сектора. Чтобы систематизировать найденные подходы использовался метод классификации, позволяющий упорядочить данную информацию по критериям.

В целях получения эмпирических данных и подтверждения теоретических положений использовался метод анализа контента. Были проанализированы веб-сайты, страницы в социальных сетях и рекламные материалы фитнес-клубов разного уровня. Основной фокус был направлен на применение инновационных маркетинговых инструментов, таких как цифровые каналы коммуникации, контент-маркетинг и элементы стимулирования с помощью геймификации.

Результаты исследований и их обсуждение. По результатам эмпирических исследований, можно выделить несколько ключевых инновационных маркетинговых направлений, которые показывают высокую результативность.

Анализ маркетинговых активностей фитнес-клубов показал ярко выраженную тенденцию к внедрению цифровых инструментов в основные маркетинговые процессы. Было установлено, что большая часть организаций в фитнес-индустрии интенсивно используют социальные сети. Клубы демонстрируют значительную активность в ведение аккаунтов в социальных сетях с публикацией полезного и экспертного контента, проведение онлайн-марафонов, прямых эфиров с тренерами, конкурсы и создание закрытых групп для членов клуба. Фитнес-центры с развитым интернет-сообществом имеют более высокую вовлеченность и лояльность клиентов.

В современных реалиях фитнес-клубы все чаще используют системы управления взаимоотношениями с клиентами и мобильные приложения для сбора данных о потребителях. На основе этого формируются специальные предложения и индивидуальные рекомендации по тренировкам, питанию, а также таргетированная реклама. Такой способ позволяет усилить рост уровня удовлетворенности клиентов и снижению оттока.

Одной из особенностей маркетинговой деятельности фитнес-центров является система лояльности, которая может быть выражена в форме накопления специальных баллов и бонусов за посещения, выполнения тренировок и участие в клубных мероприятиях. Баллы могут подлежать обмену на скидочные купоны или на бесплатные персональные тренировки. Этот подход может способствовать снижению уровня ухода клиентов в первые месяцы пользования услугами физического здоровья.

Несмотря на то, что новые маркетинговые стратегии по большей степени направлены на взаимодействие с потребителями в онлайн формате, но фундаментальным элементом маркетинга по-прежнему остается клиентоориентированный сервис, так как даже самые инновационные цифровые стратегии не смогут компенсировать низкое качество обслуживания.

Следовательно, таким образом успешные фитнес-клубы строят свою маркетинговую стратегию на интеграции онлайн и офлайн каналов.

Основные выводы

Ключевыми факторами успешной маркетинговой стратегии в фитнес-индустрии по привлечению и удержанию клиентов являются персонализация и создание качественного клиентского опыта.

Цифровые платформы выступают как фундамент для разработки высокоэффективных маркетинговых компаний.

Формирование лояльного сообщества вокруг фитнес-центра служит мощным инструментом, способствующим удержанию потребителей.

Практические рекомендации для фитнес-клубов

- Внедрить или оптимизировать системы анализа потребительских предпочтений и мобильные приложения для построения персонализированных предложений.
- Активно развивать и использовать социальные сети для публикации ценного контента, проведения всесторонних онлайн-мероприятий и оперативной обратной связи, создавая эффект присутствия.
- Стимулировать регулярность посещений и активность членов клуба через различные системы лояльности.
- Инвестировать в повышения уровня клиентского сервиса, обеспечивая исключительным опытом на всех этапах взаимодействия.

Фитнес-индустрия находится в процессе постоянной эволюции, что диктует необходимость для маркетологов непрерывно искать и интегрировать инновационные подходы. Данное исследование позволило выявить ключевые направления развития маркетинговых стратегий, сосредоточенных на привлечение и удержание клиентов в современных реалиях.

Список литературы

1. Болдырев, К.А. Внедрение цифровых технологий персонализации в спортивную подготовку студентов / К.А. Болдырев, Т.А. Ширшова, Г.А. Яковлев // В сборнике: Научно-практическая конференция молодых ученых «Метапредметность и междисциплинарность исследований в студенческом спорте и физическом воспитании молодёжи». Сборник материалов конференции. – Калининград - Санкт-Петербург, 2025. – С. 25-28.
2. Войнова, А. А. Маркетинговые исследования спортивных организаций (на примере бенчмаркинга фитнес-клубов «Территория фитнеса» и «World Class») / А. А. Войнова // Управленческие науки в современном мире: Сборник докладов студенческих секций Восьмой Международной научно-практической конференции, Москва, 10–11 ноября 2020 года. – Санкт-Петербург: Издательский дом "Реальная экономика", 2021. – С. 90-94.
3. Левшина, О. Н. Социальные сети: трансформация от средства общения к инструменту продаж спортивных услуг / О. Н. Левшина // Экономика и управление в спорте. – 2023. – Т. 3, № 4. – С. 259-282.
4. Мусий, А. В. Маркетинговая деятельность фитнес студии / А. В. Мусий // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2020. – № 2-2(60). – С. 54-56.
5. Онучин Л.А. Спортивно-оздоровительная направленность занятий в профессионально-прикладной физической культуре студентов: учеб. пособие / Л.А. Онучин, К.Н. Дементьев, Ю.А. Архипова, Н.С. Лешева, А.В. Шаронова. СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет. – 2019. – 99 с.

6. Романова, К.О. Инновационные формы открытого образования в области физической культуры, спорта и туризма: от традиционных методов к цифровым технологиям / К.О. Романова, Г.А. Яковлев, П.В. Кондрашов // В сборнике: Теория и методика физической культуры, спорта и туризма. Межвузовский сборник научно-методических работ. - Санкт-Петербург, 2024. – С. 76-79.
7. Яковлев Г.А. Цифровые и инновационные модели развития студенческого спорта / Г.А. Яковлев, Т.А. Ширшова, А.В. Шаронова // В сборнике: Студенческий спорт в современном мире. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Санкт-Петербург, 2024. – С. 568-571.

УДК 796.07

ОПЫТ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ МАССОВОГО СПОРТА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОДЕЛЕЙ

Лифарь Евгения Викторовна[1]
Попова Анна Владимировна[1]
Вдовина Валентина Владимировна[1]
[1]Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск, Россия

Аннотация: В статье представлен сравнительный анализ моделей управления развитием массового спорта в России и за рубежом. Рассмотрены скандинавская, французская, китайская и американская модели, а также эволюция государственной политики в области массового спорта в СССР и современной России. Выявлены ключевые факторы эффективности: государственная поддержка, инфраструктурная доступность, интеграция спорта в образовательную и социальную среду. Обоснована необходимость адаптации международного опыта с учётом российской региональной специфики.

Ключевые слова: массовый спорт, спортивный менеджмент, государственная политика, физическая активность, ГТО, инфраструктура

EXPERIENCE IN MANAGING THE DEVELOPMENT OF MASS SPORT IN RUSSIA AND ABROAD: A COMPARATIVE ANALYSIS OF MODELS

Lifar Evgeniya V.[1]
Popova Anna V.[1]
Vdovina Valentina V.[1]
[1]Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk, Russia

Annotation: The article presents a comparative analysis of management models for mass sport development in Russia and abroad. Scandinavian, French, Chinese, and American models are examined, along with the evolution of state policy in mass sport in the USSR and modern Russia. Key success factors are identified: state support, infrastructure accessibility, and integration of sport into educational and social environments. The need to adapt international experience to Russia's regional context is substantiated.

Key words: mass sport, sports management, public policy, physical activity, GTO, infrastructure

Актуальность. Формирование здорового образа жизни населения является приоритетом государственной политики Российской Федерации.

Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года, к этому сроку доля граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, должна составить 70% [4]. Достижение этой цели невозможно без разработки и внедрения эффективных моделей управления массовым спортом, адаптированных к региональной специфике и современным социально-экономическим условиям. В этих условиях особую значимость приобретает системный анализ как отечественного, так и зарубежного опыта развития массового спорта [2,3]. Настоящее исследование выполняется в рамках государственного задания Министерства спорта Российской Федерации и направлено на выявление лучших практик, способных способствовать повышению вовлечённости населения в регулярную физическую активность (Рег. № НИОКТР 124020500010-9).

Цель исследования — провести сравнительный анализ моделей управления развитием массового спорта в России и за рубежом и выявить условия их эффективности в контексте современных вызовов.

Методы исследования. В работе использованы методы сравнительного анализа, историко-генетический подход, системный анализ и обобщение нормативно-правовых актов, а также данных официальной статистики Министерства спорта РФ.

Результаты исследования и их обсуждение. Массовый спорт получил широкое распространение во многих странах мира, что отражено в ряде международных документов и программ. Еще в Международной хартии физического воспитания и спорта ЮНЕСКО (1978) и Европейской спортивной хартии (1992) закреплены принципы «спорта для всех», обязывающие государства обеспечивать доступность занятий физической культурой без дискриминации и развивать необходимую инфраструктуру [6,7].

Развитие массового спорта в разных странах мира осуществляется по разнообразным моделям, отражающим исторические, культурные и социально-экономические особенности каждого государства.

Ниже представлены краткие характеристики некоторых из них:

Скандинавская модель: характеризуется высоким уровнем вовлечённости населения в физическую активность благодаря государственной поддержке, развитой инфраструктуре и акценту на инклюзивность. Программы, такие как «Sport for All», обеспечивают доступность спорта для всех возрастных и социальных групп. В Швейцарии, например, программа «Youth+Sport» ежегодно организует около 50 000 курсов и лагерей, охватывая более 550 000 детей и подростков.

Французская модель: после неудовлетворительных результатов на Олимпийских играх 1960 и 1964 годов, Франция под руководством генерала де Голля начала активные инвестиции в спортивную инфраструктуру и программы. Был сделан акцент на равномерное распределение ресурсов между элитным и массовым спортом, что привело к широкому вовлечению населения в различные виды физической активности.

Китай реализует централизованную стратегию развития массового спорта, включая создание специализированных футбольных школ и интеграцию спорта в образовательную систему. Программа реформы футбола 2015 года нацелена на создание 20 000 специализированных футбольных школ к 2020 году и 50 000 к 2030 году, с целью вовлечения 30–50 миллионов школьников в занятия футболом.

А в США развитие массового спорта осуществляется через децентрализованную систему, включающую школьные и университетские программы, а также частные клубы. Программы, такие как AAU (Amateur Athletic Union), играют ключевую роль в развитии молодёжного спорта. Несмотря на критику, эта система доказала свою эффективность в подготовке высококлассных спортсменов, что подтверждается доминированием США в олимпийских соревнованиях [1].

Массовый спорт в Российской Федерации обладает глубокими историческими предпосылками, уходящими корнями в советский период. Как отмечает, в СССР была сформирована целостная и многоуровневая система физкультурно-оздоровительной работы, охватывавшая практически все слои населения — от младших школьников до лиц пожилого возраста. Эта система базировалась на принципе обязательности физической активности и включала регулярные занятия физической культурой в образовательных учреждениях, на предприятиях и в государственных организациях, а также широкомасштабные спортивные мероприятия общегосударственного и локального характера [5].

Следует подчеркнуть, что в 1920–1930-е годы государственная политика в области физической культуры носила ярко выраженный идеологический и прагматический характер: физическое воспитание рассматривалось не только как средство укрепления здоровья, но и как инструмент повышения общей боеспособности нации. В этих условиях ключевую роль в популяризации массового спорта сыграли добровольные спортивные общества, такие как «Спартак», «Буревестник», «Динамо» и другие. Их деятельность была направлена на организацию регулярных тренировок, соревнований и праздников спорта среди рабочих, студентов и школьников, а также на пропаганду здорового образа жизни и подготовку граждан к трудовой и оборонной деятельности.

Особое значение в становлении системы массового спорта имело внедрение в 1931 году Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данный нормативный комплекс, дифференцированный по возрасту и полу, стал универсальным механизмом оценки и стимулирования физической подготовленности населения. Согласно статистическим данным, в 1970–1980-е годы программа ГТО охватывала десятки миллионов человек, а такие мероприятия, как Всесоюзный фестиваль физкультуры и спорта, становились ярким социокультурным феноменом, объединяющим представителей различных профессий, возрастов и регионов [5].

Таким образом, в советский период массовый спорт трансформировался из отдельной социальной практики в неотъемлемый элемент повседневной

жизни. Спортивные мероприятия проводились не только на уровне отдельных коллективов, но и в рамках городских, областных и республиканских соревнований. Активное развитие спортивных школ, клубов и секций способствовало вовлечению в регулярную физическую активность значительной части населения, включая социально уязвимые группы.

Однако с распадом СССР в 1991 году система массового спорта столкнулась с серьёзными структурными и финансовыми вызовами. Экономический кризис, трансформация социальной модели и ослабление роли центральной власти привели к резкому сокращению государственного финансирования, деградации спортивной инфраструктуры и снижению мотивации населения к физической активности.

Тем не менее, уже к концу 1990-х годов в российской государственной политике наметился поворот в сторону возрождения массового спорта как стратегического ресурса национального здоровья. В 2000-е годы начался процесс институционального и нормативного обновления отрасли. Кульминацией этого этапа стало принятие в 2007 году Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который заложил правовые основы для модернизации системы физического воспитания и стимулирования массовой спортивной активности. Документ закрепил приоритет развития инфраструктуры, обеспечения доступности занятий спортом для всех категорий граждан и формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

С 2014 года в России активно развивается федеральный проект "Спорт — норма жизни", который стал центральной программой для стимулирования физической активности граждан. В рамках этого проекта были поставлены амбициозные цели: достигнуть 55% вовлеченности населения в физическую активность к 2024 году и обеспечить создание более 300 новых спортивных объектов, включая модульные спортзалы и ФОКи, которые направлены на обеспечение доступности спорта в малых и удалённых районах [3].

С 2014 года также активно развивается комплекс ГТО, который стал важной частью российской системы физической культуры. Программа была обновлена, а её популяризация позволила вовлечь в неё миллионы россиян, от школьников до пожилых людей.

Вопрос финансирования также остаётся актуальным. Несмотря на активное развитие федеральных программ, таких как "Спорт — норма жизни", недостаток средств на региональном уровне продолжает оставаться барьером для создания спортивной инфраструктуры в малых городах и сельской местности. Это ограничивает доступ населения к спортивным мероприятиям и физической активности, а также замедляет развитие спортивной инфраструктуры. Главной целью программы стало доведение к 2030 году доли граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, до 70%. За прошедшие годы отмечается положительная динамика: если в 2016 году лишь около 34% россиян вели спортивно-активный образ жизни, то по данным Министерства спорта РФ в 2024 году этот показатель превысил 60% населения.

Это свидетельствует об эффективности предпринимаемых мер, хотя достижение целевого ориентира 70% еще требует дальнейших усилий [3].

Социальные и культурные барьеры также играют важную роль. В отдельных группах населения, например, среди пожилых людей и людей с ограниченными возможностями здоровья, отсутствует достаточная мотивация к занятиям спортом. Для решения этих проблем необходимо разрабатывать мотивационные и образовательные программы, которые смогут не только информировать людей о пользе физической активности, но и предоставить им доступ к нужной инфраструктуре.

К числу лучших отечественных практик стимулирования массового спорта можно отнести ежегодные всероссийские физкультурные мероприятия и региональные инициативы. В стране проводятся массовые акции, такие как «Лыжня России», «Кросс нации», всероссийский день бега и фестивали ГТО, которые одновременно вовлекают сотни тысяч любителей спорта. На уровне регионов внедряются собственные программы, учитывающие местную специфику. Например, в Москве успешно реализуется проект «Московское долголетие», предполагающий бесплатные занятия физкультурой для граждан старшего возраста, а в Татарстане благодаря развитию сельских спортклубов доля сельских жителей, регулярно занимающихся спортом, значительно выросла.

Таким образом, анализ зарубежного и отечественного опыта показал, что развитие массового спорта эффективно опирается на системный подход, включающий доступную инфраструктуру, институциональную поддержку, вовлечение различных возрастных групп и устойчивое формирование мотивации к физической активности. Мировая практика демонстрирует важность шаговой доступности, интеграции спорта в образование и сообщество, а российские проекты последнего десятилетия — ориентир на широкое вовлечение населения через федеральные и региональные программы. Эти примеры служат основой для выработки эффективных стратегий в субъектах ДФО с учётом территориальной специфики.

Список литературы

1. Намазов, А.К. Массовый спорт за рубежом / А.К. Намазов, И.С. Газиева // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2016. - № 11 (1). - С. 433-437.
2. Министерство спорта РФ. Национальные проекты в сфере спорта: итоги 2024 года. – М., 2025. – 42 с.
3. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». URL: https://minsport.gov.ru (дата обращения: 05.04.2025).
4. Филимонов А.И. История физической культуры и спорта в России. – М.: Советский спорт, 2021. – 320 с.
5. Шаваринский, Б. М. Комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) как инструмент для формирования здорового образа жизни и профилактики вредных привычек обучающихся / Б. М. Шаваринский, И. В. Зотов // Образование: Ресурсы развития. Вестник ЛОИРО. – 2019. – № 2. – С. 46-50.
6. European Sports Charter (Council of Europe, 1992). – Strasbourg: Council of Europe Publishing, 1992. – 24 p.

7. UNESCO. International Charter of Physical Education and Sport. – Paris: UNESCO, 1978. – 18 p.

УДК 796.062.4

ВНЕДРЕНИЕ TELEGRAM-БОТА ДЛЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СПОРТИВНЫХ КОМАНД С АУДИТОРИЕЙ БОЛЕЛЬЩИКОВ

Насонов Владимир Владимирович[1]
Соснина Светлана Александровна[2]
[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
[2]Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье зафиксирована эффективность использования Telegram-бота по эффективному взаимодействию с аудиторией болельщиков.
Ключевые слова*:* telegram-бот, цифровые технологии, спортивный клуб.

IMPLEMENTATION OF A TELEGRAM BOT FOR INTERACTION WITH THE AUDIENCE OF SPORTS TEAM SUPPORTERS

Nasonov Vladimir V.[1]
Sosnina Svetlana A.[2]
[1]Tyumen State University, Tyumen, Russia
[2]Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Abstract. The article records the effectiveness of using a Telegram bot for effective interaction with the audience of fans.
Keywords: Telegram bot, digital technologies, sports club.

Введение. В современных условиях развития цифровых технологий спортивные клубы всё больше внимания уделяют поиску новых каналов взаимодействия со своими болельщиками. Использование мессенджеров, в частности платформы Telegram, становится эффективным инструментом для оперативного обмена информацией, повышения вовлечённости аудитории и формирования лояльного сообщества поклонников клуба. Чат-боты, интегрированные в популярные мессенджеры, позволяют автоматизировать многие сервисные процессы, обеспечивая быстрый доступ к новостям, расписанию матчей, покупке билетов и другим услугам, востребованным среди болельщиков [1].

Актуальность разработки Telegram-бота для взаимодействия с болельщиками обусловлена необходимостью повышения качества и оперативности коммуникации, а также адаптацией к меняющимся ожиданиям целевой аудитории. Чат-бот способен не только разгрузить сотрудников клуба, автоматизируя ответы на стандартные вопросы, но и способствовать росту продаж и популяризации команды среди молодого поколения [33]. Рассматриваемое направление востребовано и с точки зрения конкурентоспособности: успешные практики внедрения чат-ботов уже

используются ведущими спортивными клубами, что подтверждается их положительным влиянием на уровень поддержки и вовлечённости болельщиков. В то же время, на региональном уровне многие команды ещё недостаточно используют потенциал цифровых инструментов, а это открывает новые возможности для повышения эффективности маркетинговых и коммуникационных стратегий [2,4,5].

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках повышения качества коммуникации между клубом и болельщиками был разработан и внедрён специализированный Telegram-бот для МФК "Тюмень". Основной целью внедрения чат-бота являлось предоставление болельщикам актуальной информации о предстоящих матчах, расписании, результатах, а также организации интерактивных опросов, конкурсов и оперативной обратной связи. Начальная стадия внедрения включала систематическое исследование запросов основной аудитории. В процессе опроса среди болельщиков были выявлены ключевые функции, представляющие для них наибольшую ценность: мгновенное получение новостной информации, возможность приобретения билетов, получение уведомлений о предстоящих матчах, а также инструмент для взаимодействия с представителями клуба через вопросы. На основании собранных сведений был разработан перечень функций, который лег в основу архитектуры чат-бота; впоследствии чат-бот был интегрирован как с официальным веб-ресурсом клуба, так и с платформой для онлайн-продажи билетов.

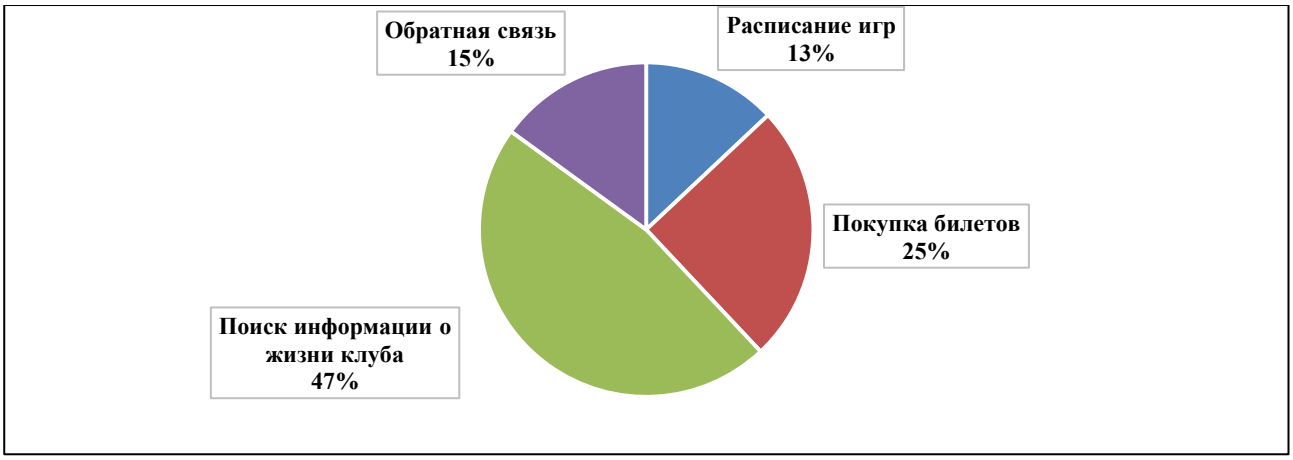


Рис. 1. Процентный анализ опыта взаимодействия болельщиков

Для подтверждения гипотезы о востребованности создания современной коммуникационной платформы для болельщиков мини-футбольного клуба «Тюмень» был проведён опрос среди постоянных посетителей домашних матчей и подписчиков официальных сообществ клуба (n=60). В первую очередь была поставлена задача определить основные проблемы, с которыми сталкиваются болельщики при взаимодействии с клубом.

Распределение способов получения сведений о расписании матчей и актуальных новостях клуба демонстрирует преобладание каналов в социальных сетях: 28 участников опроса отметили, что используют исключительно

официальные группы клуба для доступа к информации. Еще 19 человек признались, что узнают новости главным образом посредством личного общения с друзьями или посещения матчей. Регулярно обращаются к официальному сайту только 13 респондентов.

Детальное рассмотрение вопросов, связанных с приобретением билетов и использованием сервисов клуба, позволило выявить следующие тенденции: 24 опрошенных тратят на поиск информации и приобретение билетов свыше 40 минут, включая необходимость уточнения стоимости и наличия билетов; 21 человек сталкивался с трудностями при поиске состава или статистических сведений; 15 участников анкетирования указали на существенную нехватку простых и быстрых каналов для подачи вопросов, жалоб или отзывов.

Особое значение для болельщиков имеет доступ к уникальному контенту и возможность участвовать в жизни клуба посредством цифровых технологий. Так, 36 респондентов выразили заинтересованность в получении анонсов, уведомлений о старте продаж билетов и эксклюзивной информации через мобильные устройства. Еще 24 участника считают необходимым развитие интерактивных опросов, викторин и более быструю обработку обращений.

Обсуждая внедрение единого цифрового решения для получения информации и взаимодействия, 49 респондентов поддержали инициативу создания такой платформы, считая, что она повысит уровень сервиса и упростит коммуникацию. Девять человек затруднились с ответом, ссылаясь на возможные технические сложности, а два выразили сомнения в эффективности платформы.

В случае предложения использовать Telegram-бот для общения с клубом и получения сведений, 55 опрошенных выбрали этот вариант, четверо затруднились с ответом, и только один выступил против.

В результате анкетирования были отмечены основные сложности болельщиков МФК «Тюмень»: низкая скорость доступа к сведениям о матчах и команде, непрозрачность и продолжительность покупки билетов, затрудненный поиск необходимой информации и отсутствие удобных форм обратной связи. Большинство респондентов положительно оценили перспективу внедрения единой коммуникационной платформы на базе Telegram-бота, что свидетельствует о высокой востребованности такого инструмента среди аудитории. В связи с этим было принято решение разработать и внедрить Telegram-бот МФК «Тюмень», концепция и функциональные возможности которого представлены в табл.1.

Для продвижения чат-бота использовались следующие методы: публикации в социальных сетях МФК «Тюмень», рассылки по базе электронных адресов и реклама на домашних матчах клуба. В первые месяцы после запуска число пользователей чат-бота превысило 700 человек. Анализ поведения показал высокий уровень вовлечённости: более 60% пользователей регулярно использовали сервис, оставляли отзывы и участвовали в активностях.

Таблица 1

Паспорт проекта «Чат-бот МФК «Тюмень»

Пункт	Описание
Срок реализации	Период с сентября 2024 по май 2025 года включал несколько ключевых этапов реализации проекта по внедрению Telegram-бота для болельщиков МФК «Тюмень». На подготовительном этапе (сентябрь – октябрь 2024 года) были разработаны основная концепция цифровой платформы, сформирована рабочая команда и создан прототип чат-бота. Следующий этап (октябрь – декабрь 2024 года) был посвящён тестовой эксплуатации бота: происходило постепенное расширение его функциональных возможностей, а также наблюдался рост числа пользователей. С января 2025 года Telegram-бот функционировал в полном объёме, а его интерфейс и сервисы гибко дорабатывались с учётом обратной связи и пожеланий болельщиков. В мае 2025 года была проведена итоговая оценка достигнутых результатов внедрения проекта.
География проекта	Платформа ориентирована преимущественно на болельщиков и жителей города Тюмени и Тюменской области. В случае успешного внедрения и высокого спроса среди аудитории МФК «Тюмень» планируется масштабирование проекта и расширение функционала Telegram-бота для болельщиков других мини-футбольных клубов по всей России.
Целевая аудитория	Целевая аудитория чат-бота -– это болельщики и любители мини-футбола, как новички, так и те, кто уже давно интересуется этим видом спорта на любительском уровне.
Цель проекта	Развитие коммуникационной среды среди болельщиков и любителей мини-футбола; предоставление им простого и интуитивно понятного инструмента — Telegram-бота, который позволит легко войти в мир МФК «Тюмень» и удовлетворять их потребности: покупка клубной атрибутики и билетов, а также получение актуальной информации о клубе и его событиях.
Задачи проекта	Повышение вовлеченности болельщиков в жизнь МФК Тюмень.
Краткое описание	Telegram-бот для взаимодействия с болельщиками спортивных команд (на примере МФК «Тюмень») – это современное приложение, созданное для поддержки и объединения поклонников клуба.
Ожидаемые результаты	Количественные и качественные показатели разработки Telegram-бота для взаимодействия с болельщиками спортивных команд на примере МФК «Тюмень»: - достижение аудитории свыше 600 активных пользователей к завершению тестового этапа работы бота; - возможность онлайн-бронирования мест на матчах команды и спортивных событиях в пяти партнёрских клубах, интегрированных с ботом; - разработка эффективного цифрового решения, позволяющего болельщикам и фанатам МФК «Тюмень» приобретать спортивную атрибутику, а также получать актуальную информацию и сервисы для комфортного взаимодействия с командой.

Эффективность внедрения проявилась в ряде положительных изменений. Благодаря автоматизации ответов на часто задаваемые вопросы снизилась нагрузка на сотрудников клуба, а время отклика на запросы болельщиков сократилось в несколько раз. Увеличилось количество онлайн-продаж билетов

и заявок на участие в клубных мероприятиях. По результатам анкетирования среди пользователей чат-бота, более 85% оценили новый сервис на «отлично» и выразили желание воспользоваться им в будущем.

Далее приведём основные результаты реализации этого проекта. В ходе исследования, проводившегося с сентября 2024 г. по май 2025 года, Telegram-бот претерпел значительные изменения: функционал расширился за счёт внедрения новых сервисов (интерактивные опросы, покупка билетов, уведомления о результатах матчей, поддержка обратной связи). Большинство намеченных этапов внедрения были реализованы в срок. Задержки касались лишь некоторых модулей, например, интеграции с внешними билетными операторами, что было связано с техническими сложностями и необходимостью доработки интерфейса после пилотного этапа.

В частности, в процессе эксплуатации появилась идея добавить обучающий блок для новых болельщиков и раздел «Вопрос — ответ» с частотными запросами, запуск которого был намечен на середину 2025 года.

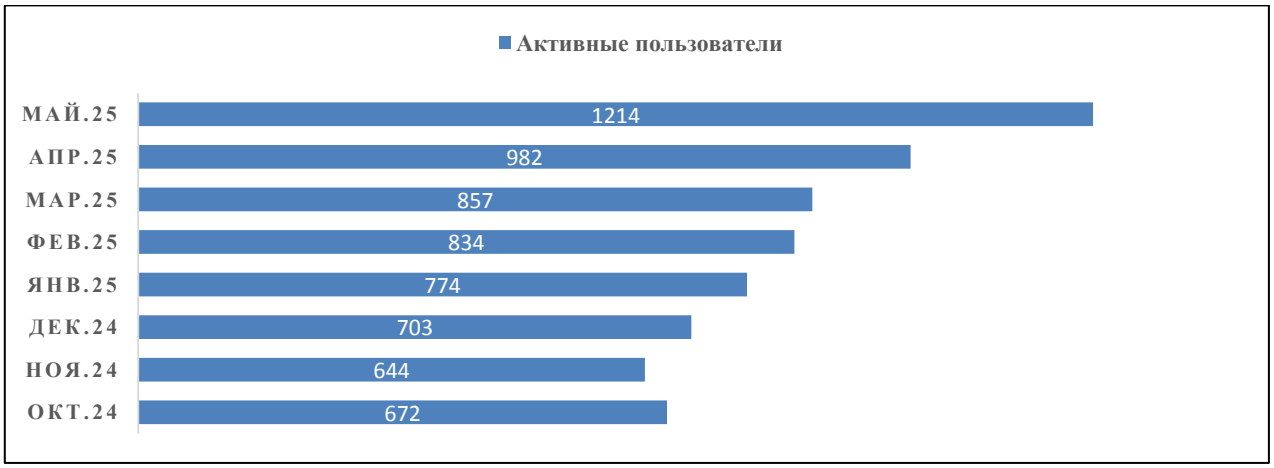


Рис. 2. Динамика количества активных пользователей чат-бота

Согласно срезу статистики, проведённому в декабре 2024 г., база пользователей Telegram-бота составила 703 уникальных пользователей (среди них 62% — мужчины, 38% — женщины). Следовательно, поставленная цель (привлечь в первый год не менее 600 подписчиков) была перевыполнена, что свидетельствует об актуальности решения. Примечательно, что в 2025 году рост числа пользователей (более 900 новых подключений) был обусловлен в основном рекомендациями действующих пользователей, без масштабной рекламной кампании.

Динамика активности в боте убедительно свидетельствует о растущем интересе: если на момент запуска в сентябре 2024 года активными пользователями были лишь 78 человек, то к январю 2025 года их среднее число составляло 774 в месяц. Таким образом, анализ внедрения Telegram-бота для взаимодействия с болельщиками МФК «Тюмень» показывает, что данная коммуникационная платформа оказалась востребованной, способствовала

улучшению оперативности информирования, расширила возможности участия болельщиков в жизни клуба и повысила уровень удовлетворённости аудитории.

Таблица 2

SWOT-анализ telegram-бота для взаимодействия с болельщиками спортивных команд

Сильные стороны:	**Слабые стороны:**
Оперативное информирование болельщиков о новостях клуба, расписании матчей и результатах.	Ограничение аудитории ботом только на пользователей Telegram (часть целевой аудитории может использовать другие мессенджеры).
Легкий и удобный доступ через популярное мобильное приложение Telegram.	Необходимость регулярного обновления контента и технической поддержки для корректной работы.
Персонализация контента: возможность настройки уведомлений по интересующим событиям.	Возможные трудности с первичным вовлечением старшей или не цифровой части аудитории.
Автоматизация обратной связи (опросы, голосования, приём предложений и вопросов).	Стартовые расходы на разработку и доработку бота.
Интерактивные функции: викторины, конкурсы, опросы для вовлечения аудитории.	Бот может быть ограничен в функциональности по сравнению с полноценным мобильным приложением или сайтом.
Возможности:	**Угрозы:**
Рост числа пользователей Telegram и популярности чат-ботов.	Возможные технические сбои Telegram или блокировки сервиса, что повлияет на доступность бота.
Реализация новых функций (прямые трансляции, интеграция с социальными сетями, дополненная реальность).	Ужесточение политики конфиденциальности.
Проведение онлайн-мероприятий и эксклюзивных акций, стимулирующих вовлечённость болельщиков.	Активность конкурентов, внедряющих свои, более функциональные цифровые сервисы.
Возможность монетизации через рекламу, продажи билетов и мерча, платные подписки на дополнительный контент.	Вероятность кибератак или злоупотребления ботом со стороны третьих лиц, что может негативно сказаться на имидже клуба.
Привлечение молодёжной аудитории и формирование активного фан-сообщества.	Ограниченные возможности персонализации без интеграции с другими базами клуба.

В современных условиях цифровизации спорта внедрение многофункциональных сервисов для взаимодействия с болельщиками становится неотъемлемой частью развития мини-футбольных клубов. Одним из наиболее перспективных и востребованных инструментов является Telegram-бот, предназначенный для оперативной коммуникации между клубом и его фанатской аудиторией. Проведённый SWOT-анализ свидетельствует о значительном потенциале подобного цифрового решения, а также позволяет определить направления дальнейшей оптимизации и масштабирования.

Telegram-бот обладает рядом значимых преимуществ, позволяющих клубу не только уведомлять болельщиков о новостях, расписании матчей и результатах игр в реальном времени, но и выстраивать интерактивное, персонифицированное общение с каждым поклонником команды. Удобство доступа через популярный мессенджер повышает вероятность регулярного использования сервиса большой частью современной аудитории. Благодаря гибким настройкам пользователь может самостоятельно выбирать интересующие его информационные блоки, подписываться на темы матчей, мероприятий или клубных акций. Интеграция простых коммуникационных функций — опросов, викторин, голосований — способствует формированию активного фан-сообщества, усиливает эмоциональную вовлечённость аудитории, а автоматизация обратной связи оптимизирует рабочие ресурсы клуба.

К важнейшим достоинствам Telegram-бота можно также отнести простоту и скорость распространения информации, прозрачность процедур взаимодействия с аудиторией, снижение нагрузки на колл-центры и администраторов, возможность интеграции с системами оплаты билетов, клубного мерча или сервисов онлайн-трансляций. Современные инструменты цифровой аналитики дают возможность собирать и обрабатывать данные о поведении пользователей, что позволяет строить более точные модели потребностей и мотивации болельщиков, совершенствовать индивидуальные предложения и формы коммуникации.

Однако анализ выявил и ряд ограничений, связанных как с технической, так и с социальной стороной вопроса. Использование Telegram-бота накладывает естественные ограничения: охват носит обусловленный характер и зависит от доли пользователей, предпочитающих данный мессенджер. Следовательно, часть старшей или менее цифровой аудитории остаётся вне контекстного поля коммуникации, а значит требует дополнительных каналов информирования. Поддержание актуальности бота требует постоянной технической поддержки и обновления контента, а стартовые вложения в разработку могут быть ощутимыми для небольших клубов. Важно учитывать, что функциональность бота, хоть и высока, всё же уступает комплексным мобильным приложениям по возможностям мультимедийной интеграции или управления личным кабинетом клиента.

Несмотря на это, потенциал развития Telegram-бота крайне высок. Рост популярности платформы и чат-ботов, а также динамически изменяющиеся ожидания болельщиков открывают перед клубом возможности для расширения спектра сервисов: внедрения стриминговых функций, реализации программ лояльности, эксклюзивных розыгрышей для подписчиков, интеграции элементов дополненной реальности. Бот может стать важнейшей площадкой сбора аналитики о предпочтениях аудитории, а также инструментом монетизации через прямые продажи и рекламные предложения. Вовлечение молодёжной аудитории, развитие клубного двустороннего диалога,

формирование бренд-ориентированного сообщества — все это достигается на базе современных коммуникационных платформ.

Подводя итог, можно утверждать, что Telegram-бот для взаимодействия болельщиков с мини-футбольным клубом является эффективным, перспективным и относительно малозатратным инструментом коммуникационной стратегии, полностью отвечающим запросам времени. Его успешное внедрение требует комплексного подхода к формированию контента, технической поддержке и интеграции с другими системами клуба, а также повышает конкурентоспособность организации на рынке спортивных услуг.

Выводы. 1) Внедрение специализированного Telegram-бота значительно повышает уровень вовлеченности болельщиков МФК «Тюмень» и способствует формированию активного сообщества вокруг спортивной команды за счет оперативного обмена информацией и расширения возможностей для взаимодействия.

2) Бот обеспечивает удобные сервисы для болельщиков, онлайн-бронирование билетов, оповещение о расписании, фото и видео контент что повышает удовлетворенность пользователей и делает поддержание команды более доступным и цифровым.

3) Разработка и развитие бота открывают дополнительные источники монетизации для спортивного клуба, а также демонстрируют высокую востребованность цифровых решений среди болельщиков, что подтверждает перспективность дальнейшей интеграции IT-технологий в спортивную индустрию.

Литература

1. Агеева, Г. Ф. Особенности работы специалистов по маркетингу в спортивных организациях России / Г. Ф. Агеева, В. А Гореликов // Наука и спорт: современные тенденции. - 2023. - Т. 11, № 1 - С. 96-103.
2. Гореликов, В. А. Маркетинговая стратегия спортивной организации - возможность повышения доходов и поиск новых источников финансирования / В. А. Гореликов // Наука и спорт: современные тенденции. - 2021. - Т. 9, № 2. - С. 139-145.
3. Фахретдинова, А. Б. Чат-бот как инструмент построения коммуникаций с потребителями физкультурно-спортивных товаров и услуг / А. Б. Фахретдинова, М. С. Новоселова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 1. – С. 190-200.
4. Насонов В.В. Проектирование комплекса спортивного маркетинга и основных направлений деятельности волейбольного клуба "Самотлор" / В.В. Насонов, А.А. Мальцев, А.В. Маняхин // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы. - 2020. - С. 66-72.
5. Зуев, В.Н. Управление системой спортивного соревнования на федеральном и региональном уровнях: учебное пособие / В.Н. Зуев. - М.: Физическая культура, 2016. - 256 с.

УДК 658.8:613.7

МАРКЕТИНГ ЗДОРОВЬЯ И WELLNESS-ТРЕНДЫ: КАК ТЕКУЩИЕ ТРЕНДЫ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВЬЯ ВЛИЯЮТ НА МАРКЕТИНГОВЫЕ СТРАТЕГИИ ФИТНЕС-ЦЕНТРОВ

Остапчук Елена Олеговна[1]
Катайцева Серафима Леонидовна[1]
Бабаева Эсмира Муталиб кызы[1]
[1]Тюменский государственный медицинский университет,
г. Тюмень, Россия

***Аннотация**:* в статье исследуется влияние современных wellness-трендов на маркетинговые стратегии фитнес-центров. В условиях роста конкуренции и изменения потребительских предпочтений в сторону целостного подхода к здоровью, фитнес-компании вынуждены трансформировать свои предложения и коммуникации. Адаптация к wellness-трендам является стратегической необходимостью для обеспечения конкурентоспособности и долгосрочной устойчивости бизнеса фитнес-центров.

***Ключевые слова**:* wellness-тренды, маркетинг здоровья, фитнес-центры, маркетинговые стратегии, здоровый образ жизни, персонализация.

HEALTH MARKETING AND WELLNESS TRENDS: HOW DO CURRENT HEALTH TRENDS AFFECT THE MARKETING STRATEGIES OF FITNESS CENTERS

Ostapchuk Elena O.[1]
Kataytseva Serafima L.[1]
Babayeva Esmira M. k.[1]
[1]Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Abstract: the article examines the influence of modern wellness trends on the marketing strategies of fitness centers. In the face of increasing competition and changing consumer preferences towards a holistic approach to health, fitness companies are forced to transform their offerings and communications. Adapting to wellness trends is a strategic necessity to ensure the competitiveness and long-term sustainability of the fitness center business.

***Keywords**:* wellness trends, health marketing, fitness centers, marketing strategies, healthy lifestyle, personalization.

Актуальность: современное общество характеризуется растущим вниманием к качеству жизни и благополучию, что выражается в глобальном тренде на wellness. Российский рынок фитнес-услуг демонстрирует устойчивый рост: с 2012 по 2021 год количество фитнес-клубов в стране увеличилось в 2,6 раза [1]. Пандемия COVID-19 стала катализатором, усилившим интерес к физическому и ментальному здоровью. Однако, как показывают исследования, существует значительный парадокс: при осознании важности ЗОЖ многие потребители, особенно молодежь, не могут реализовать свои намерения. Ключевым барьером называется высокая стоимость услуг, что относит фитнес к премиальному сегменту. Таким образом, актуальность данного исследования обусловлена необходимостью разработки гибких маркетинговых стратегий,

которые не только соответствуют новым трендам, но и учитывают экономические и поведенческие барьеры потребителей [4].

Цель исследования: выявить ключевые современные тренды в сфере здоровья и wellness и разработать на их основе практические рекомендации по адаптации маркетинговых стратегий фитнес-центров, направленные на преодоление потребительских барьеров.

Задачи исследования:

1. Проанализировать современные wellness-тренды, определяющие потребительские ожидания на рынке фитнес-услуг.
2. Исследовать текущие маркетинговые стратегии ведущих фитнес-центров на предмет их соответствия выявленным трендам.
3. Выявить основные барьеры потребителей (на примере анализа отзывов пользователей) и предложить маркетинговые инструменты для их нивелирования.
4. Разработать рекомендации для фитнес-клубов по оптимизации их маркетинговых стратегий.

Материалы и методы исследования

Для достижения поставленной цели в работе был использован комплекс общенаучных методов:

1. **Теоретический анализ:** были изучены научные публикации и отраслевые отчеты, посвященные тенденциям в сфере wellness и маркетинга услуг [1; 2].
2. **Контент-анализ:** проанализированы открытые источники информации – официальные сайты, социальные сети, медиа-материалы и рекламные кампании крупных федеральных (World Class, DDX Fitness, ReStretch) и региональных фитнес-центров (GeoSport, Даудель Спорт, Альфа).
3. **Анкетный опрос:** для получения первичных данных о потребительских предпочтениях и барьерах был проведен опрос среди студенческой молодежи. Выборка целевая, квотная (N=213), отбор респондентов осуществлялся по месту учебы. В опросе приняли участие студенты в возрасте от 18 до 25 лет.
4. **Сравнительный анализ:** проведено сравнение маркетинговых активностей, позиционирования и продуктовых предложений различных фитнес-клубов для выявления общих и отличительных черт в их адаптации к трендам.
5. **Синтез и обобщение:** на основе полученных данных, в том числе данных эмпирического исследования [2], были сформулированы выводы и практические рекомендации.

Результаты и их обсуждение. Для верификации данных, полученных из вторичных источников, и углубленного понимания потребительского поведения был проведен опрос среди студенческой молодежи. Самооценка состояния здоровья. Результаты показали достаточно низкую самооценку здоровья среди респондентов. Распределение ответов представлено на Рисунке 1.

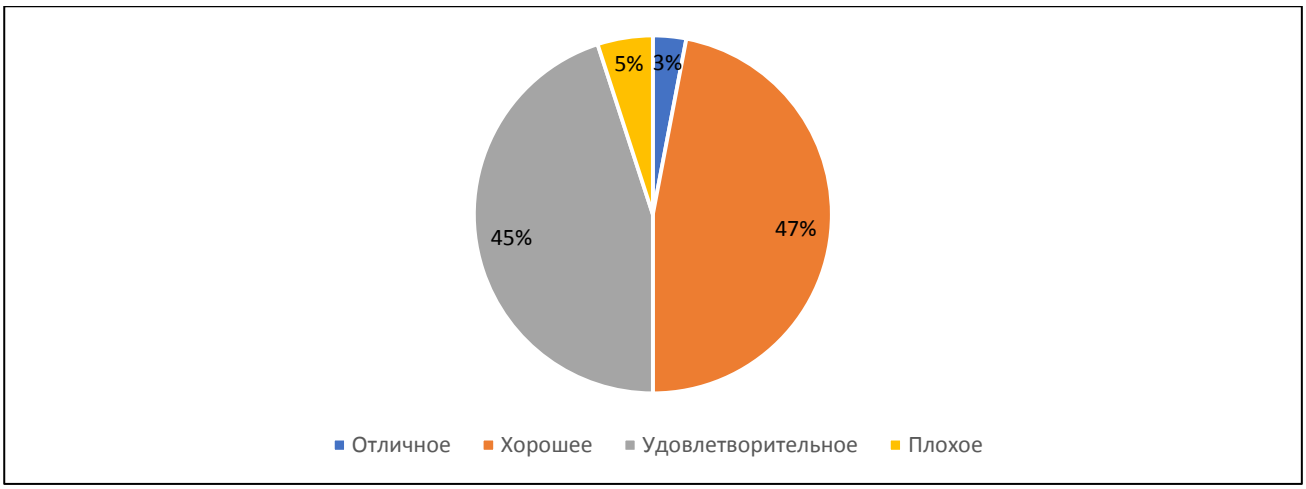


Рис. 1 Распределение самооценки состояния здоровья

Причины отказа от занятий фитнесом. Студентам, не занимающимся фитнесом, был задан открытый вопрос о причинах. Результаты четко указывают на доминирующий барьер:

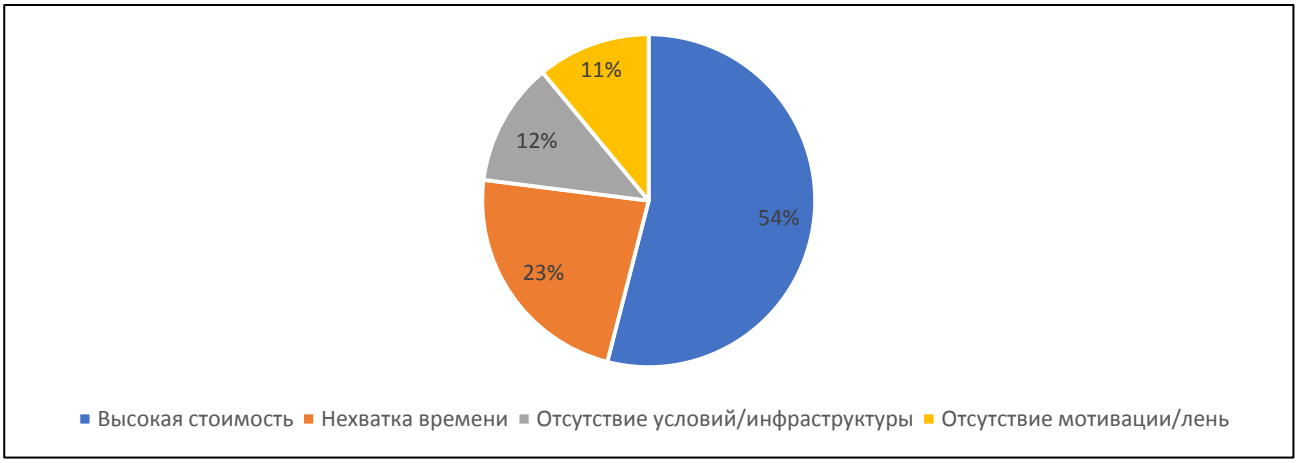


Рис. 2 Структура причин отказа от занятий фитнесом

Наличие вредных привычек. Исследование выявило серьезную распространенность вредных привычек среди молодежи, что контрастирует с декларируемой ценностью здоровья. Среди девушек не имеют вредных привычек 50%. Среди юношей не имеют вредных привычек лишь 31%.

Жизненные приоритеты. При этом более 60% респондентов поставили здоровье на первое место в рейтинге жизненных ценностей, что подтверждает существование парадокса между осознанием важности ЗОЖ и реальными действиями.

Проведенное исследование позволило выявить четыре ключевых wellness-тренда, оказывающих наибольшее влияние на маркетинг фитнес-центров:

1. **Интеграция ментального здоровья.** Тренд проявляется в расширении спектра услуг за счет йоги, медитаций, дыхательных практик. Йога стала популярной благодаря комплексному воздействию на организм, включая технику правильного дыхания и укрепление тела [1].

2. **Цифровизация и гибридные форматы.** Успешные клубы развивают гибридные модели, предлагая абонементы, включающие как посещение зала, так и доступ к онлайн-платформе, благодаря чему цифровая трансформация сервисных процессов становится ключевым фактором конкурентоспособности [3]

3. **Персонализация.** Стандартные групповые программы уступают место индивидуальному подходу. Это выражается не только в персональных тренировках, но и в создании персонализированных программ питания.

4. **Формирование сообщества.** Потребители ищут принадлежность к сообществу единомышленников. Маркетинг фитнес-центров смещается в сторону организации тематических мероприятий, воркшопов, марафонов здоровья и создания закрытых групп в соцсетях.

Обсуждение и преодоление барьеров: Анализ маркетинговых стратегий показал, что наиболее успешные фитнес-клубы активно интегрируют эти тренды в свой маркетинговый комплекс. Для молодежи ключевым препятствием является финансовая недоступность [2]. В ответ на это маркетинговые стратегии могут включать:

- Продукт: создание гибких и бюджетных пакетов, а также программ лояльности для разных групп населения.
- Продвижение: коммуникация, смещенная с ценности "роскоши" на ценность "доступной заботы о себе".
- Цена**:** Внедрение студенческих скидок, корпоративных программ, семейных абонементов.

Таким образом, фитнес-центры, которые воспринимают тренды не как разрозненные тактики, а как целостную философию бренда, ориентированную на реальные потребности и барьеры клиентов, достигают большей лояльности и устойчивого конкурентного преимущества. Исследование потребительских моделей помогает глубже понять мотивацию и выстроить эффективную коммуникацию [4], а анализ возрастных групп позволяет точнее сегментировать аудиторию [5]. Перспективы развития рынка напрямую связаны с успешностью решения этих задач [6].

Заключение. Таким образом, современные wellness-тренды кардинально меняют маркетинговые стратегии фитнес-центров, трансформируя их из мест для физических нагрузок в создателей комплексных экосистем здоровья. Ключевой задачей становится преодоление разрыва между растущим запросом на ЗОЖ и основным барьером потребителей — высокой стоимостью услуг [2; 6]. Успешная стратегия будущего предполагает синтез следования трендам [1; 3; 5] и демократизации доступа через гибкие форматы, адресные предложения и партнерские программы. Конкурентное преимущество получат те фитнес-бренды, которые смогут сочетать актуальные wellness-практики с доступностью, выстраивая долгосрочные отношения с клиентами на основе реальной ценности и понимания их потребностей [4].

Список литературы

1. Иванов, В. Д. Ключевые аспекты бизнеса в фитнес-индустрии [Текст] / В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2025. – Т. 10, № 1. – С. 102–112.
2. Андряков, П. А. Формирование потребности здорового образа жизни студенческой молодежи: тенденции на рынке физкультурно-оздоровительных услуг [Текст] / П. А. Андряков // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. – 2024. – Т. 24, вып. 4. – С. 415–420.
3. Давидян, И. Г. Цифровая трансформация сервисных процессов предприятий сферы фитнес-услуг [Текст] / И. Г. Давидян, Я. В. Шокола // Технико-технологические проблемы сервиса. – 2023. – № 1 (63). – С. 80–84.
4. Бартенева, Н. Е. Объяснительные модели потребления фитнес-услуг в теоретическом дискурсе современной социологии [Текст] / Н. Е. Бартенева // Вестник экономики, права и социологии. – 2016. – № 1. – С. 230–236.
5. Танатова, Д. К. Физическая культура и спорт в жизни российского населения [Текст] / Д. К. Танатова, И. В. Королёв, Т. В. Леонтьева // Народонаселение. – 2022. – Т. 25, № 1. – С. 167–176.
6. Хайруллина, А. Д. Анализ и перспективы развития российского рынка фитнес-индустрии [Текст] / А. Д. Хайруллина, Р. Р. Рендикова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10, № 2. – С. 92–100.

УДК 339.138

АНАЛИЗ ЛУЧШИХ ЗАРУБЕЖНЫХ И РОССИЙСКИХ ПРАКТИК ФОРМИРОВАНИЯ РЕПУТАЦИИ ФИТНЕС-КЛУБА

Репалова Дана Алексеевна[1]

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

Аннотация: в статье рассматриваются лучшие зарубежные и российские практики формирования репутации фитнес-клуба как стратегического ресурса его конкурентоспособности. С этой целью проанализированы примеры эффективных репутационных стратегий известных крупных сетей – Basic-Fit, Pure Gym, RubikMedia, Black Star Fitness, Black Star Fitness – и определены основные механизмы формирования имиджа и доверия аудитории как составляющих репутации фитнес-клуба.

Ключевые слова: репутация, фитнес-клуб, имидж, клиентская лояльность, маркетинговые коммуникации.

ANALYSIS OF THE BEST FOREIGN AND RUSSIAN PRACTICES OF BUILDING THE REPUTATION OF A FITNESS CLUB

Repalova Dana A.[1]

[1]Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Annotation: The article examines the best foreign and Russian practices of building a fitness club's reputation as a strategic resource for its competitiveness. To this end, examples of effective reputational strategies of well-known large chains – Basic-Fit, Pure Gym, RubikMedia, Black Star Fitness, Black Star Fitness – are analyzed and the main mechanisms for forming the image and trust of the audience as components of the reputation of a fitness club are identified.

Keywords: reputation, fitness club, image, customer loyalty, marketing communications.

Фитнес-индустрия в современном мире развивается в условиях высокой конкуренции и растущих требований со стороны потребителей. Репутация фитнес-клуба является важнейшим фактором устойчивости развития этого бизнеса, определяющим уровень доверия клиентов, степень их вовлеченности и готовность к долгосрочному сотрудничеству. Зарубежные и российские компании, работающие в фитнес-индустрии, строят многоплановые коммуникационные стратегии, направленные на формирование позитивного общественного восприятия, развитие корпоративной культуры и повышение репутации бренда.

В свете вышесказанного особый интерес представляют успешные примеры зарубежных фитнес-клубов, например, Basic-Fit, Pure Gym, и российских сетей (RubikMedia, Black Star Fitness, World Class), реализующих системный подход к управлению своей репутацией. Их опыт позволяет выделить универсальные и локальные механизмы, применимые для совершенствования репутации отечественных физкультурно-спортивных организаций.

Изучение опыта ведущих игроков фитнес-индустрии показывает, что устойчивую и высокую репутацию удается обеспечить тем фитнес-клубам, которые сочетают клиентоориентированность с высокой степенью инноваций и постоянной обратной связью с аудиторией.

Сначала коротко рассмотрим зарубежные кейсы. Basic-Fit (Европа) – бренд, который активно повысил свою репутацию за счет доступных абонементов, но при этом внедрения цифровых сервисов, таких как приложения с тренировками, виртуальные групповые занятия и диетологические советы [5]. Это работает за счет ценовой прозрачности, удобства, расширения функционала онлайн-услуг. Для премиального клуба надо заимствовать цифровые решения, но удерживать качество и премиальность на уровне.

Pure Gym (Великобритания) является примером бренда с высокой осведомленностью среди пользователей в сегменте health club, они делают упор на узнаваемость бренда, на рекламные сообщения, о том, что клуб предлагает удобство и хорошее соотношение цена/качество [6]. Бренд легко запоминается, использует исследования «prompted recall», делает акцент на позиционировании, которое резонирует с ожиданиями клиентов.

Теперь перейдем к российским кейсам. Премиум-фитнес-клуб RubikMedia провел в 2022 г. работу совместно с агентством «Rubikmedia» по повышению видимости сайта клуба, улучшению юзабилити, SEO-оптимизации, что привело к значительному росту поискового трафика и улучшению позиций в Яндекс и Google. Когда люди ищут клуб, они не только смотрят «где ближе», но насколько клуб выглядит профессионально онлайн, насколько легко найти информацию, отзывы, расписание, условия. В результате поисковый трафик за календарный месяц (ноябрь 2022 года) по сравнению с ноябрем 2021 года вырос с 13299 визитов до 25781 визитов [1]. Помимо увеличенного трафика,

увеличилось количество заявок из поисковых систем и, соответственно, количество приобретаемых абонементов.

Кейс Black Star Fitness г. Москва (первый фитнес-проект Тимати). Главная отличительная особенность клуба – это атмосфера и расположение в одной из башен Москва-Сити. Клуб хотел решить две задачи: разработать сайт и наладить поток заявок на покупку абонемента по цене не более 1200 руб. (без учета НДС) [2]. Маркетинговое агентство при продвижении клуба Black Star использовало сегментацию по целевой аудитории и по направлениям (кардио, силовые, групповые программы, бассейн), чтобы таргетировать разные группы клиентов; акцент на конкретные преимущества каждого направления, и коммуникация настроена соответственно. Чтобы решить поставленные задачи, выбрали 3 основных инструмента для лидогенерации:

- контекстная реклама в Яндекс Директ и Google Ads;
- таргетированная реклама в Вконтакте;
- гео-локационные сервисы Яндекс Карты и 2Gis.

Для отслеживания результатов A/B тестирования, минусации трафика с нецелевыми лидами и отчетности по окупаемости рекламы, подключили сквозную аналитику Roistat и внедрили инструменты увеличения конверсии. Таргетинг, работа с разными аудиториями, позволили не «усредняться», а показать, что клуб силен в каждом направлении; это создает ощущение, что клуб мощный не только технически, но и в программах [2].

Из рассмотренных практик видно, что главными компонентами успеха являются:

- цифровые интерфейсы и сервисы, которые упрощают взаимодействие (поиск, запись, оплата, отзывы);
- сильная онлайн-видимость (сайт, SEO, маркетплейсы, рекламные кампании), чтобы клуб легко находился и выглядел надёжным ещё до личной встречи клиента с залом;
- сегментация аудиторий и таргетированная коммуникация: разные клиенты ценят разные вещи – кому-то важна групповая программа, кому-то персональный тренер, кому-то атмосфера и премиальность, – и это нужно отражать в маркетинге;
- работа с отзывами и обратной связью: не просто сбор, но систематизация, анализ, публичные ответы, корректировка работы на основе жалоб и предложений;
- соблюдение обещаний бренда: если заявляешь «премиум» – все должно соответствовать (оборудование, чистота, персонал, уровни обслуживания).

Примером может служить и российская сеть World Class, которая последовательно завоевывает доверие клиентов за счет постоянной работы с отзывами. Так, филиалы сети фиксируют рейтинг 4,8+ благодаря централизованному управлению отзывами и фотографиями, где каждый отзыв получает персональный ответ, а информация о клубах актуализируется в онлайн-карточках – это позволяет поддерживать значимую видимость и высокие оценки на платформах вроде Яндекс.Карт [4].

Еще одна практика World Class состоит активном развитии цифровых сервисов и онлайн-продуктов: через мобильный сайт и приложение реализуется удобство выбора тренажерного зала, просмотр расписания и покупка абонемента. Такой подход снижает барьеры для взаимодействия клиентов и уменьшает дискомфорт, связанный с традиционными способами обращения.

Также заслуживает внимания практика корпоративного фитнеса, которую World Class ведет как часть своей программы – предоставление специальных условий на клубные карты для сотрудников компаний, что делает бренд ближе к социальным группам и формирует лояльность через посредство работодателя, это вносит вклад в репутацию клубов как организаций, заботящихся не только о личной прибыли, но и о социальном благополучии [3].

Еще один показательный пример – продвижение за счет интеграции идентичности бренда: обновление фирменного стиля, единый визуальный формат на сайте, в соцсетях, на офлайн носителях, все это усиливает восприятие бренда как цельного, профессионального и современного. Единый брендбук, визуальная консистентность помогают клиентам точно понимать, что они получат, и ожидания не расходятся с реальностью, что улучшает репутацию фитнес-клуба

Сеть «World Class» реализует стратегию активной коммуникации: лозунги, мотивирующие кампании и призывы к действию, привлекающие внимание к инновациям и лидерству – «быть первым», «инновации», «премиальность» [4]. Все элементы создают эмоциональную связь с клиентами и формируют бренд не просто как место тренировок, но как ценностный ориентир.

Ниже представлена сравнительная таблица лучших зарубежных и российских практик формирования репутации фитнес-клуба.

Сравнительная характеристика зарубежных и российских практик формирования репутации фитнес-клубов

Показатель / Подход	Зарубежные фитнес-клубы	Российские фитнес-клубы
Позиционирование бренда	Концепция «lifestyle fitness» – фитнес как элемент стиля жизни и статуса; акцент на эксклюзивности, дизайне и эмоциональном опыте	Концепция «достижимости премиума» – сочетание высокого качества сервиса и локальной доступности; развитие сегмента персональных услуг
Основная репутационная стратегия	Формирование образа клуба как пространства самореализации и благополучия; интеграция wellness и mental health в клиентский опыт	Подчеркивание профессионализма и персонализированного подхода; ориентация на достижение спортивных и эстетических целей
Роль цифровых коммуникаций	Активное использование цифровых платформ, мобильных приложений, искусственного интеллекта и персональных онлайн-тренировок; акцент на	Развитие социальных сетей («ВКонтакте», Telegram); внедрение онлайн-записи, систем обратной связи и контента о клиентах

	storytelling и визуальном контенте	
Работа с персоналом	Формирование корпоративной культуры «бренда внутри»; обучение тренеров как амбассадоров бренда	Повышение квалификации тренеров и развитие системы внутренних мотивационных программ; акцент на индивидуальном контакте с клиентом
Социальная ответственность	Участие в благотворительных инициативах, экологических программах, продвижение здорового образа жизни на уровне сообществ	Проведение городских спортивных мероприятий, поддержка локальных сообществ и образовательных проектов
Формирование клиентской лояльности	Использование программ членства с расширенными возможностями (консьерж-сервисы, VIP-зоны, клубные мероприятия)	Внедрение бонусных и реферальных программ, организация праздников и акций для клиентов

Проведенный сравнительный анализ показывает, что зарубежные фитнес-клубы делают ставку на создание эмоционального бренда и интеграцию фитнеса в образ жизни клиентов, их репутация опирается на синтез технологий, дизайна, комфорта и философии благополучия. В свою очередь, российские фитнес-клубы сосредоточены на практических аспектах взаимодействия с клиентом – повышении качества услуг, персонализации и развитии цифровых коммуникаций. В то время как зарубежные компании формируют репутацию через «жизненный стиль» и ценностные смыслы, российские организации движутся к этому через сервисное совершенствование и локальную адаптацию лучших мировых практик. Такой подход обеспечивает рост доверия и формирует основу для устойчивого конкурентного преимущества на внутреннем рынке.

Таким образом, анализ зарубежных и российских практик показал, что успешное формирование репутации фитнес-клуба нуждается в комплексном подходе, сочетающем высокое качество услуг, персонализированное обслуживание, активную цифровую коммуникацию и социальную ответственность. Опыт зарубежных лидеров индустрии показывает, что репутация создается не только посредством агрессивной рекламы, но и, в первую очередь, за счет внутренних стандартов корпоративной культуры, культивирующих доверие, прозрачность и ориентацию на клиента. Российские сети постепенно адаптируют эти подходы, акцентируя внимание на клиентский опыт и развитие бренда в цифровой среде. Таким образом, репутация фитнес-клуба является стратегическим активом, формирующим его долгосрочное развитие и устойчивое конкурентное преимущество на рынке. Использование лучших мировых практик с учетом национальных особенностей рынка позволит российским фитнес-клубам повысить доверие аудитории и эффективность коммуникаций.

Список литературы

1. Кейс «Фитнес-клуб» – URL: https://rubikmedia.ru/cases/premium-fitness?utm_source=chatgpt.com (дата обращения: 16.10.2025)
2. Кейс фитнес клуб Black Star – URL: https://collaba.digital/cases/blackstar-fitness?utm_source=chatgpt.com (дата обращения: 16.10.2025)
3. Корпоративная карта World Class – URL: https://www.worldclass.ru/corpsales/?utm_source=chatgpt.com (дата обращения: 16.10.2025)
4. Рейтинг 4,8+ и внимание к каждому гостю – как World Class повышает лояльность в фитнес-клубах – URL: https://pntr.io/2001-worldclass?utm_source=chatgpt.com (дата обращения: 16.10.2025)
5. Basic-Fit is a well-known fitness brand, creating value through affordable memberships underpinned by a core purpose and sustainability commitment – URL: https://www.kantar.com/nl/inspiratie/case-studies/basic-fit?utm_source=chatgpt.com (дата обращения: 14.10.2025)
6. Pure Gym most recognised brand in sample of health club operators – URL: https://www.sportsmanagement.co.uk/Sports-news/latest/GM-Active-study-reveals-the-power-of-health-intervention-programmes/352892?utm_source=chatgpt.com (дата обращения: 14.10.2025)

УДК 796.06 : 34.07:

ОБ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНОВ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ ГАРМОНИЗАЦИИ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА «СПОРТА» И «ОБРАЗОВАНИЯ»

Самсонов Иван Иванович[1,2,3],

[1]Центр спортивной подготовки сборных команд Алтайского края, г. Барнаул, Россия

[2]Алтайский институт труда и права (филиал) ОУП ВО «АТиСО», г. Барнаул, Россия

[3]Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия

Аннотация: достижение национальной цели в области физической культуры и спорта осложняется разрозненностью в структуре и правах органов местного самоуправления в условиях гармонизации законодательства «спорта» и «образования». Определение основных направлений деятельности позволит сконцентрировать усилия по достижению показателей национальных целей и повысит эффективность деятельности органов местного самоуправления по вопросам местного значения.

Ключевые слова: органы местного самоуправления, полномочия, направления деятельности.

ON THE MAIN DIRECTIONS OF ACTIVITIES OF LOCAL SELF-GOVERNMENT BODIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE CONTEXT OF HARMONIZATION OF LEGISLATION "SPORTS" AND "EDUCATION"

Samsonov Ivan Ivanovich[1, 2, 3]

[1]Altai Krai National Sports Training Center, Barnaul, Russia

[2]Altai Institute of Labor and Law (branch) of the Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia
[3]Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Abstract: Achieving national goals in physical education and sports is complicated by the fragmented structure and powers of local governments in the context of harmonizing legislation on "sports" and "education." Defining key areas of activity will allow for focused efforts to achieve national goals and improve the effectiveness of local governments on local issues.

Key words: local government bodies, powers, areas of activity.

Одним из неотъемлемых прав человека на жизнь является удовлетворение его потребности в двигательной активности [8]. Видимо такими помыслами руководствовались руководители высшего ранга, при установлении одного из показателей национальной цели развития страны – 70 % населения систематически занимающиеся физической культурой и спортом (далее – ФКиС) [1, 3, 4, 5, 7]. В условиях складывающейся ситуации с дефицитом кадров, организующих занятия ФКиС, особенно на периферии, данный показатель национальной цели выглядит неубедительно. Тем более, в Китае аналогичный показатель должен достигнуть значения – 38,5 % только к 2035 году [1].

И если показатели национальных целей устанавливаются органами управления федерального уровня, то их непосредственное достижение обеспечивается органами местного самоуправления.

Однако, анализ структуры и полномочий 69 органов местного самоуправления Алтайского края свидетельствует об их разрозненном, нестабильном объеме полномочий в области ФКиС. Более того, многие муниципалитеты не имеют монопрофильных органов управления ФКиС, организуют работу только с детьми, не занимаясь со взрослым населением. Также часть муниципалитетов делегировала ряд полномочий по ФКиС органам управления образованием. Видимо это произошло в связи с внедрением модели осуществления спортивной подготовки в рамках образовательной деятельности.

Проблема исследования заключается в противоречии между установленными показателями национальных целями и стратегическими задачами в области физической культуры и спорта и имеющимися полномочиями органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта.

Цель работы – выработать предложения по достижению установленных показателей национальных целей и стратегических задач в области физической культуры и спорта на муниципальном уровне.

В целях достижения показателей национальных целей развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года, государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», а также решения вопросов местного значения по обеспечению условий для развития на территориях муниципальных

образований ФКиС к полномочиям органов местного самоуправления относятся [3, 4, 5, 6, 7]:

1. Вовлечение всех групп населения к систематическим занятиям ФКиС.

Источником информации по количеству систематически занимающихся людей ФКиС является форма № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте», утвержденная приказом Росстата от 29 декабря 2023 г. № 709.

В рамках реализации полномочий по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства и месту отдыха граждан, а также популяризации ФКиС среди различных групп населения, в том числе среди инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, взрослое население может привлекаться к систематическим занятиям ФКиС путем проведения на базе созданных муниципалитетом муниципальных учреждений физкультурных мероприятий, организуемых инструкторами по спорту [1, 2, 3, 4, 5, 7, 8].

Финансовое обеспечение систематических занятий ФКиС зависит от рекомендуемого объема физкультурно-оздоровительной работы в форме организованных занятий для отнесения населения к систематически занимающемуся ФКиС и составляет от 75 до 125 минут (таблица) [6].

Физкультурно-оздоровительная работа с населением различных возрастных групп включена в региональный перечень услуг и работ с кодом бюджетной классификации (далее – КБК) 1101 с наименованием «Физкультурно-оздоровительные услуги по физической подготовке и физическому развитию», соответствующим распоряжению Правительства РФ от 06.09.2021 № 2466-р «Об утверждении перечня видов физкультурно-оздоровительных услуг» [6].

Объем систематических занятий избранным видом спорта или общей физической подготовкой, в форме организованных или самостоятельных занятий, в неделю

Возраст	Временной двигательный объем в неделю
3-5 лет	75 мин
6-15 лет	90 мин
16-29 лет	125 мин
30-59 лет	115 мин
60-90 лет	90 мин

Соответственно, кроме физкультурно-оздоровительной работы с населением по видам спорта, к систематически занимающимся ФКиС относятся виды двигательной активности: производственная гимнастика, физкультминутки и динамические паузы, организованные занятия в секциях и кружках творческой направленности, военно-патриотической направленности, использующих средства и методы ФК для достижения целей деятельности.

Реализация полномочия осуществляется по КБК 1101 – Физическая культура [6].

2. Организация официальных физкультурных мероприятий и спортивных соревнований на территории муниципального образования.

Муниципальное образование наделено полномочием по организации и проведению муниципальных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Соответственно, мероприятие считается официальным, если оно включено в Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования.

В целях придания официального статуса школьным соревнованиям, их необходимо включить в первый раздел Календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования.

Реализация полномочия осуществляется по КБК 1102 – Массовый спорт.

3. Внедрение на территории муниципального образования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В муниципальном образовании должно быть учреждение, наделенное правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Оценка выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в муниципальном образовании осуществляется центром тестирования, проводящий физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия по реализации комплекса ГТО.

Центром тестирования может быть некоммерческая организация, функции и полномочия учредителя которой выполняет орган местного самоуправления в области ФКиС или иная некоммерческая организация.

Минспортом России утверждены соответствующие приказы о создании центров тестирования (приказ Минспорта России от 21.12.2015 № 1219, от 21.12.2015 № 1218).

Реализация полномочия по оценке выполнения нормативов осуществляется по КБК 1102 - Массовый спорт.

4. Участие в обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципальных образований, субъектов Российской Федерации, содействие развитию и обеспечению доступности массового спорта, развитие детско-юношеского спорта посредством организации спортивной подготовки, осуществляемой в рамках образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта.

Спортивная подготовка, не являющаяся видом образования, в условиях гармонизации законодательства начала осуществляться посредством реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта (далее – ФКиС).

Внешнее сходство спортивной подготовки с дополнительным образованием, обусловленное использованием одноименных образовательных программ, явилось причиной искажения в понимании профессионального сообщества, которое привело к отождествлению спортивной подготовки с дополнительным образованием. Далее правоприменители слепо перенесли

требования к осуществлению услуг по спортивной подготовке аналогично услугам по предоставлению дополнительного образования.

Законодатель, принимая во внимание наличие полномочий у органов управления в области ФКиС по подготовке спортивного резерва, состоящего из лиц, проходящих спортивную подготовку в рамках образовательной деятельности, включил в полномочия органов управления в сфере образования норму о предоставлении дополнительного образования взрослым спортивной подготовки по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Решение законодателя создало признаки дуальных полномочий по подготовке спортивного резерва на уровне муниципалитета (рис.).

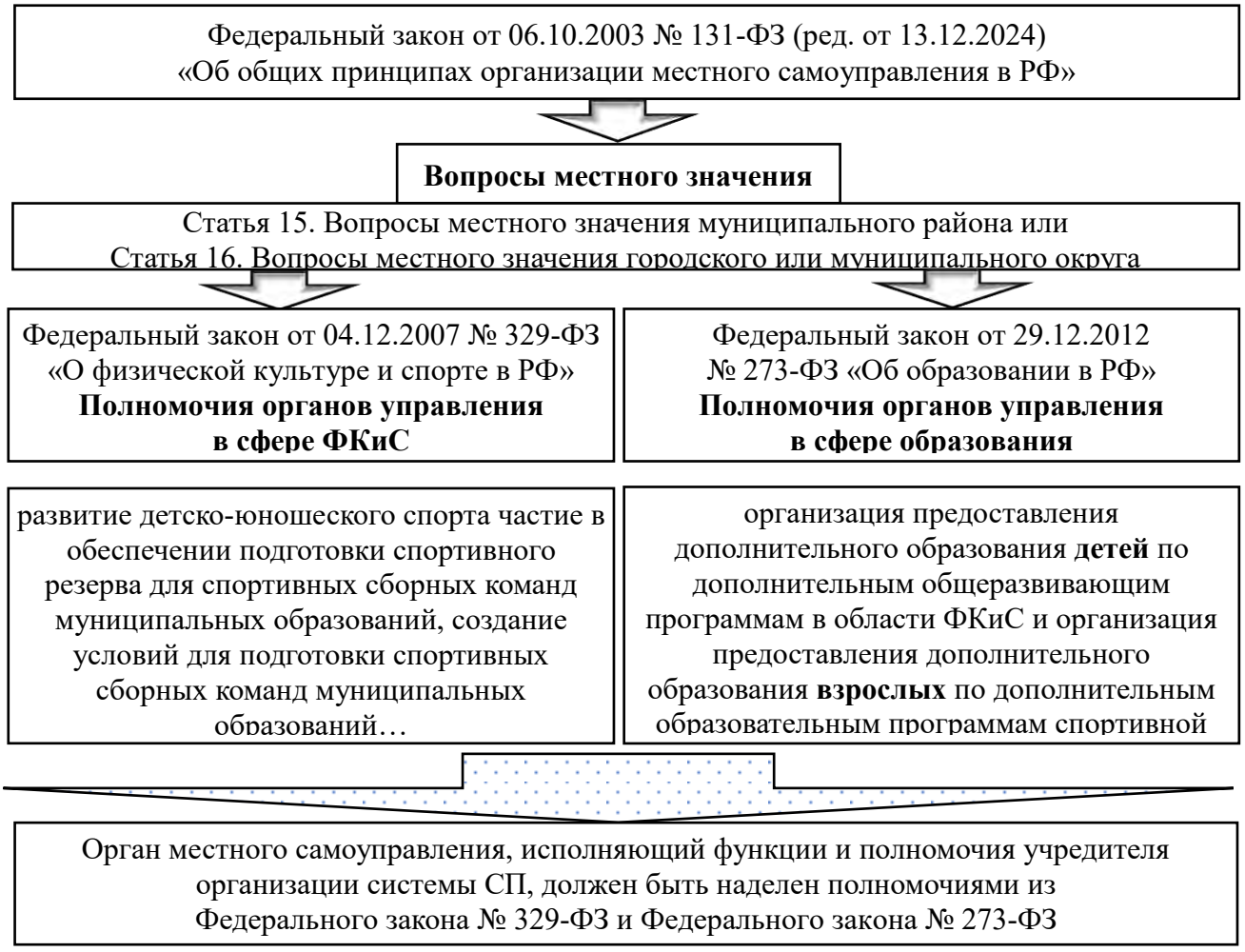


Рисунок - О полномочиях органов местного управления, уполномоченных на участие в обеспечении подготовки спортивного резерва

Из рисунка видно, что принятый Закон № 127-ФЗ о гармонизации законодательства, оставил нетронутыми вопросы целеполагания по спортивной подготовке (вопросы местного значения и полномочия по их решению), но непосредственную реализацию спортивной подготовки для взрослых перевел в рамки образовательной деятельности в соответствии с требованиями законодательства об образовании.

Этим решением становиться невозможным реализовать норму ч. 3.2. ст. 84 Закона об образовании для взрослых [7], невыполнивших требования к результатам спортивной подготовки, т.к. спортивно-оздоровительный этап реализуется только для детей.

Таким образом, органы управления образованием, в ведении которых находится спортивная школа или иная организация, осуществляющая спортивную подготовку, должны быть уполномочены по организации спортивной подготовки (из статьи 9 Закона о спорте).

В свою очередь, органы управления физической культурой и спортом должны быть уполномочены на организацию предоставления дополнительного образования детям и взрослым.

В муниципальном задании (бюджетной смете) организации отражается соответствующая услуга, а финансовое обеспечение СП осуществляется по КБК 1101 – Физическая культура (спортивно-оздоровительный этап) и(или) 1103 – Спорт высших достижений (иные этапы СП).

5. Формирование и обеспечение спортивных сборных команд муниципальных образований, направление их для участия в межмуниципальных и краевых спортивных соревнованиях.

Спортивные сборные команды участвуют в межмуниципальных и краевых официальных спортивных соревнованиях.

В целях формирования и обеспечения спортивных сборных команд муниципальных образований, а также направления их для участия в межмуниципальных и краевых спортивных соревнованиях в каждом муниципальном образовании принимается соответствующее положение.

Организация, подведомственная органу управления ФКиС или органу управления в сфере образования, уполномочивается на обеспечение и направление спортивных сборных команд муниципальных образований для участия в межмуниципальных и краевых спортивных соревнованиях.

В муниципальном задании (бюджетной смете) организации отражается соответствующая работа из регионального перечня работ и услуг, а финансовое обеспечение осуществляется по КБК 1102 - Массовый спорт.

Подводя итог вышесказанному мы можем сформулировать следующие **выводы** по результатам проведенного исследования.

1. Наделить полномочиями в области ФКиС (ст. 9 Закона о спорте) орган управления образования, культуры и (или) экономики и иные с правом юридического лица с подведомственными им организациями при отсутствии в муниципальном образовании органа местного самоуправления в области ФКиС, в ведении которого имеется профильная организация в области ФКиС.

2. В виды уставной деятельности организаций, подведомственных органам местного самоуправления в области ФКиС необходимо включать услуги (работы) по:

2.1. Вовлечению всех групп населения к систематическим занятиям ФКиС.

2.2. Организации официальных физкультурных мероприятий и спортивных соревнований на территории муниципального образования.

2.3. Внедрению на территории муниципального образования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2.4. Участию в обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципальных образований, субъектов Российской Федерации, содействию развитию и обеспечению доступности массового спорта, развитие детско-юношеского спорта посредством организации спортивной подготовки, осуществляемой в рамках образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта.

2.5. Формированию и обеспечению спортивных сборных команд муниципальных образований, направление их для участия в межмуниципальных и краевых спортивных соревнованиях.

Литература:

1. Абалян, А.Г. Некоторые аспекты измерения уровня физической активности населения в зарубежных странах / А.Г. Абалян, Т.Г. Фомиченко, Т.В. Долматова // Вестник спортивной науки. – 2025. – № 1. – С. 42-47.
2. Расин, М.С. Управление физической культуры и спорта в системе местного самоуправления / М.С. Расин // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 10. – С. 60-62.
3. Самсонов, И.И. О подготовке спортивного резерва по специальным федеральным стандартам спортивной подготовки в муниципальных образованиях / И.И. Самсонов // Роль организационно-управленческой деятельности и спортивного администрирования в развитии спорта и физической культуры населения: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию ФГБОУ ВО СибГУФК, Омск, 15–16 мая 2025 года. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2025. – С. 170-175.
4. Самсонов, И.И. О полномочиях органов управления, исполняющих функции и полномочия учредителя организаций системы спортивной подготовки, в условиях гармонизации законодательства / И.И. Самсонов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы XXVII Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Ю.Т. Ревякина, Томск, 28–29 марта 2025 года. – Томск: Томский государственный педагогический университет, 2025. – С. 167-172.
5. Самсонов, И.И. О совершенствовании структуры и полномочий местных органов управления по подготовке спортивного резерва в условиях гармонизации законодательства / И.И. Самсонов // Роль организационно-управленческой деятельности и спортивного администрирования в развитии спорта и физической культуры населения : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 17–19 мая 2023 года. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2023. – С. 88-96.
6. Самсонов, И.И. О финансовом обеспечении системы подготовки спортивного резерва на муниципальном уровне в современных условиях / И. И. Самсонов, А. Н. Малаханов // Экономика. Профессия. Бизнес. – 2023. – № 2. – С. 89-99. – DOI 10.14258/epb202325.

7. Самсонов, И.И. Организация массового спорта с лицами старшего поколения в условиях гармонизации законодательства: приглашение к дискуссии / И.И. Самсонов // Массовый спорт как потенциал развития современного общества: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Красноярск, 20–21 апреля 2023 года. – Красноярск: КГКУ «Красноярский институт развития физической культуры и спорта», 2023. – С. 183-188.
8. Сапунков, А.А. Разграничение полномочий государственных органов и органов местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта / А.А. Сапунков // Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта: Материалы V научно-практической конференции в рамках Всероссийского форума, Омск, 29 мая 2014 года / Ответственные редакторы: В.А. Аикин; М.С. Расин. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2014. – С. 246-251.

УДК 796.01:338.48

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ КОММЕРЧЕСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Скучаева Ангелина Олеговна[1]
[1]Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия

Аннотация: Статья посвящена анализу влияния цифровых технологий на конкурентоспособность организаций в сфере физической культуры и спорта. На примере ООО «Идеальная спортивная школа» изучены ключевые факторы успеха в современных условиях, предложены инновационные решения для оптимизации бизнес-процессов и повышения эффективности работы.

Ключевые слова: ФСО, конкурентные преимущества, цифровая модернизация, клиентский сервис, программы лояльности, маркетинговая стратегия, спортивные услуги

DIGITAL TRANSFORMATION AS A FACTOR IN INCREASING THE COMPETITIVENESS OF COMMERCIAL PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ORGANIZATIONS

Skuchayeva Angelina O.[1]
[1]Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, Russia

Annotation: The article is devoted to the study of the competitiveness of physical culture and sports organizations in the context of digital transformation. Using the example of Ideal Sports School LLC, internal and external success factors are analyzed, and recommendations for improving business processes are developed.

Key words: physical culture and sports organizations, competitiveness, digitalization, customer service, loyalty program, marketing strategy, sports services

Актуальность исследования. В современных экономических условиях, характеризующихся высокой динамикой развития рынка и усилением

конкурентной борьбы, физкультурно-спортивные организации (ФСО) сталкиваются с необходимостью кардинального пересмотра традиционных подходов к ведению бизнеса. Цифровая революция, охватившая все сферы общественной жизни, создаёт как значительные возможности, так и серьёзные вызовы для коммерческих ФСО [3].

Успех современных физкультурно-спортивных организаций определяется не только качеством предоставляемых услуг, но и эффективностью всей бизнес-модели в целом. В условиях постоянно меняющегося рынка способность быстро адаптироваться к новым условиям и создавать уникальные конкурентные преимущества становится ключевым фактором выживания и развития. В этих условиях цифровизация бизнеса трансформируется из простого тренда в необходимое условие устойчивого развития организаций [5].

Динамичное развитие рынка физкультурно-спортивных услуг сопровождается появлением инновационных форматов спортивных организаций и существенным расширением спектра предлагаемых услуг. Современные цифровые технологии открывают принципиально новые возможности для развития отрасли, позволяя персонализировать тренировочные программы с учётом индивидуальных особенностей каждого клиента, осуществлять удалённый мониторинг результатов и прогресса, автоматизировать ключевые бизнес-процессы, существенно улучшать качество клиентского сервиса, расширять каналы коммуникации с целевой аудиторией, внедрять инновационные методы управления [2].

Целью исследования является анализ влияния цифровой трансформации на конкурентоспособность физкультурно-спортивных организаций и разработка практических рекомендаций по повышению их конкурентных преимуществ в условиях цифровой экономики.

Методы исследования. В ходе исследования был применён комплекс взаимодополняющих методов: анализ внутренних и внешних факторов конкурентоспособности, углублённый SWOT-анализ с учётом специфики цифровой среды, комплексная оценка конкурентной среды, методы статистической обработки данных.

Проблематика исследования была рассмотрена через призму положения ООО «Идеальная спортивная школа» на рынке физкультурно-спортивных услуг, что позволило выявить как общие тенденции развития отрасли, так и специфические особенности функционирования конкретной организации в условиях цифровой трансформации.

Результаты исследований и их обсуждение. Согласно актуальным данным Министерства спорта Российской Федерации, наблюдается устойчивый рост интереса населения к занятиям физической культурой и спортом. Увеличение числа регулярно занимающихся спортом россиян создаёт благоприятные предпосылки для развития коммерческой спортивной инфраструктуры. Особенно заметна тенденция к росту спроса на персонализированные спортивные услуги и программы, адаптированные под индивидуальные потребности клиентов [4].

В современных условиях организации вынуждены активно внедрять современные онлайн-сервисы, развивать цифровые каналы коммуникации, использовать продвинутые инструменты анализа больших данных для глубокого понимания потребительского поведения. Формирование омниканального клиентского опыта становится ключевым фактором успеха на рынке физкультурно-спортивных услуг [1, с. 205].

Анализ внутренних факторов конкурентоспособности на примере ООО «Идеальная спортивная школа» демонстрирует наличие существенных конкурентных преимуществ организации. К ключевым сильным сторонам относятся: высококвалифицированный тренерский состав с подтверждённой экспертизой, современная материально-техническая база, соответствующая международным стандартам, гибкая система оплаты услуг с возможностью выбора оптимальных тарифных планов, широкий спектр спортивных направлений, удовлетворяющий потребности различных целевых аудиторий, эффективная система управления качеством предоставляемых услуг.

При этом исследование выявило ряд проблемных областей, требующих оперативного решения. Среди основных слабых сторон отмечены: недостаточная информативность официального сайта в плане представления уникальных преимуществ организации, слабая работа с социальными сетями и отсутствие системного подхода к digital-маркетингу, отсутствие комплексной программы лояльности для постоянных клиентов, неэффективная система привлечения и удержания квалифицированных тренеров, недостаточная развитость системы информирования о достижениях спортсменов, слабая работа с клиентскими отзывами и отсутствие механизма их оперативного анализа.

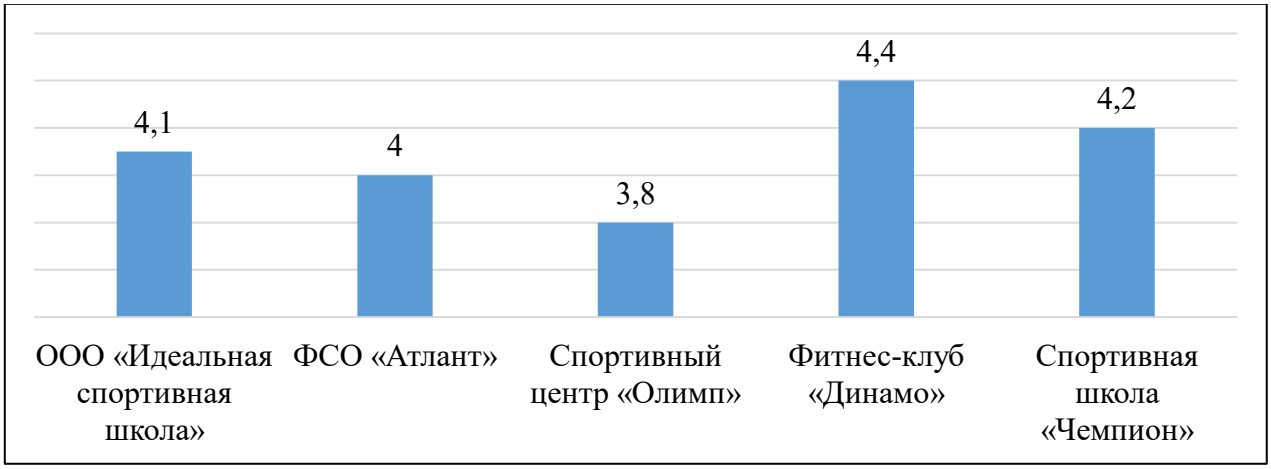


Рис.1. Комплексная оценка качества услуг ФСО г. Ижевска

Проведённое исследование конкурентной среды демонстрирует, что ООО «Идеальная спортивная школа» занимает устойчивые позиции на рынке, имея общий рейтинг 4,1 балла по ключевым показателям. Организация успешно конкурирует с другими участниками рынка благодаря комплексному подходу к

предоставлению услуг, сбалансированной ценовой политике и развитой системе дополнительных сервисов.

Для сохранения и укрепления конкурентных позиций организации необходимо сосредоточить усилия на устранении выявленных слабых сторон при одновременном использовании имеющихся преимуществ. В связи с чем была разработана комплексная программа по совершенствованию деятельности организации, направленная на устранение выявленных недостатков и усиление конкурентных преимуществ.

План мероприятий по повышению конкурентоспособности ООО «Идеальная спортивная школа»

Этап и сроки	Направление деятельности	Ключевые задачи	Ответственные
Подготовительный этап (1–2 неделя)	Анализ текущего состояния	Проведение аудита сайта, оценка работы социальных сетей, анализ клиентского сервиса	Digital-маркетолог, SMM-специалист, руководитель проекта
	Структура навигации	Анализ пользовательских сценариев, создание карты сайта	Digital-маркетолог
Основной этап (3–12 неделя)	SEO-оптимизация	Техническая оптимизация, работа с контентом, улучшение поведенческих факторов	Digital-маркетолог
	Программа лояльности	Анализ потребностей клиентов, разработка системы бонусов, интеграция в процессы	Digital-маркетолог, менеджер по работе с клиентами
	Социальные сети	Выбор площадок, разработка контент-плана, запуск публикаций	SMM-специалист
	Контент-план	Разработка стратегии, создание календаря, подготовка материалов	SMM-специалист
	Email-маркетинг	Настройка системы, сегментация базы, разработка шаблонов, запуск рассылок	Digital-маркетолог
	Система обратной связи	Разработка форм, настройка обработки, запуск системы	Digital-маркетолог
Регулярный контроль (ежемесячно)	Мониторинг выполнения	Отслеживание KPI, сбор обратной связи	Руководитель проекта
	Корректировка плана	Внесение изменений, перераспределение ресурсов	Руководитель проекта
Заключительный этап (13-14 неделя)	Анализ эффективности	Оценка ROI, корректировка плана	Руководитель проекта

Разработанный план мероприятий по повышению конкурентоспособности ООО «Идеальная спортивная школа» представляет собой комплексную стратегию цифровой трансформации организации. Его отличительной чертой является системность подхода, охватывающего все ключевые направления развития: от аналитического этапа до практического внедрения digital-инструментов.

Эффективность предложенной стратегии обусловлена поэтапным характером реализации, предусматривающим последовательное решение поставленных задач. На начальном этапе планируется проведение всесторонней диагностики бизнес-процессов, что создаст основу для последующих преобразований. Основной этап характеризуется внедрением инновационных решений в сфере клиентского сервиса и маркетинговых коммуникаций.

Особое внимание в рамках реализации уделяется цифровизации клиентского взаимодействия, разработке программы лояльности и формированию многоканальной системы коммуникации с целевой аудиторией. Важным аспектом является чёткое распределение ответственности между исполнителями и регулярный мониторинг эффективности внедряемых решений.

Заключение.

В современных условиях развития рынка спортивных услуг конкурентоспособность физкультурно-спортивных организаций напрямую зависит от их способности эффективно адаптироваться к процессам цифровой трансформации. Исследование показало, что успешное функционирование организации достигается благодаря комплексному подходу к развитию, объединяющему высокое качество услуг с эффективной бизнес-моделью, интегрирующей современные цифровые технологии и инновационные управленческие решения.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть успешно применены другими физкультурно-спортивными организациями при разработке собственных стратегий развития и программ повышения конкурентоспособности. Внедрение предложенных рекомендаций позволит организациям эффективно адаптироваться к современным рыночным условиям и обеспечить устойчивое развитие в долгосрочной перспективе.

Список литературы

1. Андреева, А. Д. Применение инструментов digital-коммуникации для повышения конкурентоспособности компании / А. Д. Андреева // Молодой ученый. – 2022. – № 9 (404). – С. 204-207.
2. Геревенко Е. С. Цифровые технологии в физической культуре и спорте: современные тренды и перспективы / Е.С. Геревенко, А.А. Гвоздикова // Вестник науки. - 2025. - №7 (88). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovye-tehnologii-v-fizicheskoy-kulture-i-sporte-sovremennye-trendy-i-perspektivy (дата обращения: 15.10.2025).
3. Егорова, Н.М. Цифровизация российского спорта: проблемы и перспективы / Н.М. Егорова // Известия СПбГЭУ. - 2022. - №4 (136). - URL:

https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-rossiyskogo-sporta-problemy-i-perspektivy (дата обращения: 15.10.2025).
4. Распоряжение Правительства РФ от 03.06.2019 № 1188-р «Об утверждении Стратегии развития спортивной индустрии до 2035 года». – URL: https://sudact.ru/law/rasporiazhenie-pravitelstva-rf-ot-03062019-n-1188-r/strategiia-razvitiia-sportivnoi-industrii-do/iv/ (дата обращения: 08.09.2025).
5. Сомова, А.Е. Цифровизация физической культуры и спорта / А.Е. Сомова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. - 2022. - №4. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta (дата обращения: 14.10.2025

УДК 339.138

БРЕНДИНГ СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ИНВЕСТОРОВ

Старикова Анастасия Сергеевна[1]
Дудина Виктория Юрьевна[1]
[1]Нижегородский институт управления –
Филиал Российской академии народного хозяйства и
государственной службы при Президенте
Российской Федерации (РАНХиГС)
г. Нижний Новгород, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы привлечения и удержания инвесторов, ориентированных на реализацию проектов в сфере физической культуры и спорта с использованием инструментов брендинга спортивных событий; исследуются механизмы влияния спортивного брендинга на инвестиционную привлекательность. На основе результатов SWOT-анализа спортивного потенциала региона предлагается создание единого спортивного бренда; предложены конкретные «коробочные решения» для развития туристической инфраструктуры.

Ключевые слова: Маркетинг в спорте, брендинг, имидж территории, инвестиционная привлекательность, Нижегородская область.

BRANDING SPORTS EVENTS AS A TOOL FOR ATTRACTING INVESTORS

Starikova Anastasia S.[1]
Dudina Victoria Yu.[1]
[1]Nizhny Novgorod Institute of Management, a branch of the Russian
Presidential Academy of National Economy and
Public Administration Of the Russian Federation (RANEPA).

Annotation: The article discusses the issues of attracting and retaining investors focused on the implementation of projects in the field of physical culture and sports using sports event branding tools; it explores the mechanisms of the influence of sports branding on investment attractiveness. Based on the results of the SWOT analysis of the region's sports potential, the creation of a unified sports brand is proposed; specific "boxed solutions" for the development of tourism infrastructure are suggested.

Key words: Marketing in sports, branding, territory image, investment attractiveness, Nizhny Novgorod Region.

В современных экономических условиях российские регионы столкнулись с необходимостью поиска новых, нетривиальных инструментов для формирования благоприятного имиджа и привлечения инвестиций. Традиционные подходы, такие как предоставление налоговых льгот и развитие инфраструктуры, безусловно, важны, но уже недостаточны для создания устойчивого конкурентного преимущества. На этом фоне стратегический брендинг, и в частности брендинг, основанный на продвижении масштабных спортивных событиях, становится мощным толчком для улучшения репутации и повышения узнаваемости региона.

Брендинг спортивных событий – это стратегический процесс создания целостного и ценного образа мероприятия, выходящий далеко за рамки спорта [4]. Прямая связь между этим процессом, возвышением имиджа и инвестиционной привлекательностью региона реализуется через несколько ключевых механизмов.

Во-первых, успешный бренд события транслирует организованность и компетентность региона, снижая воспринимаемые инвесторами риски и транзакционные издержки. Регион, способный на высоком уровне реализовать сложное мероприятие, воспринимается как надежный и предсказуемый партнер.

Во-вторых, крупное спортивное событие служит практической демонстрацией работоспособности территории. Инвесторы могут на собственном опыте оценить качество инфраструктуры (транспорт, гостиницы) и потенциал человеческого капитала (волонтеры).

В-третьих, стратегический брендинг всегда нацелен на формирование долгосрочного положительного эффекта. Инвестиционная привлекательность растет за счет создания прямых активов (новых объектов инфраструктуры) и косвенных (укрепленный нематериальный бренд «центра событий» или «столицы спорта»), что привлекает инвесторов в туризм, ритейл и креативные индустрии [2].

Однако закономерность формирования спортивного бренда региона определяется комплексом маркетинга. Целостный комплекс маркетинга, включающий точное описание территории, её ресурсов, истории и культуры, ценностей, каналов продвижения, повышает эффективность разработки и реализации спортивного бренда, способствуя повышению конкурентоспособности территории как туристического, так и инвестиционного объекта.

Далее проанализируем привлекательность Нижегородской области с точки зрения организации и продвижения спортивных событий, развития спортивного брендинга, реализации соответствующих инвестиционных проектов.

На основе анализа актуальных данных ведущих Российских рейтинговых агентств, инвестиционный климат Нижегородской области характеризуется как благоприятный, а потенциал для развития спортивного брендинга – весьма перспективным, что обусловлено наличием развитой инфраструктуры и комплексной поддержкой бизнеса [6].

Подтверждая лидерские позиции в рейтингах инвестиционного климата, Нижегородская область демонстрирует высокий уровень удовлетворенности инвесторов и развитые цифровые ресурсы и сервисы, включая многофункциональный инвестиционный портал и инвестиционную карту с информацией о предлагаемых инвестиционных площадках [1].

В контексте формирования благоприятного имиджа и делового климата, регион активно развивает спортивное направление, предлагая уникальные возможности для брендинга. Запуск первой в России спортивной метавселенной "Спортивный Нижний Новгород" на платформе Roblox позволяет продвигать спортивный и туристический бренд региона через новый канал коммуникации, интегрировать бренды в виртуальное пространство и развивать co-branding [5]. Также активное продвижение спортивного бренда Нижегородской области основано на известных профессиональных клубах – ХК «Торпедо», ФК «Пари Нижний Новгород» и БК «Пари Нижний Новгород». Их узнаваемость подтверждается брендированными элементами, например, фирменная футболка «У нас все по-настоящему» от «Нижний 800» и единый стиль рюкзаков для всех спортсменов региона, что служит эффективным инструментом для формирования целостного и привлекательного образа области [7].

Для реализации проектов, в том числе в сферах строительства объектов спортивной инфраструктуры, проведения масштабных спортивных мероприятий, спортивного брендинга, в регионе действует разветвленная система поддержки, включающая сопровождение проектов "в одном окне" Корпорацией развития, финансовые льготы в особых экономических зонах и территориях опережающего развития, а также онлайн-калькулятор мер поддержки на инвестиционном портале [3].

В целом, сочетание стабильного делового климата, открытости и доступности информации для инвесторов, развитой спортивной инфраструктуры создает в Нижегородской области благоприятную почву для инвестиций в спортивную экосистему региона.

Далее проведем SWOT-анализ, где выявим сильные и слабые стороны, возможности и угрозы для осуществления спортивного брендинга в Нижегородской области.

SWOT-анализ Нижегородской области для осуществления спортивного брендинга

Сильные стороны (Strengths)	***Слабые стороны (Weaknesses)***
1. Инфраструктура мирового уровня – Наличие стадиона «Нижний Новгород» (ЧМ-2018), построение нового ледового дворца и других современных спортивных объектов.	1. Высокие операционные затраты – Содержание крупных объектов требует значительных бюджетных ассигнований. 2. Недостаточная загрузка арен – Сезонность

2. Успешный опыт организации мероприятий – Проведение матчей ЧМ-2018, международных форумов, концертов. 3. Высокий инвестиционный рейтинг – 2-е место в Национальном рейтинге инвестиционного климата (2025). 4. Развитая транспортная инфраструктура – Обновленные аэропорт, вокзал и станция метро к ЧМ-2018. 5. Система поддержки инвесторов – Цифровые сервисы («Цифровой коридор»), институт инвестиционных уполномоченных.	использования спортивных объектов. 3. Ограниченность частного финансирования – Зависимость от бюджетных средств в управлении объектами. 4. Фрагментарность брендинга – Отсутствие единой стратегии продвижения спортивного имиджа региона.
Возможности (Opportunities)	***Угрозы (Threats)***
1. Создание наследия (legacy) – Развитие событийного туризма и сопутствующих отраслей. 2. Привлечение частных инвестиций – Вовлечение бизнеса в управление объектами через ГЧП. 3. Укрепление репутации – Позиционирование как центра спорта и инноваций. 4. Синергия с культурным брендом – Интеграция с такими активами, как хохлома, Горьковский автозавод. 5. Тиражирование успешных практик – Распространение опыта региона на федеральном уровне.	1. Конкуренция с другими регионами – Борьба за инвестиции с Москвой, Казанью, Санкт-Петербургом. 2. Экономическая нестабильность – Снижение спонсорской активности в период кризисов. 3. Моральный износ инфраструктуры – Необходимость постоянной модернизации объектов. 4. Репутационные риски – Неудачи в организации крупных событий. 5. Изменение приоритетов финансирования – Сокращение бюджетных ассигнований на спорт.

Для повышения заинтересованности инвесторов, ориентированных на реализацию проектов в сфере физической культуры и спорта предлагается создание единого спортивного бренда под позиционированием «Нижегородская область – территория спортивных инноваций и инвестиционных возможностей», символизирующего синергию промышленного потенциала и современных технологий.

Ключевыми "якорными" событиями станут международный марафон "Волжский путь", интегрирующий культурное и промышленное наследие с выставкой спортивных инноваций, а также фестиваль технологических видов спорта "Нижегородские горизонты", демонстрирующий IT-компетенции региона в партнерстве с вузами и предприятиями.

Эти инициативы будут интегрированы в общую инвестиционную стратегию через ежегодные саммиты, тематические маркетинговые материалы и активную digital-кампанию, включая хештег #ИнвестируйВНижнем и виртуальные туры. Для эффективной реализации предполагается активное вовлечение стейкхолдеров посредством координационного совета, развития государственно-частного партнерства (ГЧП) и привлечения промышленных предприятий к спонсорству.

Успешное проведение такого масштабного спортивного события значительно увеличит туристический поток, формируя спрос на разнообразное и качественное размещение. Для удовлетворения этого спроса и повышения привлекательности региона для инвесторов предлагаются «коробочные решения» [3]:

– Глэмпинг-отели (от 45 млн руб., 3 месяца) и туристические комплексы из модульных домов (от 127 млн руб., от 12 месяцев). Обеспечивают современный и комфортный отдых на природе, размещая спортсменов, болельщиков и гостей, приезжающих на спортивные мероприятия;

– Приспособление объектов культурного наследия под гостиницы. Это позволяет инвесторам создать уникальный исторический номерной фонд, привлекая туристов, которые заинтересованы как в спортивных событиях, так и в культурном наследии региона;

– Комплекс придорожного сервиса (от 162,5 млн руб., от 9 месчцев). Для растущего числа автотуристов (увеличение на 24% с начала года), которые так же являются значимой аудиторией для спортивных мероприятий.

Эти инвестиционные предложения не только обеспечивают необходимую инфраструктуру для гостей спортивных событий, но и усиливают общий бренд региона как гостеприимной и развитой территории.

В заключение, проведённое исследование подтверждает целесообразность использования спортивного брендинга для повышения инвестиционной привлекательности Нижегородской области. Регион обладает всем необходимым для реализации этой стратегии, включая развитую инфраструктуру, благоприятный инвестиционный климат и уникальное культурно-историческое наследие.

Предложение, основанное на создании единого спортивного бренда «Нижегородская область – территория спортивных инноваций и инвестиционных возможностей» и проведении якорных событий, направлено на объединение ключевых активов региона. Интеграция с программами развития «коробочного» туризма будет способствовать формированию устойчивого туристического кластера. Реализация этого подхода укрепит имидж региона как динамично развивающегося центра и обеспечит измеримые экономические результаты: рост частных инвестиций, создание новых рабочих мест и формирование долгосрочного наследия в виде диверсифицированной экономики и сильного бренда территории. Спортивный брендинг, таким образом, становится катализатором устойчивого инвестиционного и экономического роста Нижегородской области.

Список литературы:

1. Инвестиционный портал Нижегородской области [сайт]. – Текст: электронный. – 2025. – URL: https://nn-invest.ru (дата обращения 06.10.2025).
2. Киреева У.А. Бренд территорий в повышении конкурентоспособности регионов Российской Федерации / У.А. Киреева, О.Ф. Киреева // Коммуникология: электронный научный журнал. – 2023. – №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/brend-territoriy-v-

povyshenii-konkurentosposobnosti-regionov-rossiyskoy-federatsii (дата обращения: 06.10.2025).
3. Корпорация развития Нижегородской области [сайт]. – Текст: электронный. – 2025. – URL: https://nn-invest.ru/support/ (дата обращения 06.10.2025).
4. Костиков В. Ю. Концепт спортивного брендинга: теоретико-методологические параметры / В. Ю. Костиков. Текст: электронный // Вопросы теории и практики журналистики. – 2017. – №4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kontsept-sportivnogo-brendinga-teoretiko-metodologicheskie-parametry (дата обращения: 05.10.2025).
5. Метавселенная «Спортивный Нижний Новгород» [сайт]. – Текст: электронный. – 2025. – URL: https://nnsportworld.ru (дата обращения: 07.10.2025).
6. Национальный инвестиционный рейтинг [сайт]. – Текст: электронный. – 2025. – URL: https://asi.ru/government_officials/rating/ (дата обращения: 05.10.2025)
7. ФК Пари НН [сайт]. – Текст: электронный. – 2025. – URL: https://fcnn.ru (дата обращения: 05.10.2025).

УДК 796.078

МАРКЕТИНГОВАЯ СТРАТЕГИЯ И МЕХАНИЗМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОДВИЖЕНИЕМ УШУ В РОССИЙСКОМ СПОРТИВНОМ ПРОСТРАНСТВЕ НА ОСНОВЕ КИТАЙСКОГО ОПЫТА

Фан Чжисинь[1]
Мясникова Татьяна Ивановна[1]
[1]Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация: В статье проводится анализ механизмов продвижения ушу на основе изучения китайского опыта международной популяризации боевых искусств. На основе выявленных ключевых детерминант успешного распространения ушу предложены механизмы управления процессом продвижения ушу в российских регионах. Особый акцент сделан на адаптации китайского опыта к специфике российского спортивного пространства с учетом социокультурных особенностей и современных тенденций развития спортивной индустрии.

Ключевые слова: ушу, маркетинговая стратегия, продвижение, российское спортивное пространство, китайский опыт, управление, межкультурная коммуникация.

MARKETING STRATEGY AND MANAGEMENT MECHANISMS FOR PROMOTING WUSHU IN THE RUSSIAN SPORTS SPACE BASED ON CHINESE EXPERIENCE

Fang Zhixin[1]
Miasnikova Tatiana I.[1]
[1]Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia

Annotation: The article analyzes the mechanisms of wushu promotion based on the study of Chinese experience in the international popularization of martial arts. Based on the identified key determinants of the successful spread of wushu, mechanisms for managing the process of wushu promotion in Russian regions are proposed. Special emphasis is placed on adapting the Chinese

experience to the specifics of the Russian sports space, taking into account socio-cultural characteristics and current trends in the development of the sports industry.

Key words: wushu, marketing strategy, promotion, Russian sports space, Chinese experience, management, intercultural communication.

Актуальность исследования обусловлена значительным ростом интереса к восточным единоборствам в Российской Федерации и настоятельной необходимостью разработки научно обоснованных подходов к их системной популяризации. Ушу как комплексная система физического и духовного развития демонстрирует значительный потенциал для расширения своего присутствия в российском спортивном пространстве [2]. Китайский опыт международного продвижения ушу, накопленный за последние десятилетия, представляет особую ценность для разработки эффективных стратегий его распространения в России.

Целью настоящего исследования является разработка комплексной маркетинговой стратегии и эффективных механизмов управления продвижением ушу в российском спортивном пространстве на основе адаптации китайского опыта. Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи: анализ организационной структуры продвижения ушу в Китае, изучение образовательных и культурных аспектов интеграции ушу, оценка современного состояния развития ушу в России, разработка адаптированных механизмов управления.

Китайская модель продвижения ушу характеризуется комплексным системным подходом, включающим три основных компонента: организационное строительство, образовательно-культурную интеграцию и многоуровневое маркетинговое продвижение. Создание Международной федерации ушу (IWUF) и развитие разветвленной сети национальных ассоциаций обеспечили прочную институциональную основу для глобального распространения этого вида боевых искусств [3].

Значимым достижением китайской модели является эффективная интеграция ушу в систему образования через сеть Институтов Конфуция и культурных центров. Этот подход способствует не только обучению техническим элементам, но и глубокому пониманию философских и культурных основ этого искусства. Как отмечают исследователи, такая комплексная подача материала значительно повышает эффективность усвоения и способствует формированию устойчивого интереса к ушу [6].

Особого внимания заслуживает маркетинговая стратегия продвижения ушу, которая органично сочетает современные медиатехнологии и тщательную адаптацию контента к культурным особенностям целевой аудитории. Опыт реализации западных трансмедийных проектов в Китае наглядно демонстрирует высокую эффективность культурно-адаптированных подходов к продвижению спортивно-ориентированного контента [5].

В специфическом российском контексте особое значение приобретает тщательный учет региональных особенностей и существующей спортивной инфраструктуры. Проведенные исследования свидетельствуют о значительном

интересе российского населения к восточным единоборствам, что создает благоприятную основу для развития ушу. Однако успешная реализация этого потенциала требует разработки специальных адаптационных механизмов [1].

Важным аспектом является учет экологической составляющей спортивно-боевых единоборств. Как отмечают исследователи, ушу как феномен современной экологической культуры обладает значительным потенциалом для формирования гармоничных отношений между человеком и природой, что особенно актуально в условиях современных экологических вызовов [4].

На основе проведенного анализа система механизмов управления продвижением ушу в России может включать:

1. Создание координационного совета по развитию ушу при участии профильных федераций, образовательных учреждений и государственных структур для обеспечения системного подхода к развитию данного направления.

2. Разработка стандартизированных образовательных программ с учетом российских образовательных стандартов и требований, включая создание учебно-методических комплексов для различных целевых групп.

3. Реализация комплексной программы подготовки тренерских кадров через систему международного обмена и стажировок, включая организацию специализированных семинаров и мастер-классов.

4. Организация регулярных спортивных мероприятий и культурных фестивалей для популяризации ушу среди различных возрастных и социальных групп населения.

5. Развитие партнерских отношений с российскими спортивными организациями и федерациями для интеграции ушу в существующую спортивную инфраструктуру.

Реализация предложенных механизмов позволит создать устойчивую и эффективную систему продвижения ушу в России, органично сочетающую сохранение традиционных основ этого древнего искусства и необходимую адаптацию к современным российским реалиям. Разработанные механизмы управления учитывают как международный опыт, так и специфику российского спортивного пространства.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку конкретных методик интеграции ушу в региональные программы спортивного развития, а также на оценку эффективности реализации предложенных механизмов в различных субъектах Российской Федерации. Особый научный интерес представляет изучение долгосрочного воздействия практики ушу на физическое и психическое здоровье различных категорий населения в российских условиях.

Список литературы

1. Антонов, В. И. Россия на новом уровне национальной идентичности и парадоксы проявлений расизма на внутреннем ее контуре (по материалам СМИ) / В. И. Антонов // Вестник Калмыцкого университета. – 2025. – № 3 (67). – С.126–138.
2. Власова, А. А. Влияние восточных единоборств на развитие личности человека / А. А. Власова // Вопросы студенческой науки. – 2019. – № 12 (40). – С. 41–45.

3. Официальный сайт Федерации ушу России. – URL: https://wushu-russ.ru/ (дата обращения: 10.10.2024).
4. Селиванов, О. И. Спортивно-боевые единоборства как феномен современной экологической культуры / О. И. Селиванов // Дискуссия. – 2015. – № 2 (54). – С. 51–58.
5. Bykov, I. A. Western Transmedia Projects in China: Growing Phenomenon with Cross-Cultural Challenges? / I. A. Bykov, X. Gao // Galactica Media: Journal of Media Studies. – 2024. – № 4. – P. 500–521.
6. Xiang, Y. Overseas Chinese as one of the main tools of Chinese soft power / Y. Xiang, A. G. Timoshenko // Tomsk State University Journal of History. – 2024. – № 87. – P. 144–151.

УДК 375.2

МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ПЛАТФОРМА ИССЛЕДОВАНИЯ НА ТЕМУ «УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ КЛУБА ЕДИНОБОРСТВ»

Хайруллин Альберт Русланович[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье рассматривается методологическая платформа исследования управления развитием клубов единоборств. Представлен комплексный анализ процесса управления, включающего планирование, организацию, регулирование и контроль деятельности клуба. Особое внимание уделяется средствам, методам и условиям эффективного управления. Исследуются современные подходы к администрированию и экспертизе деятельности спортивных клубов с учетом потребностей населения и конкурентной среды.

Ключевые слова: управление развитием, клуб единоборств, спортивный менеджмент, физическая культура, маркетинговые средства,

METHODOLOGICAL PLATFORM OF RESEARCH ON THE TOPIC "MANAGEMENT OF THE DEVELOPMENT OF A FIGHTING CLUB"

Khairullin Albert R.[1]
[1]University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation: The article discusses the methodological platform of research on the management of the development of fighting clubs. A comprehensive analysis of the management process is presented, which includes planning, organization, regulation, and control of the club's activities. Special attention is given to the means, methods, and conditions for effective management. Modern approaches to the administration and expertise of sports clubs are investigated, taking into account the needs of the population and the competitive environment.

Key words: development management, martial arts club, sports management, physical culture, marketing tools, performance efficiency

Актуальность. Развитие физической культурыи спортав России — необходимое условие укрепления здоровья нации, формирования здорового образа жизни и повышения качества жизни граждан, что напрямую влияет на демографическую ситуацию и социально-экономическое развитие государства.Эта сфера способствует не только улучшению здоровья населения, но и созданию новых рабочих мест, привлечению инвестиций в спортивную инфраструктуру, а также укреплению международного авторитета страны через успешные выступления российских спортсменов на мировой арене.

С.И. Изаак в своем исследовании отмечает тот факт, что на сегодняшний день значительно возросла конкуренция как на спортивной арене, так и на рынке спортивно-оздоровительных услуг, и, что для успешного функционирования организации важно ориентироваться на внутренний маркетинг, воспитание мотивации на самореализацию у сотрудников. Исследователь делает акцент на том,что тема мотивационного менеджмента в России нуждается в доработке и считает данную тему более чем актуальной[1].

В свою очередь Л.А. Мосина в своем исследовании «Стратегия развития фитнес клуба» отмечаетсложную позицию, в которой находятся организации, предоставляющие спортивно-оздоровительные услуги, являясь представителями малого и среднего бизнеса, от чего могут рассчитывать только на собственный потенциал и эффективность менеджмента [2].

В работе «Особенности управления персоналом в спортивной организации» Л.Н. Перцева отмечает, что сфера физической культуры и спорта имеет ряд социально-значимых функций, таких как отвлечение населения от пагубных привычек и улучшение здоровья, от чего успешная деятельность спортивных организаций становится более актуальной[3]

Также проблему менеджмента спортивной организации изучали такие российские исследователи,как М.И. Золотов,С.Г. Сейранов, И.И. Переверзин, Е.В. Мирзоева, А.В. Ащеулов и другие.

Анализ литературных источников по проблеме менеджмента физкультурно-спортивной организации позволил выделить следующие противоречия:

- Содной стороны здоровье и физические кондиции населения нашей странывызывают обоснованную тревогу, а с другой - признание важности и значимости занятийфизической культурой и спортомне обеспечивает включенностибольшинства россиян в эту деятельность.
- С одной стороны мы видим постоянно открывающиеся клубы и центры единоборств для различных категорий россиян, а с другой стороны - не выстроеныуниверсальные модели, согласно которым, управленцы учитывают потребности населения, возможности рынка и условия конкурентной борьбы.
- С одной стороны в теории и практике менеджмента организаций существуют современные средства и методы управления, а с другой - в настоящее время недостаточно разработана процедура проектирования, администрирования и экспертизы деятельности спортивных клубов и центров единоборств различных форм собственности.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод об актуальности проблемы менеджмента организаций на рынке спортивно-оздоровительных услуг в связи с высоким уровнем конкуренции, отсутствия или нехватки внешнего финансирования и высокой социальной значимости деятельности данных организаций.

Объект исследования- процесс управленияразвитием клуба единоборств.

Под процессом управления мы понимаем (планирование, организацию, регулирование и контроль) от возникновения идеи создания до открытия и деятельности клуба в определенный период времени.

Предметисследования- средства, методы и условия управления развитием клуба единоборств.

Цель работы: выявить факторы, обеспечивающие успешность деятельности клубов единоборств, разработать и экспериментально обосновать теоретическую модель и технологию управления развитием клуба единоборств, позволяющих повысить эффективность его деятельности.

В основу **гипотезы** легло предположение о том, что разработка содержания и процедуры проектирования, администрирования и экспертизы развития клуба единоборств позволит повысить продуктивностьего деятельности, если:

- будет опираться на принципы клиентоориентированности и конкурентоспособности,эффективности использования материально-технических, финансовых, программно-методических и кадровых ресурсов;
- администрированиеклубами единоборств будет осуществлятьсякомандой компетентных специалистов с использованием современных маркетинговых средств и цифровых сервисов с учетом потребностей населения и региональных традиций;
- критерии эффективности работы клуба единоборств разделить на несколько ключевых групп: спортивные результаты, тренерская работа, организационные показатели, социальные аспекты, экономическая эффективность, развитие инфраструктуры.

В соответствии с гипотезой нами поставлены следующие **задачи:**

1. Проанализировать литературные источники по проблеме управления физкультурно-спортивными организациями, частными и муниципальными клубами и центрами.
2. Выявить потребности населения, возможности рынка, а также этапы прогрессивного и регрессивного развитияклубов и центров единоборств разных форм собственности.
3. Выявить специфические особенности личности, позволяющие быть успешным руководителем клубов и центров единоборств.
4. Разработать и экспериментально обосновать модельи технологию управления развитием клуба единоборств с учетом потребностей населения и региональных физкультурно-спортивных традиций.
5. Разработать практические рекомендации по управлению развитием клуба единоборств.

Для решения поставленных задач были выбраны следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. Анкетирование – что позволит выявить отношение клиентов к клубу единоборств, выявить сильные и слабые стороны;

3. SWOT-анализ – позволит выявить сильные и слабые стороны организации для оценки текущей ситуации;
4. Глубинное интервью– позволит определить особенности личности, позволяющие быть успешным руководителем клуба единоборств.

Методологическими основами исследования станут труды:

- По методологии научно-педагогических исследований (В.И. Загвязинский, А.Ф. Закирова, В.В. Краевский);
- По изучению концепции и стратегии маркетинга (Ф.Котлер, П. Друкер,С. Леви, С. Fill);
- Исследования маркетинга в сфере физической культуры и спорта (В.Н. Зуев, О.Н. Степанова, С. Бич, С. Чедвик);
- По управлению физической культурой и спортом (Г.З. Аронов, В.Н. Зуев, Л.П. Матвеев, С.В. Алексеев, А.В. Починкин, А.А. Исаев);

По изучению личности руководителя спортивных объектов (О.С. Анисимов, Ю.А. Зубарев, И. В. Жолдак)

Список литературы

1. Ахметшин, А. И. Маркетинг в брендировании спортивных клубов / А. И. Ахметшин, И. И. Шаймарданов // Опыт и проблемы реформирования системы менеджмента на современном предприятии: тактика и стратегия : Сборник статей XXIII Международной научно-практической конференции, Пенза, 22–23 марта 2024 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2024. – С. 54-56
2. Изаак, С. И. Инновации спортивно-оздоровительного сервиса / С. И. Изаак, Н. Ф. Маврина. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Русайнс", 2021. – 112 с.
3. Мосина, Л. А. Стратегия развития фитнес-клуба / Л. А. Мосина, М. В. Шошина, К. В. Фролова // Спортивный менеджмент: актуальные проблемы, практический опыт и перспективы : сборник научных статей, Нижний Новгород, 04 июня 2019 года. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2020. – С. 84-89.
4. Перцева, Л. Н. Особенности управления персоналом в спортивных организациях / Л. Н. Перцева // Спортивный менеджмент: актуальные проблемы, практический опыт и перспективы : сборник научных статей, Нижний Новгород, 04 июня 2019 года. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2020. – С. 111-113.
5. Туркина, К. Г. Спортивный маркетинг: принципы позиционирования профессионального спортивного клуба / К. Г. Туркина, Л. А. Мокеева // Инновационные исследования и разработки в области гуманитарных и социально-экономических наук : Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, в 2-х ч., Белгород, 30 апреля 2019 года / Под общ. ред. Е. П. Ткачевой. Том Часть II. – Белгород: Общество с ограниченной ответственностью "Агентство перспективных научных исследований", 2019. – С. 154-156.

УДК 796.03

ИНФОРМАЦИОННОЕ ПРОДВИЖЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Хромин Леонид Евгеньевич[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

***Аннотация*.** В статье рассматривается информационное продвижение студенческого спорта, анализируются факторы, способствующие повышению эффективности коммуникации между спортивными структурами вуза и их целевыми аудиториями.

***Ключевые слова*:** информационное продвижение, студенческий спорт, медиаконтент, физкультурно-спортивная активность.

INFORMATION PROMOTION OF STUDENT SPORTS AT THE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION

Khromin Leonid E.[1]
[1]University of Tyumen, Tyumen, Russia

***Abstract*:** The article examines the information promotion of student sports and analyzes factors that contribute to increasing the effectiveness of communication between the university's sports structures and their target audiences.

***Key words*:** information promotion, student sports, media content, physical education and sports activities.

Введение. В современном обществе спорт играет важную роль не только как средство физического воспитания, но и как инструмент формирования социальной активности, идентичности и коммуникации молодежи. Студенческий спорт, будучи неотъемлемой частью образовательного процесса, способствует всестороннему развитию личности, укреплению здорового образа жизни и развитию командного духа.

Информационное продвижение студенческого спорта становится важным направлением, позволяющим не только повысить узнаваемость студенческих команд и мероприятий, но и сформировать устойчивый интерес к ним среди студентов, преподавателей и широкой общественности [2].

Г. Л. Тульчинский трактует информационное продвижение как «организованную деятельность по формированию и распространению информации с целью создания у целевой аудитории устойчивых знаний, установок и мотивации, способствующих восприятию определенных социальных практик» [4].

Эффективное использование современных коммуникационных технологий и цифровых платформ открывает новые возможности для популяризации студенческих спортивных инициатив, вовлечения болельщиков и привлечения партнеров [5].

Цель исследования – проанализировать эффективность информационного продвижения студенческого спорта в условиях цифровой

медиасреды, выявить факторы, способствующие повышению вовлеченности целевой аудитории и мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Методика и организация исследования. Информационное продвижение студенческого спорта осуществлялось на базе Института физической культуры Тюменского государственного университета в период с сентября 2024 года по июнь 2025 года. Опираясь на методологические основы, в ходе исследования проанализирована эффективность используемых средств продвижения, а также выявлено отношение аудитории к предоставляемому контенту [1].

Результаты исследования и их обсуждение. Информационное продвижение осуществлялось студенческим медиа-объединением «ИФК Медиа», состоящим из 10 студентов, проявляющих интерес к деятельности в сфере медиа и коммуникаций. С участниками были проведены обучающие интенсивы, направленные на формирование компетенций в области медиакоммуникаций, SMM, фото и видеосъемки, копирайтинга и аналитики.

Медиа группа осуществляла регулярное создание и публикацию информационного, новостного, фото и видеоконтента на официальные сообщества Института физической культуры и студенческого спортивного клуба «Ладья» в социальной сети «ВКонтакте». Новостная лента Института физической культуры состояла из постов следующего характера:

1. Информационные посты о предстоящих и состоявшихся мероприятиях региона, университета и института.
2. Результаты достижений обучающихся и преподавателей по итогам спартакиад, соревнований, мероприятий, конкурсов, форумов и конференций.
3. Видеорепортажи и фотоотчеты со студенческих и преподавательских спартакиад, соревнований, мероприятий, конкурсов, форумов и конференций.
4. Обучающий контент с занятий по различным дисциплинам.
5. Научные статьи о физической культуре и спорте.
6. Поздравления с Всероссийскими праздниками и днями рождения сотрудников и преподавателей.

За деятельность объединения «ИФК Медиа» осуществлялся кураторский контроль со стороны преподавателей и специалистов сферы медиа, обеспечивающих методическую поддержку студентов.

По итогам года было выпущено 382 информационных поста и снято 47 видеороликов. Анализ статистики позволил выявить положительную динамику увеличения количества подписчиков сообщества с 3050 до 3480 пользователей. Также отмечен рост в показателях вовлеченности аудитории к предоставляемому контенту. В среднем каждый выпущенный пост набрал от 40 до 70 лайков, от 5 до 10 репостов и от 2 до 5 комментариев. Общий объем видеоматериалов составил 62 минуты, на них зрители оставили 2934 лайка, 34 комментария и 225 репостов, количество просмотров составило 97900 [2].

В июне 2025 года нами было проведено анкетирование пользователей сообщества «ИФК ТюмГУ» в социальной сети «ВКонтакте». Участие в опросе приняло 150 респондентов: 70% из них — студенты 1–4 курсов, 10% —

магистранты, 10% — преподаватели, 5% — аспиранты и 5% — подписчики сообщества.

Отвечая на вопрос о том, сколько раз в неделю они занимаются физической культурой и спортом, 42% респондентов занимаются 3-4 раза в неделю, 38% –5 и более раз, 16% уделяют физической активности 1-2 раза в неделю, а 4% не занимаются. Эти высокие показатели систематических занятий физической культурой и спортом можно объяснить особенностями обучения в Институте, где у студентов еженедельно проходят 4–5 спортивных занятий по различным дисциплинам (Рисунок 1).



Рис. 1. Физкультурно-спортивная активность респондентов (%)

Оценивая качество, стиль и полезность транслируемого контента по 5-бальной шкале, порядка 75% оценили контент на 5 единиц, около 22% поставили оценку 4, 3% поставили 3 балла (Рисунок 2).

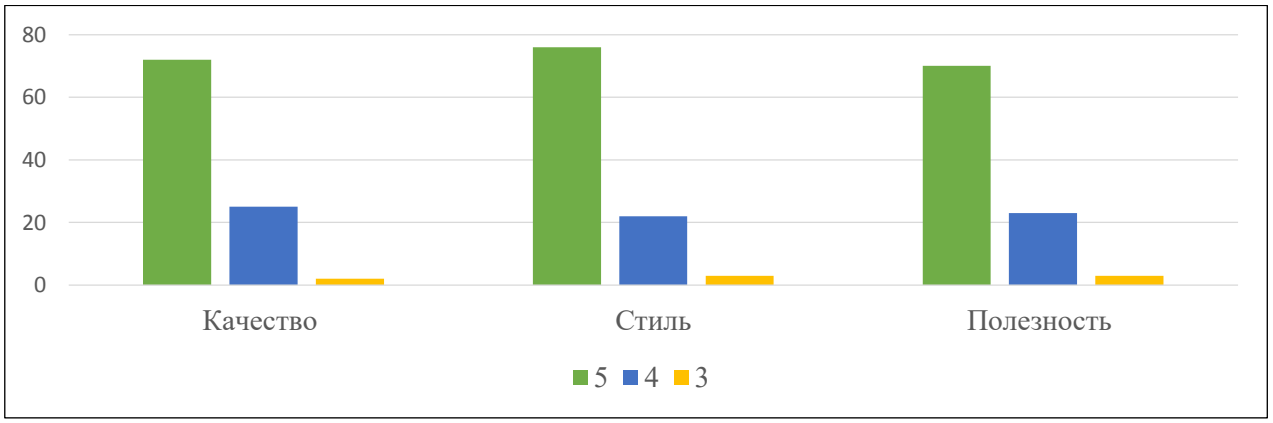


Рис. 2. Оценка транслируемого контента респондентами (%)

Рассматривая контент как мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, 42% опрошенных считают, что контент является стимулирующим фактором для физкультурно-спортивной активности, 33% — скорее согласны, чем нет, а 25% не видят влияния контента (Рисунок 3).



Рис. 3. Влияние контента на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом (%).

Отвечая на вопрос, о том, какие типы контента вам наиболее интересны? 63% респондентов нравятся фотоотчеты с мероприятий и видеоролики с занятий и соревнований, 57% интересны новости и объявления, 47% итоги с мероприятий и соревнований, 33% статьи и советы по физической культуре и спорту, 21% обратная связь и опросы (Рисунок 4).

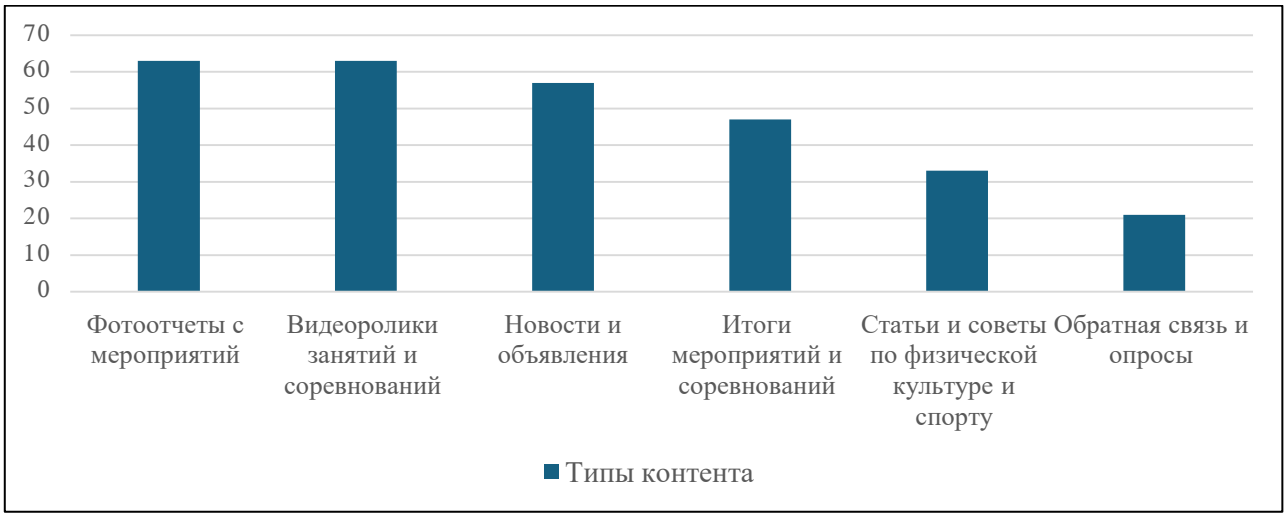


Рис. 4. Интерес к типам контента

Выводы: Информационное продвижение способствует росту интереса и вовлечённости студентов в спортивную жизнь вуза. Системная работа по созданию и распространению качественного медиаконтента увеличивает охват аудитории, формирует положительный имидж студенческого спорта и мотивирует к занятиям физической культурой. За учебный год в сообществе ИФК ТюмГУ во «ВКонтакте» аудитория увеличилась с 3050 до 3480 подписчиков, было опубликовано 382 поста и создано 47 видеороликов, собравших в общей сложности 97 900 просмотров и более 3200 реакций; при этом 75% респондентов положительно оценили контент, а 42% отметили его мотивирующее влияние на занятия физической культурой.

Список литературы

1. Загвязинский, В. И. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта / В. И. Загвязинский, И. В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 3-5.
2. Ольховский Р. М., Пушкарева Н. Н., Никитина В. А. «Аналитический обзор социологического исследования «Студенческий спорт: возможности и перспективы»» // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Том 3, вып. 1, с. 35- 47**.**
3. Сообщество Института физической культуры Тюменского государственного университета в социальной сети «Вконтакте». [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://vk.com/ifk.utmn (дата обращения 13.10.2025).
4. Тульчинский Г. Л. Коммуникации в социальной сфере. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 2016. — С. 97.
5. Хромин, Л. Е. Развитие физкультурно-спортивного медиаконтента в Тюменской области / Л. Е. Хромин, Е. В. Хромин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2024. - №2. - С. 8–11.

II. ФИЗИЧЕСКОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ

УДК 355.233.231.1

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: БУДУЩЕЕ В РАЗВИТИИ НАШЕЙ СТРАНЫ

Абрамова Марина Алексеевна[1]
Сунгурова Анна Владимировна[1]
[1]Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В.Ломоносова, г. Архангельск, Россия

Аннотация: Патриотическое воспитание студенческой молодёжи в ВУЗе реализуется в нескольких направлениях. Сюда входят и образовательные дисциплины, практико-ориентированный подход, а также воспитательное мероприятие, которые являются неотъемлемой частью гражданско-патриотического воспитания студентов.

Ключевые слова: студенты, патриотизм, физическая культура.

PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS: THE FUTURE OF OUR COUNTRY'S DEVELOPMENT

Abramova Marina A.[1]
Sungurova Anna V.[1]
Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia

Abstract: Patriotic education of students at a university is implemented in several areas. This includes educational disciplines, a practice-oriented approach, and educational events, which are an integral part of students' civic and patriotic education.

Keywords: students, patriotism, physical education.

На сегодняшний день патриотическое воспитание является одним из приоритетных направлений развития Российской Федерации. Формирование

гордости за свою страну, любви к Родине. Патриотическое воспитание затрагивает многие аспекты формирования личности студента. Такие как национальная идентичность, культурное наследие, формирование социального поведения, укрепление многонационального единства, противодействие антисоциальному поведению. Важно именно у студенческой молодежи проводить патриотическое воспитание, как у будущего нашей страны [2].

Целью работы является ознакомление с работой по патриотическому воспитанию студентов обучающихся в Северном (Арктическом) федеральном университете имени М.В.Ломоносова (далее – САФУ), г. Архангельска.

Задачи:

-рассмотреть значение патриотического воспитание у студенческой молодежи;

-выявить элементы патриотического воспитания на кафедре спортивных дисциплин.

В САФУ в образовательные программы различных направлений подготовки включены компетенции, направленные на патриотическое воспитание. Такие как межкультурное взаимодействие - УК-6: способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах, где формируется уважительное отношение к историческому наследию, социокультурным традициям, историческое развитие России и Арктики. Гражданская позиция - УК-12: способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма и коррупционному поведению. Компетенции направлены на формирование личности, роли Арктики в развитии государства. Кроме того, в учебные планы включены такие дисциплины как: история (история России), физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности, основы обороны и военной службы [3].

В университете существует двадцать два объединения занимающиеся патриотическим воспитанием. Разработана программа и план патриотического воспитания с 2023-2027 год.

Совместно с Всероссийским обществом «Знание» проводятся лекции по истории России.

В Вузе есть свой Штаб студенческих отрядов. Студенты, которые входят в состав этого штаба в свободное от учебы время трудятся в различных отраслях хозяйства, выполняющих общую производственную задачу и одновременно реализующих общественно полезную программу. Отряды работают по разным направлениям: строительные, педагогические, сельскохозяйственные, путинные, сервисные, отряды проводников, профильные и специализированные. В составе штаба студенческих отрядов более 600 бойцов. В год реализуется более 300 социально значимых мероприятий и проектов, в том числе и патриотической направленности [4].

На кафедре спортивных дисциплин реализуется следующие образовательные программы уровня бакалавриата: «Физическая культура и спорт», «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» (далее-

«ФК и БЖД», «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». В рамках учебного плана по спортивным дисциплинам в обязательном порядке изучаются строевые упражнения и перестроения, которые направлены на формирование дисциплины, скоординированной деятельности группы, воспитание уважения, укрепления физического состояния, готовность к возможной службе в вооруженных силах Российской Федерации, а также сохранение традиций исторического развития [5].

При обучении по направлению подготовки ФК и БЖД формируется патриотическое самосознание и имеет большое значение в развитии гражданского общества. При обучении студенты получают знания в области истории физической культуры и спорта, принимают участие в туристических походах, в военно-патриотических играх и состязаниях, осуществляют волонтерскую деятельность при организации спортивных мероприятий. Делается акцент на обучении в области военно-прикладной подготовки, социальной безопасности, безопасности в образовательных учреждениях, поведение в опасных и чрезвычайных ситуациях. Одним из практико-ориентированных видов обучения является посещение пожарно-спасательной части (далее – ПЧ) МЧС. Там для них сотрудники ПЧ проводят экскурсию по части, а далее студентов разделяют по мини группам. Студенты одевают снаряжение и отправляются на различные задания: - тушение пожара (инсценировка), -слаженное действия команды при задымлении, - транспортировка пострадавшего из зоны задымления. Такие занятия учат студентов гражданственной ответственности и работе в команде [1].

Студенты обучающиеся по спортивным направлениям подготовки ежегодно принимают участие и даже сами организовывают различные патриотические мероприятия: веселые старты к Дню Защитника Отечества, конкурс стен-газет «На тропе войны», конкурс эссе «Мои наставники». На кафедре спортивных дисциплин реализуются такие практики, как «Уроки мужества» - патриотические мероприятия. Приглашаются различные спикеры: сотрудники УМВД, сотрудники центра «Архангел» и другие. На таких занятиях у студентов формируется представление о долге, чести и ответственности, а также развивается чувство гордости за Родину и свой народ. Также такие мероприятия носят и профориентационную направленность, так как 60% студентов обучающихся на спортивных направлениях подготовки, это юноши.

Выводы:

1.Патриотическое воспитание является важной частью образовательного процесса. Где формируются важные гражданские качества. Студенческая молодежь осознает причастность к будущему своей страны.

2. На кафедре спортивных дисциплин студенты изучают строевые команды, обучаются взаимодействию в группе, укрепляют свою физическую форму, участвуют и проводят патриотические мероприятия.

Считаем, что патриотическое воспитание студенческой молодежи является неотъемлемым элементом любой образовательной программы.

Список литературы:

1. Березина Т.Ю., Федорова О.А. Патриотическое воспитание студентов педагогического вуза посредством включения их в проектную деятельность // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2021. – Т. 15, № 1. – С. 95–102.
2. Быков А. К. Социально-педагогические условия эффективного развития осознанного патриотизма у студентов вузов // Педагогическое образование и наука. — 2022. — №5.
3. Гражданское патриотическое воспитание молодежи: учебник для вузов / О. А. Коряковцева, Т. В. Бугайчук, Т. В. Макеева, В. Н. Гурьянчик. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 179 с.
4. Зинятова, М.А. Роль студенческих отрядов в гражданско-патриотическом воспитании. / М.А. Зинятова// Издательство УМЦ УПИ, – 2021. – С. 307–311.
5. Крайник В.Л., Прищепа М.А. К вопросу о патриотическом воспитании студентов в современном вузе // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 2 (75). – С. 208–210.

УДК 331.108:796

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА «БАЛТИЙСКИЕ ОРЛАНЫ»

Алексеевская Елена[1]
Ярчиковская Людмила Вячеславовна[1]
Леонтюк Алексей Михайлович[1]
[1]Санкт-Петербургский государственный университет,
г. Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация*:** В представленной статье на примере работы студенческого спортивного клуба «Балтийские орланы» проведен анализ спортивно-массовой активности за 2022–2023 и 2023–2024 учебный год. В рамках исследования выявлена ключевая проблема – низкий уровень заинтересованности и участия студентов в спортивной жизни клуба. Для решения этой проблемы прививался интерес к занятиям спорта и повышалась мотивация.

Ключевые слова: студенческий спортивный клуб, мотивация студентов, вовлеченность обучающихся, медиа-активность, спортивный клуб Балтийские орланы, современные проблемы.

MODERN PROBLEMS AND PROSPECTS OF STUDENT SPORTS DEVELOPMENT IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM ON THE EXAMPLE OF THE BALTIC EAGLES SPORTS CLUB

Alekseevskaya Elena[1]
Yarchikovskaya Lyudmila V.[1]
Leontyuk Alexey M.[1]
[1]Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

Abstract: In this article, the work of the Baltic Eagles student sports club is used as an example to analyze sports activities for the 2022-2023 and 2023-2024 academic years. The study identified a key problem: the low level of interest and participation of students in the

club's sports activities. To address this issue, the article focuses on promoting interest in sports and increasing motivation.

Keywords: student sports club, student motivation, student engagement, media activity, Baltic Eagles sports club, current issues.

Введение. Современная система высшего образования ориентирована не только на подготовку высококвалифицированных специалистов, но и на формирование всесторонне развитой личности, способной к активной социальной и профессиональной деятельности. В целях активизации участия обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности, а также развития и распространения студенческого спорта, образовательные организации, реализующие программы высшего образования, и/или их обучающиеся имеют возможность создавать студенческие спортивные клубы (в том числе в форме общественных объединений), которые не обладают статусом юридического лица [7]. Одним из значимых компонентов этого процесса является студенческий спорт, который выполняет функции укрепления здоровья, социализации, формирования лидерских качеств и повышения уровня адаптации молодежи в образовательной среде. В то же время в организации спортивной работы в вузах сохраняется ряд проблем, связанных с недостаточной вовлеченностью студентов в спортивно-массовую деятельность.

Актуальность исследования. В настоящее время в Российской Федерации отмечается повышенная заинтересованность вопросами формирования здорового образа жизни в молодежной среде и развития студенческого спорта со стороны общественных институтов, физкультурного и спортивного профессионального сообщества, студенчества [1-3]. Студенческий спорт рассматривается как один из ключевых факторов, обеспечивающих укрепление физического и психического здоровья, формирование социальных и коммуникативных навыков, а также развитие навыков самодисциплины и лидерских качеств [2; 4-6]. Однако, несмотря на признание его важности, во многих вузах наблюдается недостаточный уровень вовлеченности студентов в спортивно-массовую деятельность. Данная проблема препятствует полноценной реализации воспитательного и оздоровительного потенциала физической культуры. В этой связи исследование опыта студенческого спортивного клуба «Балтийские орланы» и анализ эффективности применяемых методов привлечения студентов к спортивной активности приобретает особую актуальность, так как результаты могут быть использованы в качестве модели для оптимизации работы аналогичных структур в других образовательных организациях.

Цель исследования. Целью исследования является выявление и анализ эффективности различных методов повышения уровня вовлеченности студентов в спортивно-массовую деятельность на примере студенческого спортивного клуба «Балтийские орланы».

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе студенческого спортивного клуба «Балтийские орланы» в 2023–2024

учебном году. В ходе исследования применялись статистико-аналитические количественный и качественный анализ работы студенческого спортивного клуба и команд по видам спорта и организационно-деятельностные методы.

Результаты исследования. В процессе анализа выявленной проблемы низкой вовлеченности студентов в спортивно-массовую деятельность были определены и реализованы ключевые направления работы, направленные на повышение интереса и активности обучающихся. Одним из значимых инструментов стала трансформация стратегии продвижения в социальных сетях: расширено присутствие клуба в университетских пабликах, поддержание постоянной активности посредством публикаций постов что способствовало росту информированности студентов о деятельности и мероприятиях. Популяризация студенческого спорта тоже напрямую зависит от средств массовой информации, а занятия оздоровительно-спортивной деятельностью надо рассматривать как неотъемлемую часть культуры жизнедеятельности [5; 7]. Существенный эффект оказало участие спортивного клуба в мероприятии «День первокурсника», которое обеспечило возможность прямого взаимодействия с новыми студентами, ознакомления их с деятельностью клуба и включения в розыгрыши призов.

В течение всего учебного года применялась практика обратной связи с участниками и организаторами мероприятий, что позволило учитывать их потребности при планировании последующих проектов. Программная деятельность клуба была диверсифицирована за счет расширения форматов мероприятий, адаптированных под различные категории студентов, что обеспечило рост числа вовлечённых участников. Дополнительно был организован системный набор в команду клуба с проведением выездных мероприятий на базе университета, направленных на формирование командного духа, развитие креативного потенциала и выработку новых идей для спортивных проектов.

Количественный анализ подтвердил эффективность данных подходов. Численность актива клуба возросла с 31 человека в 2022–2023 уч. году до 61 в 2023–2024 уч. году (прирост 97%), из них 53 являются обучающимися. Всего проведено 26 мероприятий. На графике 1. Мы можем рассмотреть, что приняли участие 5968 человек и прирост составил 35% по сравнению с 4417 участниками в предыдущем году.

Наибольшее мероприятие — студенческий фестиваль «CAMPUS FEST», собравший 3284 участника. Участие студентов СПбГУ в проектах Ассоциации студенческих спортивных клубов (АССК) также увеличилось: с 228 человек в 2022–2023 уч. году до 344 в 2023–2024 уч. году (прирост 51%).

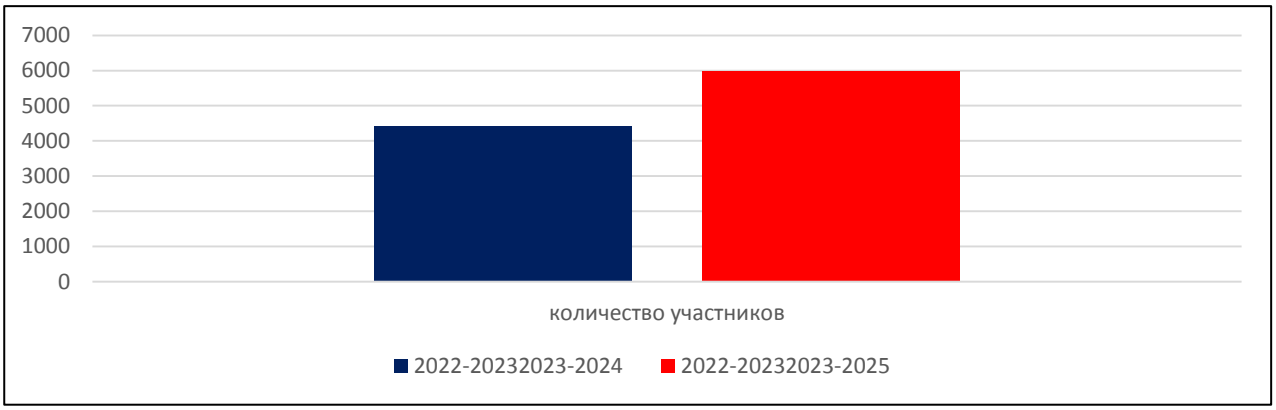


Рис. 1. Количество участников, принявших участие в мероприятие спортивного клуба «Балтийские орланы»

Можем на графике 2. рассмотреть распределение форматов участия: спортивные соревнования — 83%, студенческие активности — 13%, образовательные проекты — 4%.

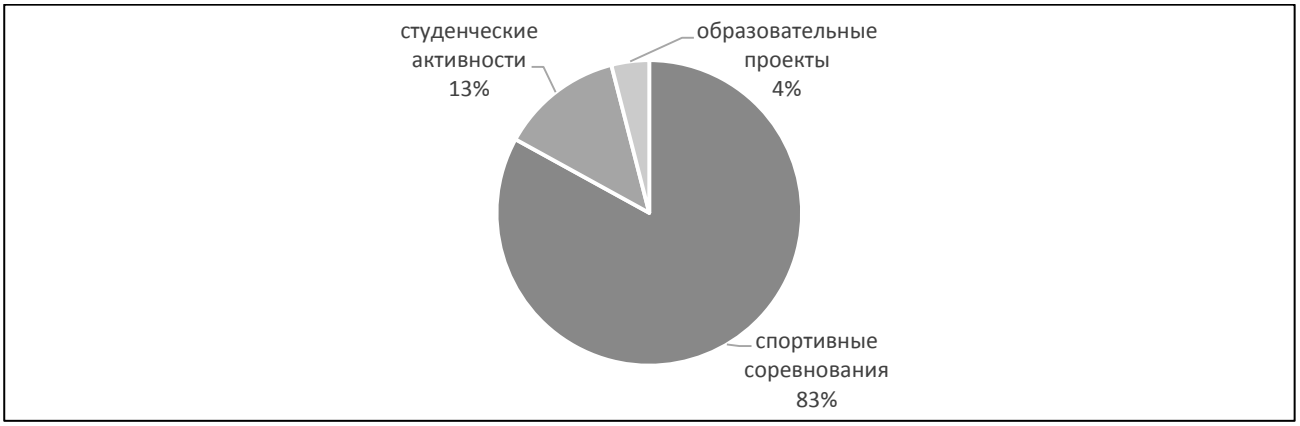


Рис. 2. Форматы участия обучающихся СПбГУ в проектах АССК 2023-2024 учебного года

В результатах спортивных команд (9 составов, 184 студента) зафиксированы значимые достижения: женская сборная по футболу заняла 2 место на чемпионате Санкт-Петербурга, шахматная команда — призовые места на региональном и всероссийском уровне, команда по киберспорту — 1 место в Санкт-Петербурге и 4 место в России.

Отдельно стоит отметить рост медиа-активности: число новых подписчиков в социальных сетях увеличилось на 1172 человека, средний ежедневный охват составил 3781 пользователь. Создано 1072 информационных поста, проведено 66 трансляций и опубликовано 136 видеороликов. По сравнению с 2022–2023 уч. годом основные медиа-показатели выросли в среднем на 79%, что подтверждает эффективность обновленной коммуникационной стратегии клуба.

Список литературных источников

1. Григорьев, В. И. Концентрация скоростных нагрузок максимальной мощности в структуре предсоревновательной подготовки пловцов вуза / В. И. Григорьев, О. В. Миронова, О. Н. Устинова и др. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 67-71.
2. Григорьев, В. И. Развитие студенческого спорта на платформе Содружества Независимых Государств / В. И. Григорьев, И.И. Кипрушина, И.С. Москаленко, О.В. Миронова, А.В. Шаронова, Л.С. Розанова, А.А. Пуальс, В.А. Чистяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212). – С. 111-115.
3. Григорьев, В.И. Форсайт перестройки физической культуры на преодоление последствий пандемии COVID-19 / В.И. Григорьев, Л.В. Ярчиковская, А.В. Шаронова, Т.Г. Бякова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №2(192). – С. 71-77.
4. Коваль, Т. Е Физическая культура как средство профилактики негативных проявлений в молодёжной среде (на примере социального партнёрства СПбГУ и подростково-молодёжного центра «Калининский») / Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская, О.Н. Устинова, О.В. Миронова, А.В. Токарева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 12 (166). – С. 122-125.
5. Маренко, Н.М. Цифровые и инновационные модели развития студенческого спорта / Н.М. Маренко, А.В. Шаронова, Т.А. Ширшова, А.Е. Курицына // В сборнике: Студенческий спорт в современном мире. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Санкт-Петербург, 2024. – С. 505-509.
6. Соколов, Н.Г., Артемьев И.Я., Жилин С.С. Студенческий спорт в вузе: учебное пособие / Н.Г. Соколов, И.Я. Артемьев, С.С. Жилин. – Санкт-Петербург: РГГМУ, 2022. – 64 с.
7. Приказ Министерства спорта РФ. Об утверждении Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года: приказ Минспорта России от 21 ноября 2017 г. № 1007 // Официальный интернет-портал правовой информации. – 2017. – 21 ноября. – № 1007. – Режим доступа: https://docs.cntd.ru/document/555766975

УДК 796.011.3

ГЕЙМИФИКАЦИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ УПРАВЛЕНИЯ МОТИВАЦИЕЙ И ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ахматова Надежда Александровна[1]

[1]Тюменский государственный медицинский университет,
г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье рассматривается проблема низкой посещаемости и мотивации студентов к практическим занятиям по физической культуре в высшем учебном заведении. Представлены результаты педагогического эксперимента, в рамках которого была внедрена и апробирована авторская система геймификации, основанная на механизмах соревновательности, командного взаимодействия и поощрения.

Ключевые слова: геймификация, физическая культура, мотивация, посещаемость, профессиональные компетенции, педагогический эксперимент

GAMIFICATION AS A TOOL FOR MOTIVATION MANAGEMENT AND THE FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Akhmatova Nadezhda A.[1]
[1]Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Annotation: The article examines the problem of low attendance and motivation of students for practical physical education classes in higher education institutions. The results of a pedagogical experiment are presented, in which the author's gamification system based on the mechanisms of competition, team interaction and encouragement was introduced and tested.

Keywords: gamification, physical education, motivation, attendance, soft skills, pedagogical experiment

Актуальность. Студенты-медики часто воспринимают дисциплину «Физическая культура» как второстепенную, не связанную с их основной профессиональной деятельностью, что приводит к низкой посещаемости и вовлеченности [3; 4]. Однако через геймификацию учебного процесса можно прививать навыки, критически важные именно для медицинского работника: командная работа в стрессовой ситуации, лидерство, системное мышление, соблюдение протоколов и алгоритмов. Врач — это профессия, требующая высокой стрессоустойчивости, быстрого принятия решений и физической выносливости.

Цель исследования. Разработать и апробировать методику геймификации на занятиях по физической культуре в медицинском вузе, направленную на повышение мотивации студентов и формирование у них профессионально значимых компетенций.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Разработать и внедрить модель геймификации учебного процесса по физической культуре.
2. Выявить динамику посещаемости практических занятий до и после внедрения системы.
3. Проанализировать изменение структуры мотивации студентов к занятиям физической культурой.
4. Оценить влияние геймифицированного подхода на формирование профессиональных компетенций (командная работа, лидерство, самоорганизация).

Материалы и методы. Педагогический эксперимент проводился в течение одного учебного семестра на базе ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России. В исследовании приняла участие одна учебная группа 4 курса направления подготовки «Лечебное дело» в количестве 20 человек.

В рамках педагогического эксперимента была разработана и внедрена система геймификации «Спорт-Лига», основанная на механизмах оперативного поощрения и командного соревнования. Основу системы составила специальная валюта — Спорт-Баллы (СБ), которые студенты зарабатывали за посещение занятий (+10 СБ), демонстрацию активности (+5 СБ) и улучшение

личных нормативов (+15 СБ). Для усиления соревновательной динамики еженедельно объявлялись «Испытания» (личные и командные), за успешное выполнение которых начислялось +20 СБ.

Ключевым элементом стала организация командного зачета: студенты были разделены на 4 постоянные команды, а все заработанные ими СБ суммировались в общекомандный рейтинг, который в режиме реального времени транслировался в Telegram-канале. Это создавало дополнительную социальную мотивацию и коллективную ответственность.

Система поощрений была структурирована по двум направлениям. В личном зачете достижение уровней (Бронзовый — 150 СБ, Серебряный — 300 СБ, Золотой — 500 СБ) давало студентам право выбора элементов занятия и автоматического зачета. Командный зачет для группы-победителя предусматривал более ощутимые награды: фирменную атрибутику вуза и освобождение от одного обязательного норматива, что служило мощным внешним стимулом [1; 2; 4].

Методы сбора данных:

1. Педагогическое наблюдение: фиксация посещаемости и активности студентов на занятиях.
2. Сравнительный анализ: показателей посещаемости в экспериментальной группе за аналогичный период прошлого года (контрольная точка) и в течение экспериментального семестра.
3. Анкетирование: для оценки мотивации использовалась адаптированная анкета, определяющая соотношение внешней и внутренней мотивации. Анкетирование проводилось до и после эксперимента.

Метод экспертной оценки: преподавателем проводилась оценка сформированности профессиональных компетенций по 5-балльной шкале в начале и в конце семестра

Результаты и их обсуждение. По итогам семестра средний показатель посещаемости в группе составил 92%, что на 28% выше, чем показатель за тот же период у предыдущего потока (64%) до введения системы. Пропуски по неуважительной причине были практически сведены к нулю [1; 6].

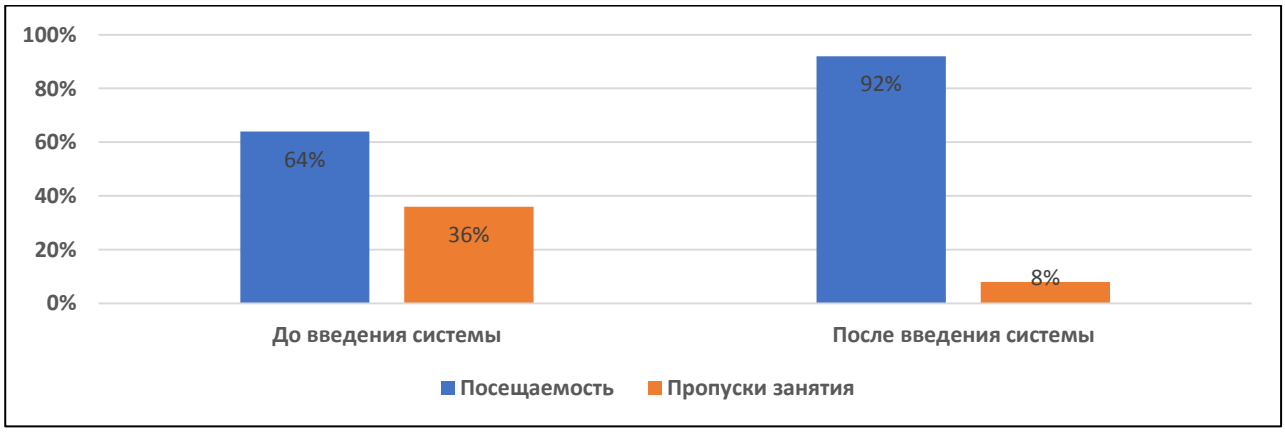


Рис. 1. Соотношение посещаемости и пропусков у учащихся

Результаты анкетирования, направленного на выявление доминирующих мотивов посещения занятий, зафиксировали значительные изменения в структуре мотивации студентов.

До проведения эксперимента мотивационная картина характеризовалась выраженным доминированием внешней мотивации (рис. 2).

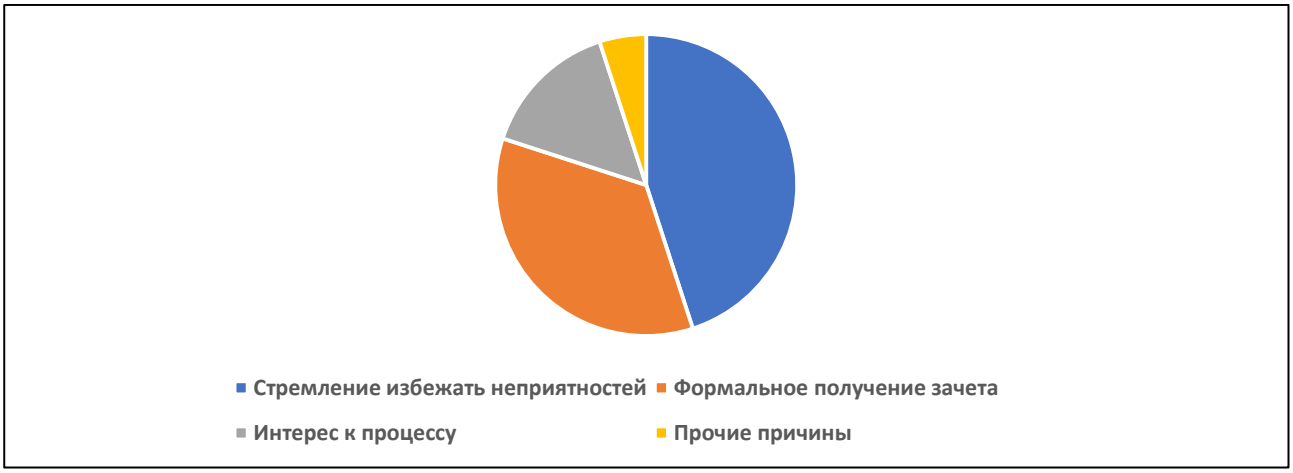


Рис. 2. Соотношение мотивов посещения занятий до введения системы

Так, почти половина опрошенных (45%) указывала в качестве основной причины «стремление избежать неприятностей», таких как конфликт с преподавателем, административные взыскания или недопуск к сессии. Еще 35% студентов главным мотивом называли «формальное получение зачета». На долю мотивов, связанных с интересом к самим занятиям, приходилось лишь 15%. Прочие причины, такие как «общение с одногруппниками» и «забота о здоровье», суммарно составляли оставшиеся 5%.

После внедрения системы геймификации структура мотивации претерпела кардинальные изменения, сместившись в сторону внутренней мотивации. Ведущим мотивом для абсолютного большинства (65%) студентов стал «интерес к процессу», что проявлялось в увлеченности игровой механикой, соревновательными элементами и динамикой личного прогресса [2;3].

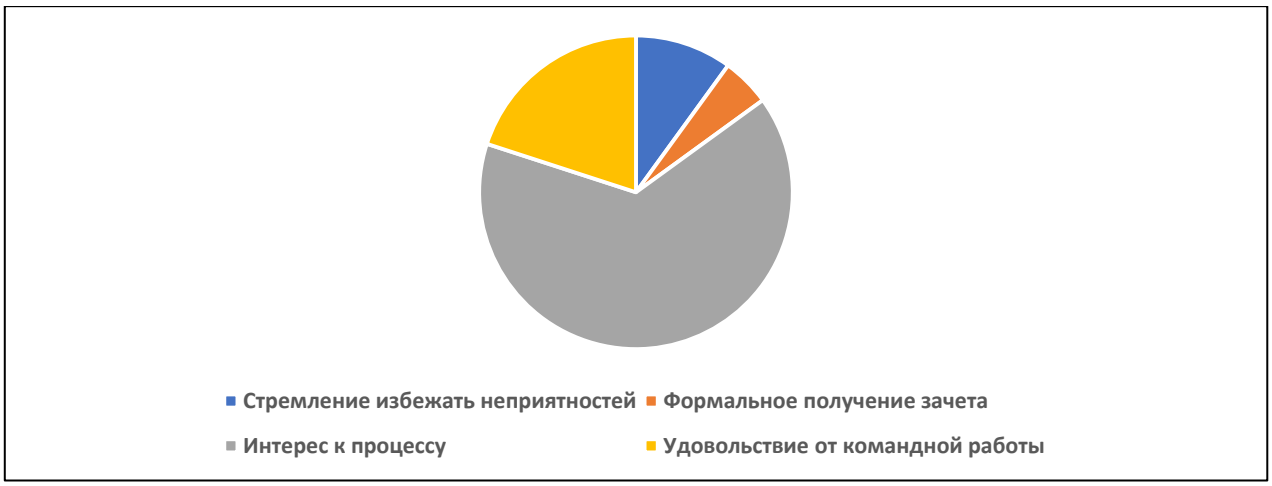


Рис. 3. Соотношение мотивов посещения занятий после введения системы

Существенно возросла роль «удовольствия от соревновательной деятельности и командной работы» — этот фактор отмечали 20% респондентов. Внешние мотиваторы резко утратили свою значимость: «стремление избежать неприятностей» как основной движущий фактор отмечали лишь 10% студентов, а «формальное получение зачета» — только 5%.

Наблюдения и экспертная оценка также продемонстрировали положительное влияние на формирование профессиональных компетенций. В процессе работы в рамках «Спорт-Лиги» студенты значимо улучшили навыки командного взаимодействия и коммуникации. Было отмечено увеличение числа студентов, активно берущих на себя лидерские и организаторские роли. Кроме того, учащиеся начали проявлять элементы стратегического мышления и самоорганизации, самостоятельно планируя свою активность для более эффективного выполнения поставленных задач [5; 6].

Полученные результаты свидетельствуют о том, что система «Спорт-Лига» выступила эффективным катализатором учебной деятельности. Механизмы соревнования и немедленного поощрения (очки, рейтинг) воздействовали на внешнюю мотивацию, а чувство принадлежности к команде и удовольствие от игрового процесса – на внутреннюю. Важным результатом является непреднамеренное формирование профессиональных компетенций, которые напрямую не закладывались в задачи физкультуры, но являются критически важными для будущей профессии студентов [4]. Работа в команде над общими целями, необходимость выстраивать коммуникацию и распределять роли напрямую способствовали этому. Использование привычного для студентов цифрового канала (Telegram) снизило барьер вхождения и повысило вовлеченность [1].

Заключение. На основании проведенного исследования и анализа полученных данных можно сделать следующие выводы:

1. Разработанная и внедренная система геймификации «Спорт-Лига» доказала свою эффективность в значительном повышении посещаемости и мотивации студентов к занятиям по физической культуре.

2. Геймификация способствует трансформации внешней мотивации во внутреннюю, делая процесс физического воспитания более осмысленным и личностно значимым для студентов [2].

3. Установлено, что геймифицированный подход выходит за рамки решения учебных задач и является мощным инструментом для формирования универсальных профессиональных компетенций, таких как командная работа, лидерство и коммуникация [4; 5; 6].

4. Предложенная модель является простой в реализации, не требует значительных ресурсов и может быть рекомендована к внедрению в практику физического воспитания в высших учебных заведениях для повышения эффективности учебного процесса [2; 4].

Список литературы

1. Ендовицкий Д. А, Беленова Н. Н., Курганова Е. Б. Digital – технологии и геймификация новые драйверы образовательного процесса // Вестник ВГУ. 2023. С. 41–45.

2. Короваев Н. Л. Соболева Е. Б. Совершенствование методологии геймификации учебного процесса в цифровой образовательной среде: монография. Киров: Вятский государственный университет, 2019. 105 с
3. Рыбачук Н. А., Голубева А. С. Инновационные подходы к организации и содержанию дисциплины «Физическая культура и спорт» // Педагогические исследования. 2023. Вып. 2. С. 88–104.
4. Прохорова Т. С., Шейхова М. С. Игровые методы обучения // Экономика и социум. № 6 (49). 2018. С. 971–973.
5. Gorbanev I., Agudelo Londoño S., González R.A., et al. A systematic review of serious games in medical education: quality of evidence and pedagogical strategy // Med Educ Online. 2018. Vol. 23, №1. P. 1438718. doi: 10.1080/10872981.2018.1438718
6. Wang Y., Wang Z., Liu G., et al. Application of Serious Games in Health Care: Scoping Review and Bibliometric Analysis // Front Public Health. 2022. №10. P. 896-974. doi: 10.3389/fpubh.2022.896974

УДК 375.2

ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННОГО МЕТОДА ТАБАТА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Ахматова Надежда Александровна[1]
Юсупова Эльвира Радиковна[1]
Гизатуллина Луиза Романовна[1]
[1]Тюменский государственный медицинский университет,
г. Тюмень, Россия

Аннотация: В данной статье анализируется один из наиболее эффективных методов тренировок по системе «Табата», который применяется для повышения физического статуса студентов.

Ключевые слова: здоровье, спорт, здоровый образ жизни, молодёжь, физическая культура, система «Табата».

THE INTRODUCTION OF AN INNOVATIVE TABATA METHOD TO INCREASE PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS

Akhmatova Nadezhda A.[1]
Yusupova Elvira R.[1]
Gizatullina Louise R.[1]
[1]Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Abstract: This article analyzes one of the most effective methods of Tabata training, which is used to improve the physical status of students.

Keywords: health, sports, healthy lifestyle, youth, physical education, system «Tabata».

Актуальность. Физическая культура — это учебная дисциплина, которая играет важную роль в улучшении здоровья и уровня физической подготовленности.

Усложнение обучения в высших учебных заведениях, связанное со значительными умственными и психоэмоциональными нагрузками, приводит к

формированию у студентов преимущественно гиподинамичного образа жизни. Сокращение объема регулярной двигательной активности является ключевым фактором риска развития целого ряда заболеваний и приводит к ухудшению физического состояния студентов.

В условиях постоянного дефицита свободного времени у молодежи традиционные формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности зачастую оказываются малоэффективными. В связи с этим особую значимость приобретает поиск и внедрение в практику инновационных, оптимальных по времени и эффективности методик физического развития.

Система Табата - высокоинтенсивные интервальные тренировки, разработанные японским ученым Изуми Табатой. Упражнения состоят из 8 циклов, следующих друг за другом: 20 секунд максимально интенсивной работы и 10 секунд отдыха, что в сумме составляет 4 минуты (один «табата-раунд»). В рамках одной тренировки может быть выполнено несколько таких раундов с интервалами для восстановления продолжительностью 1–2 минуты между ними. Что выделяет этот метод от других, так это ритмичная музыка с звуковым сопровождением отсчета. Основные плюсы: ускорение метаболизма, развитие мышечного корсета, повышение выносливости и адаптации сосудов к нагрузкам. Что немаловажно - упражнения просты в выполнении. Результаты видны раньше, чем при других нагрузках аэробного характера.

Цель исследования заключается в анализе проблем нехватки времени на физическую нагрузку среди молодежи, а также проведении социологического опроса с целью предложения инновационной методики тренировок по системе Табата.

Методы исследования: В рамках исследования были применены аналитический и сравнительный методы, а также социологический метод, в рамках которого был организован и проведен социологический опрос, респондентами которого выступила студенческая молодежь ТюмГМУ и ТюмГУ в количестве 114 человек. Опрос был представлен респондентам в электронном виде в Google Forms.

Результаты исследования. Было проведено тестирование среди студентов ТюмГМУ и ТюмГУ. В исследовании приняло участие 114 человек, из них 20 студентов 1 курса (18%), 8 – второго курса (7%), 38 – третьего курса (33%), 18 – 4 курса (16%), 14 – пятого курса (12%), 16 – шестого курса (14%).

В результате анкетирования было выяснено, что 86 (75%) не хватает времени на физическую нагрузку, и только 28 студентов (25%) заявили, что успевают заниматься оздоровительной физической культурой и спортом.

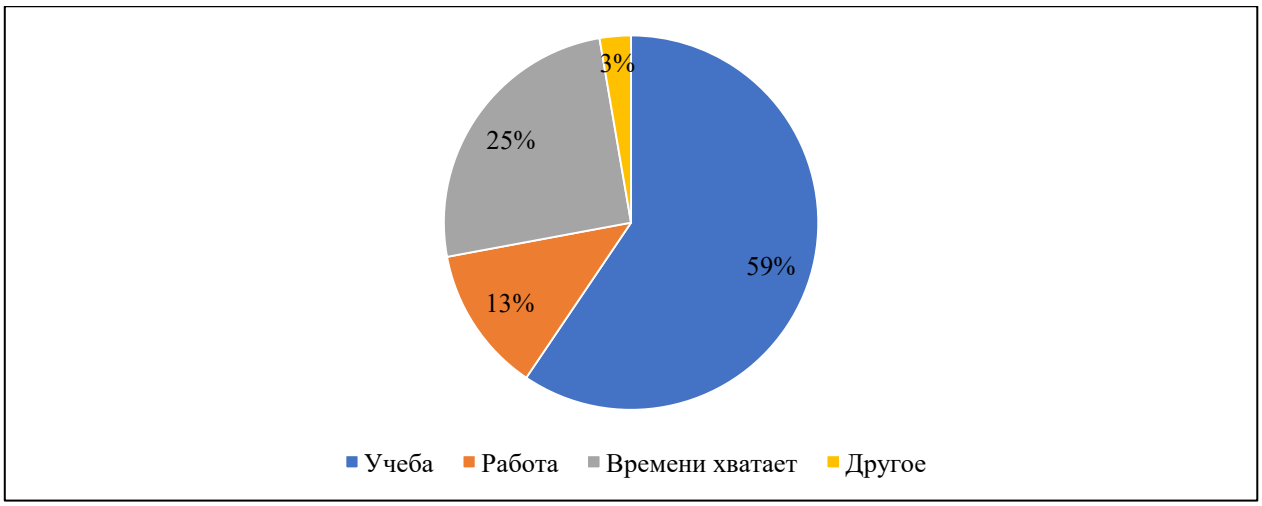


Рис. 1. Результаты ответов на вопрос: «Что влияет на нехватку времени?»

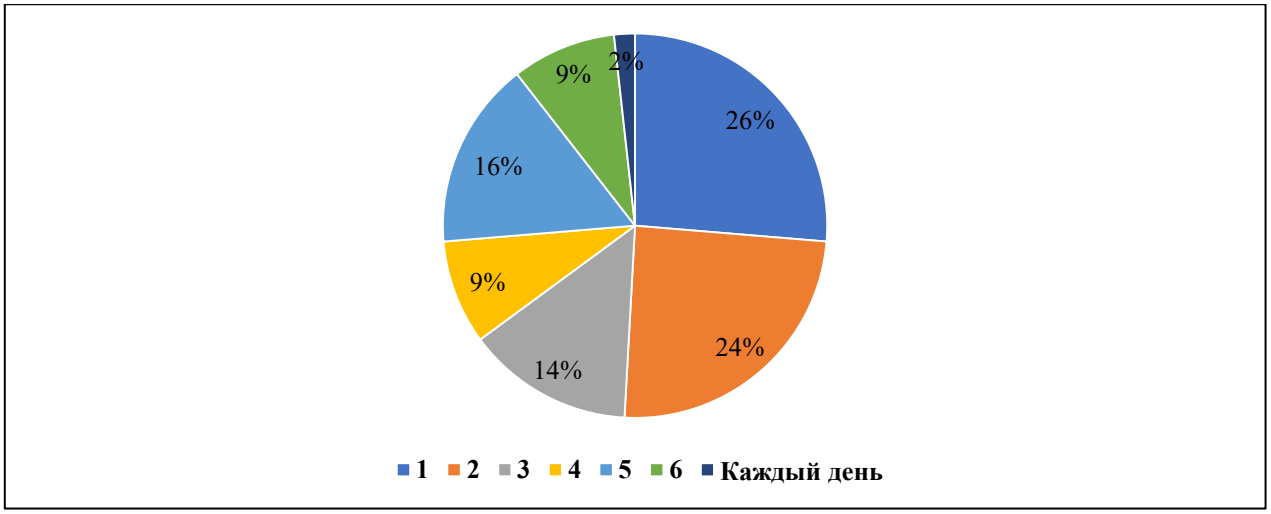


Рис. 2. Результаты ответов на вопрос: «Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической активностью?»

На вопрос «Хотелось бы Вам увеличить свою физическую активность?» 86 студента (75%) ответили «Да», а 28 студентов (25%) заявили, что не хотели бы.

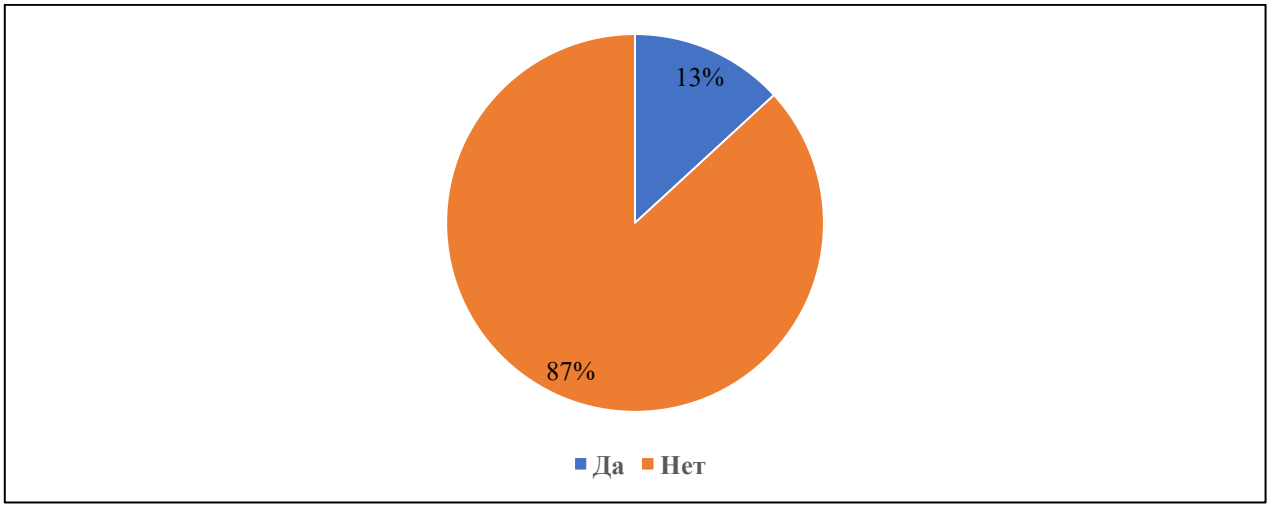


Рис. 3. Результаты ответов на вопрос: «Знакомы ли Вы с тренировками по методу Табата?»

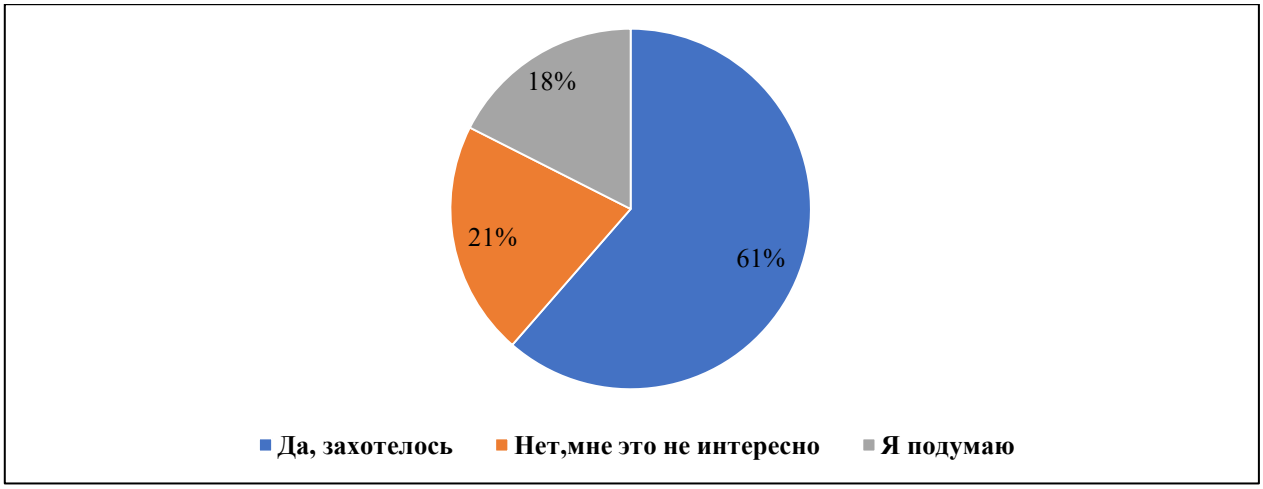


Рис. 4. Результаты ответов на вопрос: «Появилось ли у Вас желание сходить на такую тренировку?»

В ходе опроса мы ознакомили студентов с техникой Табата.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

1. Большинство студентов хотели бы увеличить свою физическую активность, но из-за ограничений по времени недостаточно уделяют внимание тренировкам

2. Тренировки по системе Табата — отличный способ профилактики гиподинамии. Они помогают подтянуть все группы мышц и увеличить выносливость. Для начала достаточно уделять занятиям всего несколько минут в день, а затем постепенно увеличивать время до 25–30 минут. Это идеальный вариант аэробных упражнений для людей со средним уровнем физической подготовки. Упражнения просты и подбираются в зависимости от целей и проблемных зон, что делает их подходящими для занятий оздоровительной физкультурой у молодежи.

Список литературы:

1. Максимова, Е. Н. Использование интервальной тренировки в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] Е. Н. Максимова, А. Е. Алексеенков // Наука-2020. – 2017. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-intervalnoy-trenirovki-vprotsesse-fizicheskogo-vospitaniya-studentov/viewer
2. Протокол Табата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sportwiki.to/Табата.
3. Табата Идзуми // Японская система тренировок. Метод Табата. – СПб.: Питер, 2022. – 96 с.
4. Табата: описание и особенности тренировки, противопоказания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rutvet.ru/tabata-opisanie-iosobennosti-trenirovki-protivopokazaniya-9040.html
5. Viana RB, de Lira CAB, Naves JPA, Coswig VS, Del Vecchio FB, Gentil P. Tabata protocol: a review of its application, variations and outcomes. Clin Physiol Funct Imaging. 2019 Jan;39(1):1-8. doi: 10.1111/cpf.12513. Epub 2018 Apr 2. PMID: 29608238.

УДК 37.015.32

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

Бабина Анна Александровна[1]
[1]Тюменский индустриальный университет, Тюмень, Россия

Аннотация: в статье рассматриваются ценности обучающихся в контексте общей физической подготовки на занятиях фитнес-аэробикой. Физическая подготовка рассматривается как профессионально-прикладная физическая подготовка целью которой является осознание своих ценностей, интересов и возможностей в контексте понятия "физическая культура". Учебно-тренировочный процесс на занятиях фитнес-аэробикой является условием осознания обучающимися своих ценностных ориентаций в сфере физической культуры

Ключевые слова: общая физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, ценностные ориентации

PERSONAL PHYSICAL CULTURE IN THE CONTEXT OF GENERAL PHYSICAL TRAINING IN FITNESS-AEROBICS CLASSES

Babin Anna A.[1]
[1]Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia

Abstract: The article discusses the values of students in the context of general physical training in fitness aerobics classes. Physical training is considered as professional and applied physical training, the goal of which is to help students understand their values, interests, and capabilities in the context of physical culture. The training process in fitness aerobics classes is a condition for students to understand their values in the field of physical culture.

Keywords: general physical training, professional and applied physical training, value orientations

Во всём мире молодежь является группой, ценности которой подвергаются определённой деформации и трансформации. Соответственно, возникновение новых идеалов, целей и ценностных ориентаций затрагивает эту социальную группу, подвергая будущих специалистов переосмыслению и переоценке имеющихся стандартов общества. В свою очередь, система образования "вынуждена" интегрироваться в мировое сообщество в соответствии с теми идеалами, условиями и требованиями, которые диктует "новая цифровая эпоха". Технологизация и цифровизация глобализированного пространства "диктуют" свои ценностные ориентации, которые претерпевают определённые преобразования.

Соответственно, происходит трансформация идеологических ориентиров в физическом воспитании, которая реализуется в личностно-ориентированном подходе при организации учебно-тренировочного процесса образовании. От обучающегося требуется построение своей индивидуальной траектории психофизического развития на основе "оптимального соотношения ценностей и целей образования для личности и группы" [1]. Это, в свою очередь, требует от

личности обучающегося принятие ответственности за свой выбор и своё состояние.

Многие обучающиеся не осознают своих ценностей и целей, что затрудняет процесс выбора направления общей физической подготовки и, соответственно, затрудняет адекватную оценку своих потребностей и возможностей. Также стоит отметить, что понимание целей физического воспитания в соответствии со своими ценностями, потребностями и возможностями вызывает не только изменение психофизического состояния обучающегося, но и ведёт к другому толкованию понятия "общая физическая подготовка".

Так, необходимым становится развитие у обучающихся не только скоростно-силовых способностей, выносливости, координации и ловкости, но и тех индивидуально-личностных особенностей личности, которые позволят понять свои потребности, ценностные ориентации, возможности, что позволит будущему специалисту выстраивать свою индивидуальную траекторию профессионально-личностного развития. Соответственно, общую физическую подготовку стоит рассматривать как "профессионально-прикладную физическую подготовку" (ППФП). Так, в некоторых исследованиях "профессиональные способности и качества личности правомерно считать те, от которых зависит результативность профессиональной деятельности, работоспособность, стрессоустойчивость, готовность применять средства физической культуры для совершенствования своей деятельности и себя в деятельности" [2; 3; 4; 5]. Очевидно, что результативность образовательной деятельности станет выше, если формируемые в учебно-тренировочном процессе способности и качества личности будут интегрировать в соответствии с системой ценностных ориентаций личности в контексте общей и физической культуры.

Актуальным становится создание таких условий организации учебно-тренировочного процесса, в результате которых обучающиеся осознают ценности физической культуры и будут готовы интегрировать их в соответствии со своими индивидуальными ценностями, потребностями и возможностями.

Согласно этому, профессионально-прикладную физическую подготовку есть смысл толковать как вид физического воспитания, направленный на формирование и развитие индивидуально-личностных качеств и свойств личности, актуальных для будущей профессиональной деятельности. В этом контексте физическое воспитание выполняет социокультурную функцию, приобретая педагогический элемент воспитания, развиваясь в контексте парадигмы "не физическая культура для человека, а человек для физической культуры". Соответственно, целью физического воспитания становится развитие "профессионально-прикладной физической культуры личности", а физическая подготовка в процессе учебно-тренировочной деятельности должна рассматриваться в контексте ценностных ориентаций обучающихся.

Это требуют изучения специфики и особенностей системы ценностных ориентаций будущих специалистов в контексте физической культуры "как культуры". Будущие специалисты разных отраслей "вынуждены" адаптироваться в условиях острой конкуренции, цифровизации, технологизации и плюрализма идей и мнений. И в связи с этим, совершенствование психофизических кондиций, обучающихся не стоит рассматривать как узконаправленную цель физического фоспитания. Речь идёт о воспитании "культуры личности", когда обучающийся сознательно и целенаправленно может использовать средства, методы и приёмы физической культуры в профессиональной деятельности, а также в жизнедеятельности в целом.

Для изучения ценностных ориентаций и выявления приоритетных целей у обучающихся Тюменского индустриального университета был проведён опрос. В опросе приняли участие 310 обучающихся 1-3 курсов разных профилей и направлений подготовки. Обучающимся необходимо было выбрать из предложенных вариантов наиболее подходящие утверждения, которые отражают ценность учебно-тренировочного процесса лично для них. Обучающиеся могли выбрать несколько вариантов из предложенного списка. Для этого использовался опросник В.И. Тропникова с целью выявления степени важности различных причин и обстоятельств, которые побудили заниматься выбранным видом спорта. В данном случае обучающиеся выбрали направление "фитнес - аэробика"; по этому направлению они занимаются два семестра подряд. Группы формировались из обучающихся, которые представляют разные направления и профили подготовки.

В результате опроса удалось установить, что для большинства обучающихся - 41.9% важно избавиться от лишнего веса; желание иметь красивую фигуру; приобрести умения и навыки, которые пригодятся в жизни; поддерживать хорошее самочувствие и настроение; развить выносливость; 26.5% указали на важность развить силу и гибкость; необходимость испытывать во время выполнения упражнений физическое напряжение; воспитать целеустремлённость и силу воли, настойчивость и упорство; 17.1% отметили, что им необходимо "весело под музыку проводить время"; расширять свой кругозор (узнавать новые упражнения и способы снять напряжение); важность (больше возможностей) индивидуального подхода во время учебно-тренировочного процесса; порекомендовал врач; 14.5% отметили, что для них важно получать максимальную двигательную активность; они испытывают потребность в комплиментах за достигнутые результаты; необходимо повышение чувства собственного достоинства.

Исходя из полученных результатов, организация учебно-тренировочного процесса по фитнес-аэробике осуществлялась в одном территориальном пространстве, но согласно ценностным ориентациям и потребностям обучающихся: группа обучающихся из 25-30 человек после не продолжительной общей разминки делилась по интересам, а именно, часть обучающихся выполняла больше силовые упражнения, в том числе, с

применением утяжелителей и прочего спортивного инвентаря; другая часть обучающихся занималась на степ платформе (выполняли различные прыжковые упражнения и пр.); другая часть обучающихся осваивала дыхательные упражнения и упражнения на гибкость.

Выводы:

1. Ценностные ориентации личности в контексте физической культуры являются поликультурным феноменом, имеющим диалектический характер многогранных отношений субъектов образовательного пространства. Условием формирования ценностных ориентаций, обучающихся в учебно-тренировочном процессе является общая физическая подготовка, которую необходимо рассматривать как профессионально-прикладную физическую подготовку, целью которой является построение своей индивидуальной траектории развития. Учебно-тренировочный процесс является условием формирования и развития определённых целей обучающихся, которые проявляются в формировании "культуры" будущих специалистов с учётом специфики определённых законов и традиций конкретной страны.

2. Удалось выявить некоторые отличия в системе ценностных ориентаций среди обучающихся, что позволило организовать общую физическую подготовку студентов на одной площадке, учитывая интересы, способности и возможности обучающихся. Это также позволило повысить мотивацию студентов к занятиям фитнес-аэробикой.

3. Полученные данные можно учитывать для дальнейшего анализа и корректировки индивидуальной траектории развития каждого обучающегося в отдельности, что поможет в самоопределении и самосовершенствовании будущему специалисту.

Список литературы

1. Афанасьева, С.А. Характеристика понятий "Адаптация", "Социально-психологическая адаптация" и "Дезадаптация" / С.А. Афанасьева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2022. - № 11 - 2 (74). - С. 6-8.
2. Кумирова, К.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих журналистов к действиям в экстремальных ситуациях / Кумирова, К.А., Правдов, М.А. // Обзор педагогических исследований. - 2022. - № 2. - Т.4. - С.90-95.
3. Славнова, М.Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов специальности "Технология сварочного производства" вуза / М.Ю. Славнова, Л.Ю. Павлютина, О.В. Мараховская, В.В. Сумина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2021. - № 3. - С.46-51.
4. Чермит, К.Д. Семантика и взаимосвязь понятий "физическая культура личности", "профессионально-прикладная физическая культура личности", "профессионально-прикладная физическая подготовка" / К.Д. Чермит, М.М. Эбзеев, Н.Х. Хакунов, Д.Е. Бахов / Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2007. - № 6 (28). - С. 93-96.
5. Чехранов, Ю.В. Применяемость терминов "профессиональная физическая подготовка" и "профессионально-прикладная физическая подготовка" / Ю.В. Чехранов, В.Б. Шилакин, Э.А. Кононов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2024. - № 2 (228). - С. 210-212.

УДК 37.032

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ НА РЕГИОНАЛЬНОМ ЭТАПЕ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Базилевич Марина Владимировна[1]
Войнова София Андреевна[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация Проведен анализ выполнения теоретико-методического исптания школьниками Тюменской области на региональном этапе Всероссийской олимпиады по предмету «физическая культура» в 2024-25 уч.году. Выявлены типы заданий и разделы, вызывающие затруднения у участников, а так же предложены рекомендации для повышения их знаний в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре, региональный этап, теоретико-методическое испытание, школьники 9-11 классов.

THEORETICAL READINESS OF SCHOOLCHILDREN OF THE TYUMEN REGION AT THE REGIONAL STAGE OF THE ALL-RUSSIAN OLYMPIAD IN PHYSICAL CULTURE

Bazilevich Marina V.[1]
Voynova Sofiya A.[1]
[1]Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation: The analysis of the implementation of theoretical and methodological tests by schoolchildren of the Tyumen region at the regional stage of the All-Russian Olympiad in the subject "physical culture" in 2024-25 academic year. The types of tasks and sections that cause difficulties for the participants were identified, as well as recommendations for improving their knowledge in the field of physical culture and sports.

Keywords: All-Russian Olympiad of schoolchildren in physical education, regional stage, theoretical and methodological test, schoolchildren of grades 9-11**.**

Актуальность. Олимпиадное движение является важной составляющей государственной политики развития одаренных детей и молодежи, обозначенной Президентом Российской Федерации. Всероссийская олимпиада по физической культуре, в которой принимают участие школьники с 5 по 11 классы, имеет длительную историю развития, а основной целью ее является выявление и развитие у обучающихся творческих способностей, интереса к научной деятельности и повышения знаний в области физической культуры и спорта [3]. Победителями олимпиады по физической культуре могут стать только те школьники, которые продемонстрировали разностороннюю подготовленность на всех четырёх этапах олимпиады, ведь программа олимпиады предъявляет требования не только в отношении уровня физической подготовленности участников, но и к уровню знаний по предмету.

Программа Всероссийской олимпиады по физические культуре включает в себя два вида испытаний: практическое и теоретико-методическое.

Выполнение практических испытаний как правило не вызывает значительных трудностей у школьников, но теоретико-методическое испытание является серьезным барьером для отбора на заключительный этап олимпиады.

Цель исследования заключается в определении уровня теоретико-методической подготовленности старшеклассников Тюменской области, участвующих в региональном этапе Всероссийской олимпиады по физической культуре.

Результаты исследований и их обсуждение. В 2024-25 учебном году 214 учащихся Тюменской области приняли участие в региональном этапе, из них: 111 (51,9%) девушек и 103 (48,1%) юноши. Анализируя распределение школьников по классам можно отметить что учащихся 9-х классов – 44 человека (25 девушек, 19 юношей), учащихся 10-х классов – 72 человека (42 девушки, 30 юношей), учащихся 11-х классов – 98 человека (44 девушки, 54 юноши).

Теоретико- методическое испытание на региональном этапе включало 23 задания шести типов: 7 – закрытого типа, 7 – открытого типа, 3 – с иллюстрациями, 2 – на установление соответствия, 2 – на описание гимнастических упражнений и 2 – задачи.

В таблице представлены результаты теоретико-методического испытания участников регионального этапа по каждому типу заданий.

Результаты теоретико-методического испытания участников регионального этапа по каждому типу заданий

Класс		Количество участников, которые не выполнили задание теоретического тура								
		9 класс			10 класс			11 класс		
		Кол-во								
	Задания	чел			чел			чел		
		Д (25)	**Ю (19)**	**И (%)**	**Д (42)**	**Ю (30)**	**И (%)**	**Д (44)**	**Ю (54)**	**И (%)**
Задание в закрытой форме	**1**	23	15	86,4	35	26	84,7	36	44	81,6
	2	18	12	68,2	27	15	58,3	21	32	54,1
	3	23	18	93,2	39	28	93,1	37	49	87,8
	4	10	11	47,7	20	11	43,1	29	20	50
	5	22	16	86,4	39	27	91,6	41	50	92,9
	6	24	18	95,5	40	29	95,8	44	53	99
	7	25	18	97,7	41	30	98,6	44	54	100
Задание в открытой форме	**8**	24	18	95,5	42	29	98,6	44	54	100
	9	24	17	93,2	34	27	84,7	37	45	83,7
	10	24	17	93,2	42	30	100	43	54	99
	11	22	17	88,6	40	23	87,5	36	47	84,7
	12	25	16	93,2	42	23	90,3	40	51	92,9
	13	25	18	97,7	42	29	98,7	43	51	95,9

	14	18	14	72,7	29	30	81,9	32	36	69,4
Задания с иллюстрациями	**15**	12	10	50	28	20	66,7	26	37	64,3
	16	18	17	79,5	37	16	73,6	39	44	84,7
	17	12	10	50	29	26	76,4	21	31	53,1
Задание на установление соответствия	**18**	1	4	11,4	9	15	33,3	3	8	11,2
	19	3	4	15,9	10	3	18,1	5	8	13,3
Задание на описание физических упражнений	**20**	25	19	100	42	30	100	44	54	100
	21	25	19	100	42	30	100	44	54	100
Задача	**22**	25	19	100	42	29	98,6	43	52	97
	23	21	17	86,4	38	24	86,1	44	41	86,7

Анализируя показатели выполнения заданий закрытого типа можно отметить что, значительная часть учащихся 9,10, 11 классов не справилась с заданиями. Так, первый вопрос о том, чем характеризуется соотношение между объемом и интенсивностью физических упражнений у 84,2% участников вызвал трудности, и они не справились с заданием. Более 60% участников не смогли выбрать правильный вариант ответа на вопрос чем обусловлена структура процесса обучения двигательным действиям. В третьем вопросе 93,4% участников не смогли определить основной критерий эффективности многолетней спортивной подготовки. На четвертый вопрос смогли ответить чуть более половины участников, которые определили, как называется количество воздуха, которое спортсмен способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха. В пятом вопросе 90,3% учащихся не смогли определить к какой зоне относительной мощности по физиологическим характеристикам относится бег на 800 м. Дать ответ на шестой вопрос затруднились 96,8% школьников, в котором необходимо было указать главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй». Всего два человека смогли дать верный ответ на седьмой вопрос и указали объективные показатели, которые можно использовать для самоконтроля в процессе занятий спортом.

Задания в открытой форме уже длительное время вызывают трудности у школьников. Не стал исключением и 2024-25 учебный год. Так в восьмом вопросе необходимо было вставить пропущенные слова в высказывание древних греков о некультурном человеке. «Не умеет ни …… (1), ни …...(2)!». Всего три участника из 9 и 10 классов справились с этим заданием. В вопросе девять смогли 12,8% учащихся назвать отклонение от модели техники при выполнении упражнения, которое оказывает ощутимое негативное влияние на результат действия. В десятом вопросе только три девятиклассника и одна одинадцатиклассница смогли указать как обозначается способность спортсмена поддерживать заданную скорость или темп движений длительное время. Более 85% участников регионального этапа не смогли ответить на вопрос о том, как обозначаются действия занимающихся после команды учителя для принятия

того или иного строя. Не смогли правильно дать ответ 92,1% участников на вопрос о том, как называется игрок или команда, занимающие в чемпионате последнее место. Более 95% не знают, как называется в шахматах грубая ошибка игрока, которая ведет к мату, материальной потере или ухудшению позиции. Всего 25,3% участников верно указали что передвижение колонны начинается по исполнительной команде «Марш!»

В группе заданий с иллюстрациями стоит отметить что учащиеся 9 классов лучше справились, чем участники 10-х и 11-х классов. Так среднегрупповой показатель верного выполнения трех заданий этого типа составил у 9-классников 40,2%, в то время как у учащихся 10 классов только 27,8%, а в 11 классе – 35,3%.

Меньше всего затруднений у школьников вызвали два вопроса на установление соответствия, где 86,3% девятиклассников, 74,3% десятиклассников, 87,7% одиннадцатиклассников успешно выполнили задания.

В тоже время два задания на описание физических упражнений у всех участников регионального этапа вызвали затруднение. К сожалению, никто из учащихся не справился с заданиями и не набрал баллы. Так же серьезные затруднения вызвали задания в форме задач. В задаче на расчёт результатов в стрельбе все девятиклассники, 98,6% десятиклассников и 97% одиннадцатиклассников не смогли выполнить верно расчёты и дать полный ответ на вопрос задачи. Во второй задаче только 14% участников олимпиады смогли правильно распределить команды в соревнованиях по баскетболу.

На рисунке предоставлен Уровень теоретико-методической подготовленности участников регионального этапа в 2024-25 чебном году.

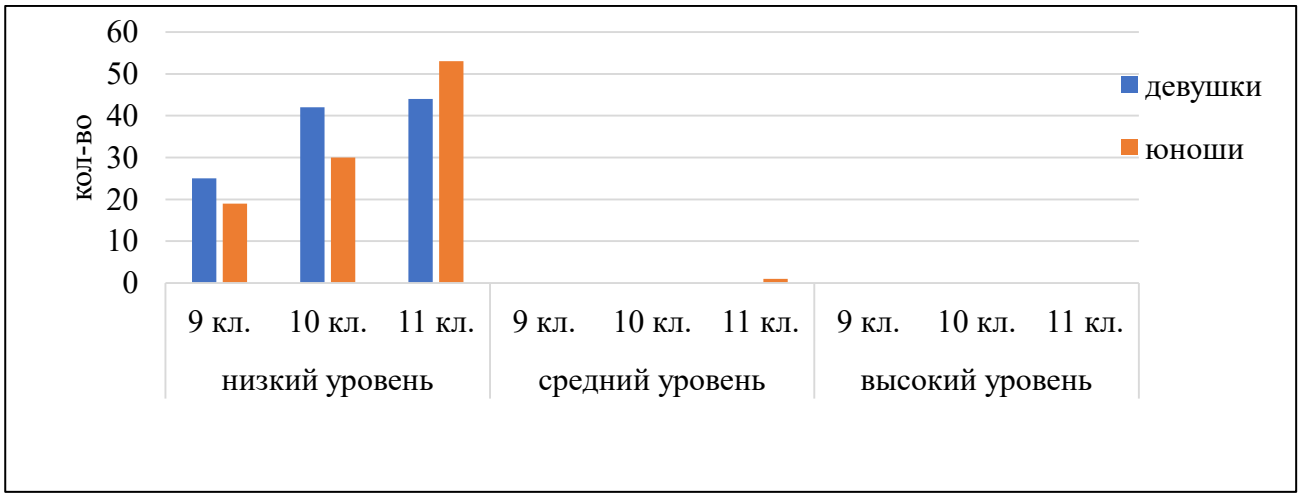


Рисунок - Уровень теоретико-методической подготовленности участников регионального этапа в 2024-25 учебном году

Так результаты большинства участников регионального этапа соответствуют низкому уровню теоретической подготовленности. Только один юноша из одиннадцатого класса смог показать средний уровень подготовленности, справившись с более чем 50% всех заданий, никто из школьников не выполнил верно более 75% заданий.

Выводы. Подготовка школьников к участию во Всероссийской олимпиаде, должна носить регулярный характер, быть четко продуманной и иметь комплексный подход. Учителям физической культуры необходимо на этапе обучения начальной школы выявлять одаренных учеников, которые проявляют интерес к физической культуре и спорту, и организовать их подготовку с применением индивидуального подхода. Подготовка должна включать темы по культурно-историческим основам физической культуры и спорта, олимпийскому движению, основам теории и методики обучении двигательным действиям, развитию физических качеств, медико-биологическим основам физкультурно-спортивной деятельности, спортивно-оздоровительным системам физических упражнений, правилам соревнований в различных видах спорта, понятийному аппарату в сфере физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Базилевич, М. В. Анализ выполнения теоретико-методического испытания школьниками Тюменской области на региональном этапе всероссийской олимпиады по физической культуре / М. В. Базилевич // Консолидация естественно-научного знания и социокультурной практики в сфере физической культуры и спорта. – 2022. – С. 14-19.
2. Региональный Центр «Новое поколение» / Всероссийская олимпиада школьников – URL: https://np.fmschool72.ru/olimpiadi/vsosh/regionalnii-etap/vserossiiskaya-olimpiada-shkolnikov-20242025-regionalnii-etap-fizicheskaya-kultura
3. Чесноков, Н.Н. Теоретико-методические задания на региональных этапах всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»: методическое пособие / Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2019. – 200 с
4. Чесноков Н.Н, XXII Всероссийская олимпиада школьников по предмету «физическая культура» (заключительный этап) / Н.Н. Чесноков, В.Ф. Балашова // Физическая культура в школе. – 2021. – № 8. –С. 27-33.

УДК 796

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ПОДДЕРЖАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Баландин Алексей Александрович[1]

[1]Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В настоящей статье рассматривается проблема сохранения профессионального долголетия сотрудников полиции. Проводится анализ факторов, влияющих на состояние здоровья сотрудников полиции в процессе осуществления служебной деятельности. Рассматриваются основные средства, методы и формы вовлечения сотрудников полиции в физкультурно-спортивную деятельность.

Ключевые слова. Физическая подготовка, физкультурно-спортивная деятельность, сотрудники полиции, профессиональное обучение.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES AS THE MAIN FACTOR IN MAINTAINING THE PROFESSIONAL LONGEVITY OF POLICE OFFICERS

Balandin Alexey A.[1]
[1]Tyumen Institute for Advanced Training of Employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Tyumen, Russia

Abstract. This article examines the issue of maintaining professional longevity among police officers. It analyzes the factors influencing their health while on duty. It also examines the primary means, methods, and forms of engaging police officers in physical education and sports activities.

Key words: Physical fitness, physical education and sports activities, police officers, vocational training.

В настоящее время на фоне постоянно меняющейся оперативной обстановки и ростом преступлений и правонарушений, сотрудникам полиции важно сохранять высокий уровень физической и профессиональной подготовленности на протяжении всего срока службы. Служба в органах внутренних дел требует от сотрудников значительного психологического и физического напряжения. Выполнение задач, связанных с преследованием и задержанием преступников и правонарушителей требует от сотрудника полиции хорошей физической подготовленности, а именно развития силы, быстроты, выносливости и навыков применения приемов самозащиты и задержания, а также психологической подготовки, развитие стрессоустойчивости, умения быстро ориентироваться в возникшей экстремальной ситуации и адаптироваться к воздействию неблагоприятных факторов [1].

Известно, что эффективность применения приемов самозащиты и задержания неразрывно связана с уровнем развития физических качеств сотрудника, поэтому на занятиях по физической подготовке слушатели активно занимаются общефизической подготовкой и совершенствованием навыков приемов задержания и самозащиты.

Кроме того, для поддержания своей физической формы в процессе самостоятельной подготовки сотрудники систематически занимаются различными видами единоборств, спортивными играми (футбол, волейбол, хоккей с шайбой), а также служебно-прикладными видами спорта (стрельба, преодоление полосы препятствий), поскольку каждый сотрудник полиции обязан выполнять установленные нормативы по физической подготовке и соответствовать установленным требованиям.

В системе МВД России физическая подготовка – это процесс физического воспитания, имеющий выраженную прикладную направленность по отношению к тому или иному виду служебной деятельности.

На сегодняшний день в условиях дефицита кадров в органах внутренних дел одной из ключевых задач, является поддержание профессионального долголетия действующих сотрудников, а также укрепление и поддержание профессионального долголетия вновь поступивших на службу сотрудников.

Профессиональное долголетие сотрудника полиции характеризуется способностью осуществления им служебной деятельности, связанной с выполнением профессиональных задач на протяжении всего срока службы.

Следует отметить, что на сохранение профессионального долголетия сотрудников так же оказывают влияние ряд факторов: генетические (наследственность); природно-климатические; ведение здорового образа жизни (отказ от вредных привычек, правильное питание, соблюдение режима труда и отдыха, личная гигиена); медицинское обеспечение; повышение уровня качества жизни [4].

Насколько бы совершеннее не становилась медицинская сфера, она не способна гарантировать полное избавление человека от болезней. Физическая культура и спорт, будучи оздоравливающими факторами, способны в большей степени, одновременно воздействовать на все составляющие здоровья: физическое, психическое и социальное, а также способствовать многогранному развитию личности молодого человека [3].

Поэтому, на наш взгляд, занятия физической культурой и спортом являются одним из ключевых факторов, влияющих на поддержание уровня общей работоспособности сотрудника полиции, укрепление его здоровья и повышение устойчивости к воздействию на организм неблагоприятных факторов в процессе служебной деятельности.

Исходя из этого целью исследования является разработка комплекса мероприятий, направленных на вовлечение сотрудников полиции в занятия массовым спортом и физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Задачи исследования:

- выявить уровень вовлеченности в занятия спортом сотрудников полиции (слушателей) обучающихся в Тюменском институте повышения квалификации;

- разработать комплекс мероприятий, направленный на увеличение числа слушателей тюменского института повышения квалификации систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Методы исследования: сбор, анализ и обработка информации, опрос, наблюдение, моделирование.

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» под массовым спортом понимается часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредствам проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.

С целью формирования у сотрудников установок к ведению здорового образа жизни и вовлечения в физкультурно-оздоровительную деятельность ежегодно профессорско-преподавательский состав и слушатели, проходящие обучение в Тюменском институте повышения квалификации сотрудников МВД России, по должности служащего «Полицейский», принимают активное участие в различных спортивно-массовых мероприятиях, проводимых на

территории Тюменской области. Так, в период с февраля по октябрь 2025 году лишь около 40% постоянного состава преподавателей и сотрудников института приняли участие в спартакиаде среди федеральных органов государственной власти по Тюменской области по 10 видам спорта: лыжные гонки, плавание, настольный теннис, дартс, пулевая стрельба, легкоатлетический кросс, боулинг, шахматы, многоборье ГТО, мини-футбол. Помимо этого, сотрудники и слушатели периодически принимают участи и в общегородских спортивных мероприятиях таких как: открытая Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России», забег «Кросс Нации», забег «Стальной характер», забег «5 верст» и т.д.

Для слушателей, проходящих обучение по должности служащего «Полицейский» организуются и проводятся внутриинститутские спартакиады среди учебных групп по легкоатлетической атлетике, перетягиванию каната, настольному теннису, дартсу, силовому многоборью, а также соревнования по отдельным видам контрольных нормативов: подтягивание на перекладине, отжиманиям, жиму гири, наклонам туловища и челночному бегу. Учитывая непродолжительный период обучения слушателей (около 3,5 месяца), а также их загруженность служебными обязанностями, участие в соревнованиях принимают лишь 30% личного состава учебной группы.

Таким образом, уровень вовлеченности в участие в спортивно-массовых мероприятиях переменного (слушателей) и постоянного (преподавателей) института остается не высоким. В связи с этим необходим поиск новых форм методов и способов, направленных на увеличение численности сотрудников систематически занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью.

Как известно, одним из факторов способствующих вовлечению сотрудников в физкультурно-спортивную деятельность является внутренняя мотивация [2]. На наш взгляд замотивировать молодых сотрудников полиции к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой и спортом можно при помощи использования интерактивных и иных технологий, а также средств массовой информации и социальных сетей, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Кроме того, положительное влияние на вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность сотрудников полиции:

- развитие и совершенствование спортивной инфраструктуры в образовательных организациях МВД России;
- повышение уровня профессиональной компетентности педагогических работников;
- реализация ВФСК «ГТО» среди сотрудников, обучающихся по должности служащего «Полицейский»;
- увеличение числа секций и групп спортивного совершенствования;
- улучшение качества проведения физкультурно-спортивной работы [5].

Таким образом, подводя итог вышеизложенному для сохранения профессионального долголетия сотрудников полиции необходимо активно вовлекать их в занятия физкультурно-спортивной деятельностью, используя

комплекс мотивационных мероприятий и иных форм, средств и методов, способствующих их вовлечению.

Список литературы

1. Афиногенов Т.П., Синянский В.А., Каленик Р.С. К вопросу об активном долголетии работников государственных организаций системы МВД России // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2019. №4. С. 18 – 24.
2. Восколович Н.А., Юнусов Р.И. Проблемы вовлечения Российского населения в занятия спортом // Интеллект. Инновации. Инвестиции. 2020. №3. С. 31-41.
3. Габибов А. Б. Влияние физической культуры и спорта на развитие личности и жизни человека / А. Б. Габибов. – Текст: непосредственный // Современная наука: диалог естественно-научной и социально-гуманитарной субкультур : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. – Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ). 2020. – С. 36 – 41.
4. Лысенко А.В., Лысенко Д.С., Федорец В.Н., Василенко В.С. Здоровье и долголетие спортсменов: состояние и перспективы в условиях кризиса олимпийских идеалов и ценностей // Медицина: теория и практика. 2021. №4. С. 3 – 11.
5. Шкарин В.В., Воробьев А.А., Аджиенко В.Л., Андрющенко Ф.А. Профессиональное долголетие - пути и способы достижения // Вестник ВолГМУ. 2022. №2. С. 19 – 26.

УДК 378.172

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Байгиреева Гульшет Уразбаевна[1]
Бабушкина Алена Андреевна[1]
[1]Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация*:* В статье представлены результаты исследования по разработке и внедрению комплексной программы патриотического воспитания студентов медицинского вуза посредством интеграции элементов военно-прикладных видов спорта в учебный процесс. Обоснована актуальность проблемы в контексте современных геополитических вызовов и необходимости подготовки медицинских кадров, способных работать в условиях чрезвычайных ситуаций. Подробно описана методика эксперимента, включающая модули строевой подготовки, огневой подготовки, тактической медицины и военно-прикладного многоборья. Показано статистически значимое улучшение показателей физической подготовленности на 15-20%, а также выраженная положительная динамика в формировании патриотических качеств и гражданской идентичности.

Ключевые слова*:* патриотическое воспитание, студенты-медики, военно-прикладные виды спорта, физическая подготовка, гражданская идентичность, тактическая медицина.

PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS BY MEANS OF MILITARY-APPLIED SPORTS

Baigireeva Gulshet U.[1]
Babushkina Alena A.[1]
[1]Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Annotation: The article presents the results of a study on the development and implementation of a comprehensive program for patriotic education of medical university students

through the integration of elements of military-applied sports into the educational process. The relevance of the problem in the context of modern geopolitical challenges and the need to train medical personnel capable of working in emergency situations is substantiated. The methodology of the experiment is described in detail, including modules of drill training, fire training, tactical medicine and military-applied all-around. Statistically significant improvement in physical fitness indicators by 15-20% is shown, as well as pronounced positive dynamics in the formation of patriotic qualities and civic identity.

Key words: patriotic education, medical students, military-applied sports, physical training, civic identity, tactical medicine.

Актуальность. В современной геополитической ситуации проблема патриотического воспитания молодежи приобретает особую значимость. Для студентов медицинских вузов этот вопрос особенно важен, поскольку будущие медики должны быть готовы к работе в экстремальных условиях, в том числе в зонах военных конфликтов и чрезвычайных ситуаций [1]. Согласно статистическим данным, только 35% студентов медицинских вузов считают себя физически подготовленными к таким нагрузкам, что свидетельствует о необходимости совершенствования системы физического воспитания [3].

Военно-прикладные виды спорта представляют собой уникальный инструмент, позволяющий одновременно решать несколько задач: развитие физических качеств, формирование морально-волевых характеристик и воспитание патриотических чувств. Интеграция элементов ВПВС в образовательный процесс медицинского вуза способствует подготовке специалистов, готовых к службе в военно-медицинских подразделениях и работе в условиях чрезвычайных ситуаций [2].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать эффективность программы патриотического воспитания студентов медицинского вуза на основе комплексного использования средств военно-прикладных видов спорта.

Задачи исследования:

1. Проанализировать современное состояние проблемы патриотического воспитания в медицинских вузах.
2. Разработать программу интеграции элементов военно-прикладных видов спорта в учебный процесс.
3. Экспериментально проверить эффективность предложенной программы.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Тюменского государственного медицинского университета в 2024-2025 учебном году. В эксперименте приняли участие 60 студентов 1-2 курсов основной медицинской группы, разделенных на контрольную (КГ, n=30) и экспериментальную (ЭГ, n=30) группы.

Для решения поставленных задач использовался комплекс методов: теоретический анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; анкетирование и тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Программа экспериментальной работы включала четыре основных модуля:

Модуль 1 "Строевая подготовка и воинский ритуал" содержал занятия по строевой подготовке, изучение воинских традиций и символов. Особое внимание уделялось отработке строевых приемов с оружием и без оружия, слаженности действий в составе подразделения. Занятия проводились 2 раза в неделю по 2 академических часа и включали теоретическую подготовку (история воинских ритуалов, символика) и практические занятия.

Модуль 2 "Огневая подготовка" включал изучение материальной части автомата Калашникова, отработку нормативов по неполной разборке-сборке АК. Студенты знакомились с основами баллистики и правилами стрельбы из различных положений. Особый акцент делался на безопасности обращения с оружием и точности стрельбы.

Модуль 3 "Тактическая медицина и выживание" содержал элементы программы "Боевой медик": оказание первой помощи в полевых условиях, эвакуацию раненых, организацию медицинского пункта. Особый акцент делался на отработке навыков в условиях, максимально приближенных к реальным. Студенты обучались остановке кровотечений, иммобилизации переломов, сердечно-легочной реанимации в полевых условиях.

Модуль 4 "Военно-прикладное многоборье" включал занятия по самбо как основе рукопашного боя, преодоление полосы препятствий, военизированные эстафеты и тактические игры на местности. Данный модуль был направлен на развитие общей физической подготовленности, выносливости и координации движений.

Результаты исследования и их обсуждение. После экспериментальной работы были получены следующие результаты:

Физическая подготовленность. В ЭГ наблюдалось статистически значимое улучшение всех контрольных показателей. Результаты в беге на 3000 м улучшились на 18,2%, в подтягивании на перекладине - на 22,4%. Показатели в беге на 100 м улучшились на 8,7%. В контрольной группе изменения были незначительными и статистически недостоверными (2-4%).

Динамика показателей физической подготовленности студентов (M±m)

Показатель	Группа	До эксперимента (M±m)	После эксперимента (M±m)	Прирост, %
Бег 3000 м, с	ЭГ	845±15,2	691±12,8	18,2
	КГ	832±14,8	815±13,9	2,0
Подтягивания, раз	ЭГ	8,2±0,9	10,0±1,1	22,4
	КГ	7,9±0,8	8,2±0,9	3,8
Бег 100 м, с	ЭГ	14,8±0,3	13,5±0,2	8,7
	КГ	14,9±0,3	14,6±0,3	2,0

Психологические аспекты. По результатам анкетирования выявлена значительная положительная динамика в ЭГ. Количество студентов,

считающих себя физически готовыми к работе в экстремальных условиях, увеличилось с 36,7% до 83,3%. Уровень патриотической самоидентификации вырос на 42%, при этом 96,7% участников ЭГ выразили готовность встать на защиту Родины в случае необходимости (против 63,3% в начале эксперимента).

Интерес представляют данные о мотивационной сфере. В ЭГ на 65% увеличилось количество студентов, рассматривающих занятия физической культурой как важный элемент профессиональной подготовки медика. Особенно значимым оказался рост интереса к военно-прикладным видам спорта - с 23,3% до 76,7%.

Качественный анализ результатов показал, что программа способствовала развитию таких важных для медика качеств, как:

- Способность работать в условиях стресса и неопределенности
- Навыки командного взаимодействия
- Ответственность за жизнь и здоровье других людей
- Готовность к самопожертвованию

Заключение. Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Разработанная программа интеграции элементов военно-прикладных видов спорта в учебный процесс медицинского вуза доказала свою эффективность в решении задач патриотического воспитания.

2. Экспериментально установлено, что программа способствует не только улучшению показателей физической подготовленности (прирост 15-20% по основным тестам), но и формированию значимых профессиональных и личностных качеств будущих медиков.

3. Наблюдается выраженная положительная динамика в сфере патриотического сознания: повышение уровня гражданской идентичности, готовности к защите Отечества, интереса к военной истории и традициям.

4. Программа может быть рекомендована к внедрению в практику физического воспитания медицинских вузов как эффективное средство патриотического воспитания и профессиональной подготовки будущих медицинских работников.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой специализированных программ для разных курсов обучения, а также с интеграцией элементов тактической медицины в клиническую подготовку студентов.

Список литературы

1. Баранов, В. А. Военно-патриотическое воспитание молодежи: учебное пособие / В. А. Баранов, С. С. Миронов. – М.: Академия, 2019. – 208 с.
2. Выдрин, В. М. Физическая культура и физическая подготовка в контексте патриотического воспитания / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 15-17.
3. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л. И. Лубышева. – М.: Академия, 2021. – 240 с.
4. Петров, С. И. Тактическая медицина: руководство для практикующего врача / С. И. Петров, А. В. Сидоров. – СПб.: СпецЛит, 2020. – 156 с.

5. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». URL: https:// minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/
6. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». URL: http:// www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
7. Smith, J. Military medicine: modern approaches / J. Smith, R. Johnson // Journal of Military Health. – 2023. – Vol. 15. – No. 2. – P. 45-52.

УДК 796.01

ОЦЕНКА МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ РУК И СПОСОБНОСТИ К ПРОИЗВОЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ УСИЛИЙ У ДЕТЕЙ ХАНТЫ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Боженко Анна Александровна[1]
Пешкова Наталья Виллиевна[1]
[1]Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация: В статье представлены результаты исследования и оценки развития мышечной силы рук и произвольной регуляции усилий у детей ханты подросткового возраста. Было выявлено недостаточное развитие вышеобозначенных показателей, что требует внедрения в процесс физического воспитания специально разработанных методик и технологий, которые буду учитывать выявленные психофизиологические особенности.

Ключевые слова: силы мышц рук, произвольная регуляция усилий, физическое развитие, ханты, подростки.

ASSESSMENT OF THE MUSCULAR STRENGTH OF THE ARMS AND THE ABILITY TO VOLUNTARILY REGULATE EFFORTS IN CHILDREN OF KHANTY ADOLESCENCE

Bozhenko A.A.[1]
Peshkova N.V.[1]
[1]Surgut State University, Surgut, Russia

Annotation: The article presents the results of a study and assessment of the development of hand muscle strength and voluntary effort regulation in children of Khanty adolescence. Insufficient development of the above-mentioned indicators has been revealed, which requires the introduction of specially developed methods and technologies into the process of physical education, which will take into account the identified psychophysiological features.

Key words: hand muscle strength, voluntary effort regulation, physical development, athletes, teenagers.

Актуальность. В современной науке все больше проявляется интерес к проблеме взаимосвязи этнокультурных факторов и индивидуального развития человека. Изучение психофизиологических и физических особенностей детей коренных малочисленных народов Севера приобретает особую значимость в связи с отмечаемыми многими учеными снижающимися показателями здоровья. Это с одной стороны, с другой, существующая система образования, когда дети ханты в течение учебного года проживают в интернатах при общеобразовательных школах, приводит к существенному снижению или

потере жизненно важных умений и навыков, которые необходимы во взрослой жизни в условиях традиционного проживания на стойбищах.

В.П. Красильников в монографии «Игры и состязания в традиционном физическом воспитании хантов» отмечает, что в детском возрасте детей начинали приучать к труду за счёт своеобразных комплексов физических упражнений, которые способствовали физическому развитию и воспитанию физических качеств и двигательных навыков для освоения традиционных промыслов [3]. Традиционными для ханты считаются такие промыслы как рыболовство, охота и оленеводство. Все они для своего осуществления требуют достаточного развития основных физических качеств, среди которых значимым является сила.

Цель исследования – осуществить оценку развития мышечной силы рук и способности к произвольной регуляции усилий у детей ханты подросткового возраста.

Методы исследования. Представленные результаты получены в рамках комплексного научного исследования, проводимого Институтом профессионального образования коренных народов Югры при Сургутском государственном университете. Исследование проводилось в 2025 году на базе МБОУ «Угутская СОШ», МБОУ «Ляминская СОШ», МБОУ «Русскинская СОШ» Сургутского района. В исследовании приняли участие школьники ханты с 7 по 9 классы, проживающие в течение учебного года в интернате. Всего 44 человека, средний возраст обследуемых составил среди девушек 13,5 лет (27 чел.), юношей 13,3 лет (17 чел.).

Для выявления состояния психофизиологического развития подростков применялся АПК «НС-Психотест» (ООО «Нейрософт», г. Иваново). Обследуемые дети были распределены по половому признаку. Анализировались следующие показатели: динамометрия, силовой индекс, способность к произвольной регуляции усилий.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследования проводилась регистрация значения максимальной мышечной силы рук с помощью кистевого динамометра, соединенного с компьютером. Обследуемые находились в положении стоя, рука выпрямлена и с возможным максимальным усилием сжимали динамометр на 1-2 секунды. Измерение проводилось дважды на левую и правую руку [4]. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Среднегрупповые показатели динамометрии среди девушек и юношей 13-14 лет

Группа	Левая рука			Правая рука			Силовой индекс (%)		
	M±σ	Min	Max	M±σ	Min	Max	M±σ	Min	Max
Ю (n=16)	19,1±3,5	13,0	26,8	20,5±2,6	16,8	25,0	42,8±8,1	23,1	59,9
Д (n=26)	17,7±4,1	11,0	26,8	16,8±4,0	11,8	28,3	40,5±8,0	26,5	55,1

Проведенный сравнительный анализ среднегруппового показателя силы мышц кисти у обследованных подростков с нормативными значениями, представленными Р.Р. Кильдияровой,В.И. Макаровой «Пропедевтика детских болезней» [6] показал, что как у юношей, так и у девушек зафиксирован низкий уровень развития по сравнению со среднестатистическими значениями детей данного возраста.

Индивидуальные результаты динамометрии обозначены на рисунке 1.

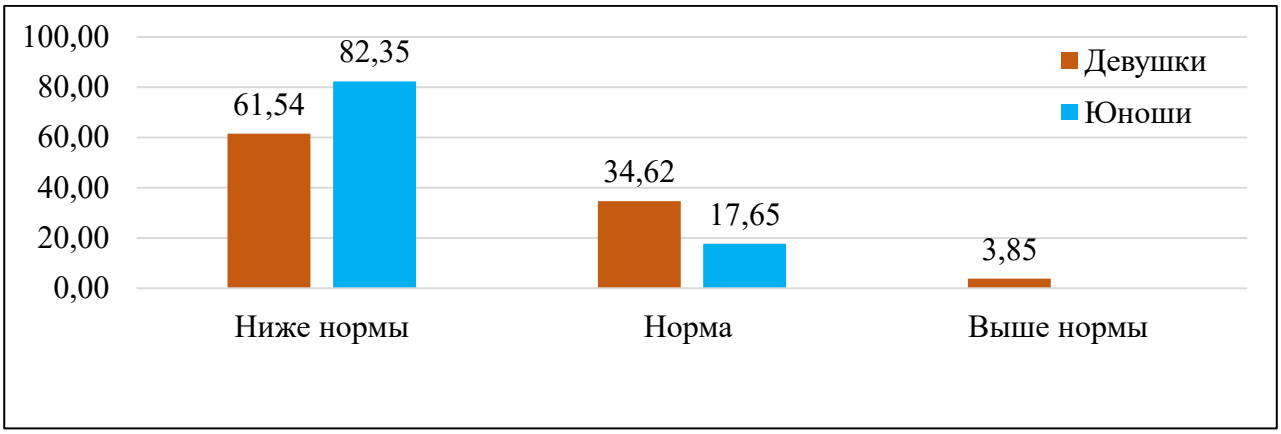


Рис. 1. Процентное распределение результатов динамометрии девушек и юношей относительно нормативных значений

Анализ данных позволяет констатировать, что значительная часть обследуемых подростков имеет показатели ниже нормативных значений. Выше нормы зафиксирован результат только у одной девушки.

Несмотря на то, что абсолютные значения кистевой динамометрии у юношей выше, чем у девушек, нормативная оценка силового индекса по Р.И. Айзману [2] показала, что силовой индекс у 87,5% юношей соответствует низкому уровню, тогда как среди девушек таковых выявлено только 41,2%. Более высокие показатели среди девушек связаны с ранним пубертатным периодом. В то время как юноши ещё находятся на стадии интенсивного и неравномерного роста, когда увеличение костной и мышечной массы опережает развитие собственных силовых способностей [1].

На втором этапе компьютерной программы «НС-психотест» оценивалась способность к произвольной регуляции усилия. Обследуемому, находясь в том же положении в течении 15 секунд необходимо было удерживать значение силы в диапазоне 40-60% от предварительно измеренного максимального усилия. Во время исследования осуществлялся визуальный контроль, на мониторе отображались границы интервала и значение силы. Полученные данные позволили проанализировать показатель «Способность к произвольной регуляции усилий», который характеризует развитие волевой саморегуляции и психофизиологическую готовность к преодолению трудностей (рисунок 2).

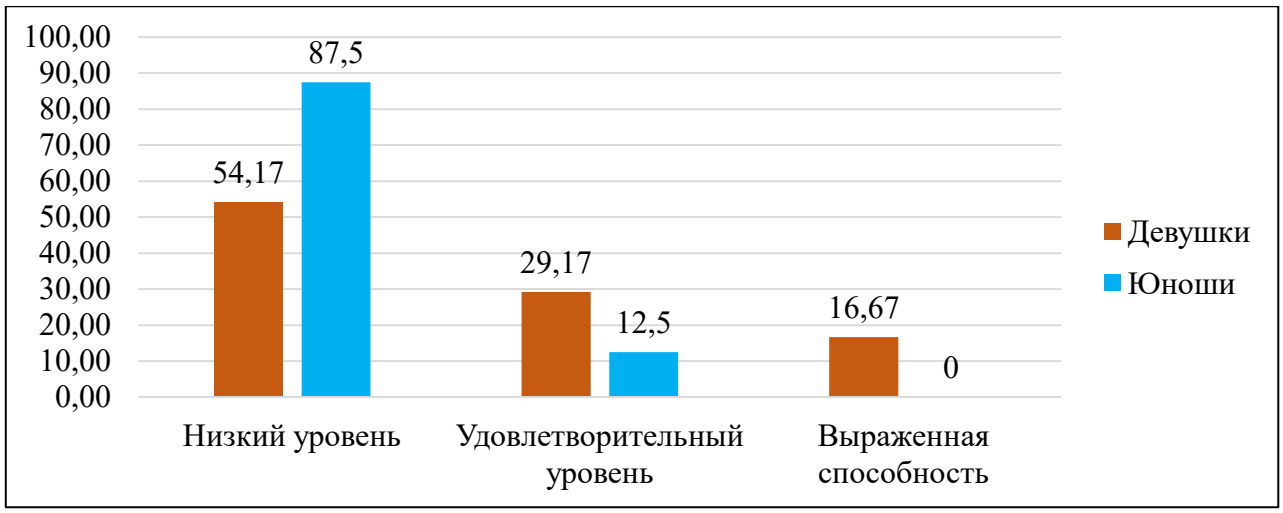


Рис. 2. Процентное распределение по уровням результатов подростков в тесте «Способность к произвольной регуляции усилий»

Анализ результатов теста по определению способности к произвольной регуляции усилий выявил преобладание низкого уровня как у девушек и юношей. Важно отметить, что низкий уровень способности к произвольной регуляции усилий характеризуется плохой подготовленностью к преодолению трудностей и препятствий. Удовлетворительный уровень зафиксирован всего у 2-х юношей и у 7-ми девушек, в то время как выраженная способность к произвольной регуляции усилий отмечена только у девушек.

Заключение. Проведенное исследование позволило выявить ряд особенностей психофизиологического развития подростков ханты. Анализ показателей кистевой динамометрии, силового индекса и способности к произвольной регуляции усилий демонстрирует недостаточный уровень развития у значительной части обследуемых.

Полученные данные необходимо учитывать при подборе средств и методов физического воспитания. Необходима разработка и внедрение специализированных программ, которые буду учитывать выявленные психофизиологические особенности. Программы должны быть направлены на развитие психофизиологических качеств, которые будут способствовать успешной адаптации подростков коренных малочисленных народов Югры к современным условиям жизни при сохранении традиционного уклада.

Список литературы

1. Есаков С.А. Возрастная анатомия и физиология (курс лекций) / С.А. Есаков. – Ижевск: УдГУ, 2010 – 196 с.
2. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса: учебное пособие для вузов / Р.И. Айзман, А.В. Лебедев, Н.И. Айзман, В.Б. Рубанович; под общ. ред. Р.И. Айзмана. – Москва: Юрайт, 2020. – 207 с.
3. Красильников, В.П. Игры и состязания в традиционном физическом воспитании хантов / В.П. Красильников. – Екатеринбург: Изд-во Рос. Гос. Проф. – пед. ун-та, 2002. – 100 с.
4. НС-Психотест.NET. Руководство пользователя: программное обеспечение РП010.02.005.000 (19.11.2019) / ООО «Нейрософт». – Иваново: Нейрософт, 2019. – 366с.

5. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 31.07.2025) // Собрание законодательства РФ. – 2012. – № 53 (ч. 1). – Ст. 5, пункт 5, подпункт 1.1.
6. Пропедевтика детский болезней: учебник / Р.Р. Кильдиярова; под ред. Р.Р. Кильдияровой, В.И. Макаровой. – 2-е изд., испр. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 520с.

УДК: 792.06:796.011.2

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ АКТЁРОВ КИНОШКОЛЫ И АРТИСТОВ ПЛАСТИЧЕСКОГО ТЕАТРА: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Борисов Всеволод Артурович[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье представлено сравнительное исследование уровня физической подготовленности артистов пластического театра и учащихся киношколы на основе результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Выявлены дисбалансы в физической подготовленности киношкольников свидетельствующие о недостаточном внимании к развитию силы верхнего плечевого пояса и скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: физическая подготовленность, артисты, пластический театр, киношкола.

PHYSICAL FITNESS OF YOUNG FILM SCHOOL ACTORS AND PLASTIC THEATRE ARTISTS: A COMPARATIVE ANALYSIS

Borisov Vsevolod A.[1]
[1]Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract: The article presents a comparative study of the physical fitness levels of plastic theatre artists and film school students, based on the results of fulfilling the standards of the All- Russian Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labour and Defence». The research revealed imbalances in the physical fitness of film school students, indicating insufficient attention to the development of upper shoulder girdle strength and speed- strength qualities.

Keywords: physical fitness, artists, plastic theatre, film school.

Введение. Современное актёрское искусство, особенно в таких формах, как пластический театр и кинематограф, предъявляет высокие требования к физическим качествам исполнителя. Тело актёра становится не только инструментом выражения, но и основным носителем сценического или экранного образа. В этой связи профессионально-прикладная физическая подготовка приобретает особо важное значение.

В то же время, в системе дополнительного образования, включая киношколы для детей и подростков, физическое совершенствование зачастую остаётся в тени художественных дисциплин — актёрского мастерства, сценической речи, хореографии. Это может приводить к недостаточному

развитию базовых физических качеств, необходимых для успешной профессиональной реализации в будущем.

Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) предоставляет объективную и стандартизированную систему оценки физической подготовленности населения, включая подростков и взрослых. Использование тестов ГТО позволяет провести сопоставимый анализ между различными половозрастными группами.

Целью исследования является сравнительный анализ уровня физической подготовленности артистов пластического театра и учащихся киношколы по ключевым тестам ГТО с целью выявления дисбалансов и формулировки рекомендаций для педагогической практики.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе МФЦ «Олимпия» и Киношколы «Пушка» в г. Тюмень в 2025 году. В нем приняли участие 13 артистов пластического театра «Билет на трамвай» и 40 детей обучающихся в киношколе в возрасте 12-17 лет. Для оценки уровня физической подготовленности применялись тесты ГТО, соответствующие возрастной группе и полу участников:

1) Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин — оценка силовой выносливости мышц брюшного пресса.
2) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу — оценка силы мышц плечевого пояса.
3) Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье — оценка гибкости позвоночника и задней поверхности бедра.
4) Прыжок в длину с места двумя ногами — оценка скоростно-силовых способностей нижних конечностей.

Результаты оценивались по официальным нормативам ГТО с присвоением знаков отличия: «золотой», «серебряный», «бронзовый» или «без знака». Для сравнения использовался процентный анализ распределения знаков отличия по каждой группе. Статистическая обработка проводилась с использованием описательной статистики.

Результаты и их обсуждение. Исследование позволило выявить уровень физической подготовленности у детей, занимающихся в киношколе. Полученные результаты показывают преимущественно слабый уровень развития физических качеств у детей (таблицы 1 и 2). Особенно западающими выступили силовые способности. Во всех возрастах, за исключением мальчиков 12-14 лет, значительный процент детей показали результат «без знака». Не наблюдается тенденции к улучшению показателей в более старшем возрасте, что может стать ограничивающим фактором в профессиональном развитии в будущем, особенно у мальчиков – например при работе с акробатическими элементами, боевыми сценами и ролями, требующими большой физической силы. Гибкость в целом развита лучше, однако мальчики всех возрастов показали результат ниже, чем у девочек. Одним из важных проявлений силовых качеств являются скоростно-силовые способности, которые у детей также западают, результат золотого знака показали лишь по 22% мальчиков 14-15 лет

и девочек 12-13 лет, а также 9% девочек 14-15 лет, что составляет малую часть киношкольников. Таким образом, мы наблюдаем недостаток физической подготовленности детей, что может негативно повлиять на их профессиональное развитие в будущем.

Таблица 1

Физическая подготовленность мальчиков, занимающихся в киношколе

Возраст	Знак	Поднимания туловища из положения лежа на спине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
12-13 лет	Золото	0,00%	0,00%	66,60%	0,00%
	Серебро	66,60%	66,60%	0,00%	33,30%
	Бронза	33,30%	0,00%	0,00%	33,30%
	Без знака	0,00%	**33,30%**	**33,30%**	**33,30%**
14-15 лет	Золото	12,00%	44,00%	33,00%	22,00%
	Серебро	33,00%	22,00%	12,00%	44,00%
	Бронза	33,00%	22,00%	22,00%	22,00%
	Без знака	**22,00%**	**12,00%**	**33,00%**	**12,00%**
16-17 лет	Золото	0,00%	33,30%	33,30%	0,00%
	Серебро	33,30%	0,00%	33,30%	33,30%
	Бронза	33,30%	0,00%	33,30%	66,60%
	Без знака	**33,30%**	**66,60%**	0,00%	0,00%

Таблица 2

Физическая подготовленность девочек, занимающихся в киношколе

Возраст	Знак	Поднимания туловища из положения лежа на спине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
12-13 лет	Золото	11,00%	33,00%	66,00%	22,00%
	Серебро	22,00%	11,00%	22,00%	33,00%
	Бронза	0,00%	22,00%	0,00%	11,00%
	Без знака	**77,00%**	**33,00%**	**11,00%**	**33,00%**
14-15 лет	Золото	9,00%	45,00%	36,00%	9,00%
	Серебро	28,00%	18,00%	55,00%	63,00%
	Бронза	0,00%	0,00%	9,00%	9,00%
	Без знака	**63,00%**	**36,00%**	**0,00%**	**18,00%**
16-17 лет	Золото	40,00%	40,00%	80,00%	0,00%
	Серебро	40,00%	0,00%	0,00%	80,00%
	Бронза	0,00%	20,00%	0,00%	0,00%

	Без знака	**20,00%**	**40,00%**	**20,00%**	**20,00%**

Мы предполагали, что результаты артистов пластического театра будут значительно выше, чем у детей, занимающихся в киношколе по всем показателям. Артисты действительно продемонстрировали более высокий уровень физической подготовленности (таблица 3), что объясняется спецификой вида деятельности: пластический театр предъявляет повышенные требования к физической подготовке, что невозможно без систематических тренировок. Однако, следует отметить, что девочки 16-17 лет показали близкие результаты в тестах поднимания туловища из положения лежа на спине и прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 80% «золото» и «серебро», против 86% у артисток. 16,6% артистов мужчин показали результат «без знака» в тесте наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, что связано с их ролью «нижнего» и недостатком развития гибкости.

Таблица 3

Физическая подготовленность артистов пластического театра

Пол	Знак	Поднимания туловища из положения лежа на спине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
Мужчины	Золото	**83,30%**	**100,00%**	**83,30%**	**66,70%**
	Серебро	16,60%	0,00%	0,00%	16,60%
	Бронза	0,00%	0,00%	0,00%	16,60%
	Без знака	0,00%	0,00%	16.6%	0,00%
Женщины	Золото	28,60%	**71,40%**	**85,80%**	28,60%
	Серебро	**57,40%**	0,00%	14,20%	**57,40%**
	Бронза	14,20%	28,60%	0,00%	14,20%
	Без знака	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%

Как и предполагалось, физическая подготовленность детей, занимающихся в киношколе, оказалась значительно ниже, чем у артистов пластического театра. Особенно это заметно на примере силовых способностей, которые являются одним из ключевых качеств в профессиональной деятельности артиста. Критическое отставание, особенно у мальчиков, в дальнейшем может привести к сложностям в профессии.

Выявленный дисбаланс указывает на необходимость обратить более пристальное внимание на физическую подготовку детей-киношкольников и внедрить в педагогический процесс средства и методы пластического театра.

Список литературы

1. Борисов, В. А. Методика профессионально-прикладной физической подготовки артистов пластического театра / В. А. Борисов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2024. – № 4. – С. 17. – EDN IXZXYC.

2. Лотарева, Т. Ю. Методика развития гибкости у будущих актеров на занятиях по дисциплине "Профессиональная физическая подготовка" / Т. Ю. Лотарева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 6. – С. 42-44. – EDN ZMAEPU.
3. Овсянникова, М. А. Физические упражнения в актерском мастерстве и вокале / М. А. Овсянникова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 18, № 3. – С. 158-161. – EDN XOLAQO.
4. Чернявский, Г. П. Формирование двигательной выразительности в процессе профессионально-прикладной физической подготовки будущих актеров / Г. П. Чернявский, Ю. В. Мельникова, Н. А. Фомина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 62. – EDN GCZLLQ.

УДК 159.9

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О КУРСЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Васильева Инна Витальевна [1,2]
Чумаков Михаил Владиславович[3,4]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, России
[2]Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень, Россия
[3]Курганский государственный университет, г. Курган, Россия
[4]Уральский федеральный университет им. Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация: Рассматривается семантическое пространство ассоциаций, связанных с физической культурой в студенческом возрасте. Анализируются гендерные различия и сходство в представлениях о занятиях по курсу физической культуры. Результаты помогают в перспективе адаптировать занятия физической культурой в зависимости от пола.

Ключевые слова: физическая культура, гендерные различия, психосемантика, ассоциации, представления

GENDER CHARACTERISTICS OF UNIVERSITY STUDENTS' IDEAS ABOUT THE PHYSICAL EDUCATION COURSE

Vasileva Inna V. [1, 2]
Chumakov Mikhail V. [3, 4]
[1]Tyumen State University, Tyumen, Russia
[2]Tyumen Institute for Advanced Training of Employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Tyumen, Russia
[3]Kurgan State University, Kurgan, Russia
[4]Ural Federal University, B.N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia

Abstract: The semantic space of associations related to physical education in college students is examined. Gender differences and similarities in perceptions of physical education classes are analyzed. The results help in future adaptations of physical education classes based on gender.

Key words: physical education, gender differences, psychosemantics, associations, ideas

Введение. Рассматривая стиль жизни населения в регионе на примере Тюменской области, некоторые авторы отмечают существенную роль в нем физической культуры и спорта [3]. Значительную роль в формировании стиля жизни и наличия в стиле жизни такого компонента, как физическая культура, играет студенческий возраст. В связи с этим приобретают актуальность исследования представлений студентов о занятиях физической культурой в рамках университетской программы [1]. Продолжение исследований в данном русле привело к постановке проблемы гендерных различий в представлениях о физической культуре студентов. Представления студентов о физической культуре анализировались нами ранее [2]. Были выявлены наиболее частотные ассоциации, составляющие семантическое поле представлений о физической культуре студентов трех университетов Уральского региона. Результаты позволили сформулировать некоторые рекомендации, связанные с проведением занятий по физической культуре в университете. В частности, было рекомендовано дозировать нагрузки с учетом возможностей учащихся, поскольку занятия в значительной мере ассоциировались с усталостью. В качестве логического продолжения данной линии исследования выступает вопрос о гендерных различиях в представлениях о физической культуре. Проблема состоит в том, что занятия по физической культуре, в сравнении, например, с занятиями по курсам специальной подготовки, предполагают учет гендерного компонента в силу различных физических возможностей представителей разного пола. Преподаватели знают эту специфику и реализуют индивидуальный подход с учетом пола. Вопросы учета гендерной специфики отражается в методических разработках. В связи с этим становится актуальным разделение выборки нашего исследования по полу и сравнение ассоциативных полей юношей и девушек студенческого возраста.

Исследования гендерных различий юношей и девушек по различным параметрам, таким, например, как суицидальные намерения, религиозность, эмоционально-волевая регуляция, показали, что эти различия выражены либо на статистически значимом уровне, либо на уровне тенденции [4; 5; 6].

Мы предполагаем, что представления юношей и девушек о курсе физической культуры будут иметь общие элементы, а так же различия в весовых категориях тех или иных элементов семантического поля.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 192 девушки и 66 юношей, студенты Тюменского государственного университета, Курганского государственного университета, Уральского федерального университета им. Б.Н. Ельцина. Возраст от 17 до 21 года. Исследование проводилось асинхронно, добровольно и в анонимном формате.

Эмпирические данные собирались с помощью онлайн-форм, в которых испытуемые приводили девять ассоциаций на выражение «физическая культура – учебный курс в университете». Из девяти ассоциаций три ассоциации были в форме глагола, три в форме существительных и три в форме прилагательных. Общее количество ассоциаций у девушек – 1728, у юношей – 594.

Результаты и обсуждение. Ассоциативные группы собирались по однокоренному принципу и принципу семантической близости. Сравнение ассоциативных полей юношей и девушек проводилось по выделенным в предварительном анализе наиболее часто встречающимся группам ассоциаций, таким как бег, усталость, спорот, игра, прыжок и здоровье [2]. Данные ассоциативные группы занимали наиболее высокие позиции в анализе выборки без учета гендерного фактора. Поскольку количество испытуемых юношей и девушек различалось, количество ассоциаций не было равным. Для дальнейшего сравнения использовалась шкала процентов. Рейтинг в процентах выражает весомость того или иного элемента семантического поля у юношей и девушек. Рейтинг у девушек следующий. Ассоциативная группа «бег» – 8.6%, «игра» – 5.0%, «усталость» – 3.0%, «прыжок» – 2.3%, «здоровье» – 2.1%, «спорт» – 1.8%. Рейтинг ассоциативных групп в процентах у юношей следующий: ассоциативная группа «бег» – 10.1%, «игра» – 4.2%, «усталость» – 4.2%, «прыжок» – 2.7%, «спорт» – 2.5%, «здоровье» – 1.9%. Как видно из полученных результатов, рейтинги наиболее часто встречающихся ассоциативных групп представлений о физической культуре у юношей и девушек принципиально сходны. Физическая культура в основном ассоциируется с таким видом активности как бег и спортивные игры. Такой вид активности, как прыжки и у юношей и у девушек находится на 4 месте. Несколько более высокое место в рейтинге наиболее часто встречающихся ассоциативных групп у юношей занимает «усталость».

Сходство рейтингов наиболее часто встречающихся ассоциативных групп представлений говорит о том, что существенных различий в восприятии физической культуры как университетского курса у юношей и девушек нет. Возможно, гендерные различия будут обнаружены при более детализированном анализе, что требует дальнейших исследований. Наши данные позволяют сделать предположения о том, что проблемы, связанные с физической культурой общие для обеих полов. Этой проблемой является высокая рейтинговая позиция ассоциативной группы «усталость». При гендерном сравнении, она оказалась выраженной полов, но все-таки в несколько большей степени у юношей. Возможно, это связано с большей активностью юношей на занятиях. Ассоциации занятий с усталостью с одной стороны естественны, и свидетельствуют о том, что занятия проходят динамично и напряженно. С другой стороны, усталость является субъективным признаком утомления и в длительной перспективе грозит переутомлением. Полученные нами данные говорят о том, что методику проведения занятий желательно дополнить таким образом, чтобы в представлениях студентов повысился рейтинг положительных эмоций, например радости. Это может быть усиление соревновательных мероприятий, добавление в занятия элементов йоги.

Выводы

– представления юношей и девушек об учебном курсе физической культуры имеют сходную структуру;

– семантический маркер усталости выражен несколько больше у юношей.

Список литературы

1. Васильева, И.В. Студенты о физической культуре: психосемантический подход / И. В. Васильева, М.В. Чумаков. // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход. Материалы XXI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева. Тюмень: «Вектор Бук», 2023. – С. 233-236.
2. Васильева, И.В. Представления об учебном курсе «Физическая культура» у студентов университета / И. В. Васильева, М.В. Чумаков // Человек. Спорт. Медицина. – 2024. – Т. 24 – № 2. С. 118–124. –DOI:10.14529/hsm240215
3. Зуев, В. Н. Физическая культура и спорт – приоритет в стиле жизни населения Тюменской области / В. Н. Зуев, Н. Г. Милованова // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 1. – С. 36.
4. Чумаков, М. В. Различия суицидальных намерений студентов и студенток / М. В. Чумаков, Д. М. Чумакова // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. – 2023. – Т. 29, № 2. – С. 195-204. – DOI 10.15826/izv1.2023.29.2.038. – EDN RWMOMD.
5. Чумаков, М. В. Структурированный самоанализ волевых эпизодов как метод исследования эмоционально-волевой регуляции: возможности применения в психологии спорта / М. В. Чумаков // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: Материалы Международного научно-практического конгресса посвященного 100-летию ГЦОЛИФК, Москва, 30–31 мая 2018 года / Под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина, В.Ф. Сопова. Том Часть 2. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2018. – С. 167-170.
6. Чумакова, Д.М. Взаимосвязь религиозности и социального взаимодействия в семье // автореферат дис. …кандидата психологических наук: 19.00.05 / Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова. Ярославль, 2014

УДК 375.2

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ

Глубокий Владимир Анатольевич[1]

Кузьмин Сергей Сергеевич[1]

[1]Сибирский юридический институт МВД России,
г. Красноярск, Россия

Аннотация: В статье представлены средства формирования физической культуры личности у обучающихся в образовательной организации МВД России. Представлены проверенные на практике способы развития, поддержания на необходимом уровне физические качества и дополнительные средства формирования служебно-прикладных двигательных навыков. Показана положительная связь учебной дисциплины «Физическая подготовка» с учебной дисциплиной «Огневая подготовка».

Ключевые слова: физическая культура личности, курсанты, слушатели, физическая подготовка, комплексная тренировка, гимнастика, двигательные кондиции.

FORMATION OF PHYSICAL CULTURE AMONG STUDENTS IN THE EDUCATIONAL ORGANIZATION OF THE MINISTRY OF NTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Gluboky Vladimir A.[1]
Kuzmin Sergey S.[1]
[1]Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
Krasnoyarsk, Russia

Annotation: The article presents the means of forming a physical culture of personality among students in the educational organization of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Methods of development, maintenance of physical qualities at the required level and additional means of formation of service-applied motor skills are presented. The positive connection of the discipline "Physical training" with the discipline "Fire training" is shown.

Key words: physical personality culture, cadets, students, physical training, comprehensive training, gymnastics, motor condition.

В образовательных организациях системы МВД России обучаются курсанты и слушатели по программам высшего образования, слушатели, впервые принятые на службу в органы внутренних дел, по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский».

Кроме того, организовано обучение по программам среднего профессионального образования, готовятся кадры по основным и дополнительным профессиональным программам повышения квалификации и переподготовки (профессиональной переподготовки). Подготовка кадров для органов внутренних дел осуществляется как очно, так и заочно.

При обучении и профессиональной подготовке сотрудников обязательными являются учебные занятия по дисциплинам «Физическая подготовка», «Огневая подготовка». По учебной дисциплине «Физическая подготовка» предусмотрены текущая и промежуточная аттестация. В ходе текущего оценивания физической подготовленности, как правило, оцениваются физические качества или техника демонстрации боевых приемов борьбы. В процессе проведения одного занятии возможно оценивание уровня развития физического качества (качеств) и оценка сформированности служебно-прикладных двигательных навыков (техники боевых приемов борьбы).

Служебная деятельность, учебные занятия, привлечение к охране общественного порядка занимают большую часть времени обучающихся. Свободное время не всегда используется ими рационально. Следует отметить, что только 6-10% от общего числа обучающихся на постоянной основе вовлечены в процесс подготовки спортивных команд по служебно-прикладных видам спорта и видам спорта, которые культивируются в системе МВД России. Остальные, в основной массе, посещают только плановые учебные занятия, но и то не все, это связано с несением службы в суточных нарядах, увольнениями из расположения образовательной организации, болезнью и иными причинами.

На наш взгляд, плановых учебных занятий не всегда достаточно чтобы поддерживать на необходимом уровне физическую готовность к несению

службы. Кроме того, для успешной сдачи зачетов и прохождения экзаменов следует постоянно поддерживать двигательные кондиции на относительно высоком уровне. Исходя из этого следует, что формирование физической культуры у обучающихся образовательных организаций МВД России весьма актуально. Разработка и внедрение в практику физической подготовки способов формирования физической культуры личности могут являться актуальными направлениями в научно-педагогических исследованиях.

Анкетный опрос курсантов и слушателей Сибирского юридического института МВД России (в опросе участвовало 454 (n=454) обучающихся, проходящим подготовку по программам высшего образования (очная форма)) позволил установить, что 78% указывают на недостаток свободного времени на самостоятельные и дополнительные занятия физическими упражнениями.

Педагогическое наблюдение и опрос, беседы с обучающимися показали, что большинство из них не умеют рационально использовать свободное время, проводят его зачастую праздно, не знают, как организовать и спланировать самостоятельные занятия физическими упражнениями и не считают целесообразным тратить время на дополнительные виды двигательной активности.

Следует отметить, что спортивная база образовательной организации позволяет заниматься единоборствами, наличие тренажерного зала позволяет заниматься силовыми видами спорта (кроссфит, гиревой спорт, пауэрлифтинг). На территории института имеется стадион с беговой дорожкой и гимнастическим оборудованием, что позволяет заниматься легкой атлетикой и силовой гимнастикой с использованием веса собственного тела. На базе Сибирского юридического института МВД России совместно с сотрудниками центра спортивной подготовки г. Красноярска периодически проводится тестирование по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Наблюдение за обучающимися показало, что в процессе самостоятельных занятий, только единицы используют ранее спланированные программы тренировочных занятий [1, с. 10-12]. Большинство занимающихся не придерживаются определенной программы, занимаются бесцельно и зачастую безрезультатно, копируют программы подготовки топовых спортсменов, что приводит к травмам и отсутствию видимых результатов. Отсутствие результатов, как правило снижает мотивацию, и, в дальнейшем, приводит к прекращению занятий. По результатам опроса установлено, что основным мотивом у обучающихся к занятиям физическими упражнениями является улучшение фигуры и увеличение мышечной массы.

Ближе к промежуточной аттестации у обучающихся появляется потребность в подготовке к зачету, экзамену. Предполагаем, что изучение учебных дисциплин обязательной части образовательных программ требует изучения большого объема теоретической информации, нормативно-правовых актов, учебной и справочной литературы, что, по логике, должно занимать все свободное время обучающегося. Следовательно, необходимы определенные

знания, умения и навыки (компетенции) позволяющие самостоятельно планировать режим труда и отдыха, в который должна быть включена и двигательная активность.

Практика показывает, что для поддержания необходимых двигательных кондиций достаточно ежедневных занятий. По времени занятия физическими упражнениями должны занимать тридцать-шестьдесят мин, что не требует больших временных затрат. Изучение источников, посвящённых формированию физической культуры, и собственный опыт показывают, что для достижения результатов в занятиях необходимо выполнение даже самой простой программы тренировок в течение 1-2 месяцев минимум. Оптимальная программа занятий физическими упражнениями должна в недельном цикле включать в себя: две тренировки силовой направленности, одно тренировочное занятие для развития и поддержания общей выносливости, одну тренировку по развитию и поддержанию гибкости и подвижности тела. Следует отметить, что можно выполнять и комплексную тренировку, которая по времени должна длиться 45-60 мин. В содержание тренировки может входить бег 2000 или 3000 м, упражнения на развитие гибкости и подвижности тела, силовые упражнения с отягощением собственным весом, упражнения, направленные на совершенствование техники боевых приемов борьбы. В конце тренировочного занятия обязательно следует выполнять упражнения на растягивание связок и мышц, что способствует скорейшему восстановлению занимающегося. Техника боевых приемов борьбы совершенствуется посредством отработки ударов по воздуху или по боксерским мешкам, перемещением в боевых стойках, выполнением упражнений с резиновыми лентами (борцовской резиной). Соответственно, сон у занимающегося при таких занятиях должен быть не менее восьми часов в сутки, питание сбалансировано.

Практика показывает, что подобные систематические комплексные тренировки, выполняемые не менее трех раз в неделю, позволяют в течение двух трех месяцев улучшить показатели выносливости на 3-7%, силовые показатели на 15-30% и более, гибкости 1-3%. Комплексные занятия позволяют одновременно улучшить разные двигательные качества и двигательные способности, а также выполнять специально-подготовительные упражнения, которые способствуют совершенствованию техники боевых приемов борьбы.

Полезно выполнение гимнастических упражнений, суставной гимнастики. Дыхательная гимнастика, гипоксические тренировки позволяют лучше переносить гипоксию и гиперкапнию [2, с. 26-31].

Одним из средств формирования физической культуры у обучающихся в образовательной организации МВД России может являться попутная тренировка или сопутствующая двигательная активность [3, с. 261-264]. Она заключается в выполнении несложных физических упражнений в режиме служебной деятельности. Например, выполнение подтягиваний в висе на перекладине, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа или на брусьях, приседаний. Эти упражнения можно выполнять на переменах, во время отдыха в суточных нарядах и т.д. Упражнения не должны вызывать значительного

физического и психического утомления, что может отрицательно сказываться на результатах служебной деятельности.

Предполагаем, что занятия по учебной дисциплине «Физическая подготовка» должны иметь и оздоровительную направленность.

В образовательный процесс по учебной дисциплине «Огневая подготовка» также должны включаться упражнения общефизической направленности, они должны сочетаться с специальными упражнениями стрелковой подготовки. Так, в Сибирском юридическом институте МВД России на практических занятиях по темам «Учебные стрельбы из пистолета», «Учебные стрельбы из автомата» практикуется выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений общей физической подготовки с последующим выполнением норматива по огневой подготовке или упражнения стрельб, что повышает эмоциональный фон учебных занятий и способствует совершенствованию служебно-прикладных двигательных навыков (быстрое извлечение пистолета из кобуры, приведение его в боевую готовность, производство точного прицельного выстрела).

Преподавателям следует заметить, что при подготовке и разработке программ тренировочных занятий, обучающимся необходимо ставить конечную и промежуточную цели, объяснять, что физическая культура является необходимым компонентом жизнедеятельности современного человека. Доказывать, что только средства физической культуры и спорта, и, по возможности, физический труд могут являться средствами повышения двигательной активности населения. Немаловажны и разъяснения по организации рационального питания режима дня и отдыха [4, с. 197-199].

Выводы: для формирования физической культуры у обучающихся в образовательной организации МВД России необходимы как теоретические, так и практические занятия. На теоретических занятиях должны разъясняться основы построения оптимального режима труда и отдыха, рационального питания. На практических занятиях по физической подготовке должны разъясняться безопасная техника двигательных действий и эффекты от выполнения упражнений. Средствами формирования физической культуры должны являться учебные занятия по физической и огневой подготовке, попутная тренировка, сопутствующая двигательная активность, занятия в секциях по видам спорта, посильный физический труд.

Ведущая роль в формировании физической культуры личности обучающихся должна отводиться профессорско-преподавательскому составу образовательной организации МВД России.

Список литературы

1. Глубокий, В. А. Самостоятельная работа в формировании физической готовности обучающихся образовательной организации МВД России / В. А. Глубокий, М. В. Глубокая // Учебно-методический форум профессорско-преподавательского состава: материалы форума. – Красноярск: Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2023. – С. 10-12.
2. Глубокая, М. В. Гипоксическая тренировка курсантов и слушателей образовательной организации МВД России / М. В. Глубокая, В. А. Глубокий, С. М. Струганов // Известия

Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 6. – С. 26-31. – DOI 10.24412/2305-8404-2021-6-26-31.
3. Глубокая, М. В. Сопутствующая двигательная активность как способ поддержания физической формы / М. В. Глубокая // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. – С. 261-264.
4. Небрат, А. А. Особенности профессионально-прикладной физической культуры курсантов вузов МВД России в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни / А. А. Небрат, И. В. Тихонова // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 197-199.

УДК 796.012.114

ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Драговоз Лидия Анатольевна[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия,

Аннотация. В статье раскрыто понятие «скоростно-силовые способности». Выявлены испытания (тесты) в ВФСК ГТО для оценки развития скоростно-силовых способностей. Проанализированы результаты в тестах прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.). Выявлен уровень развития скоростно-силовых способностей у студентов 1-3 курсов ТюмГУ.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, ВФСК ГТО, студенты ТюмГУ.

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF STUDENTS

Dragovoz Lidia A.[1]
[1]Tyumen State University, Tyumen, Russia,

Abstract. The article reveals the concept of "speed and strength abilities". Identified tests (tests) in the VFSK GTO for assessing the development of speed and strength abilities. The results of the tests of long jump from a standing position with a push-off with two legs (cm); lifting the trunk from a lying position on the back (number of times in 1 min.) were analyzed. The level of development of speed-strength abilities in students of 1-3 courses of Tyumen State University was revealed.

Keywords: speed-strength abilities, VFSK GTO, students of Tyumen State University.

Актуальность исследования. Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Главными задачами физического воспитания в вузе являются: овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; развитие и совершенствование психофизических способностей,

качеств, свойств личности; обеспечение общей и профессиональной двигательной подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии [2; 3].

В процессе физического воспитания студентов особое значение отводится воспитанию силы, в частности, скоростно-силовых способностей, т.к. они важны как для спортивной деятельности, так и для повседневной жизни. В теории и методике физической культуры и спорта Ж.К. Холодовым отмечено, что «скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины» [4, с. 77]. Как правило, проявляются они в движениях, в которых требуется одновременно и сила мышц, и быстрота. Курамшин Ю.Ф. отмечает: «Во время движения при значительном внешнем отягощении возрастает роль силового компонента, при меньшем отягощении – скоростного компонента» [2, с. 124].

Высокий уровень развития скоростно-силовых способностей положительно влияет на процесс развития других физических качеств. В связи с этим, исследование показателей и оценка скоростно-силовых способностей студентов на основе нормативов ВФСК ГТО является актуальной задачей.

Целью исследования являлось определение уровня развития скоростно-силовых способностей студентов и их оценка в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Организация и методы исследования. В исследовании использовались следующие методы: изучения и анализа научно-методической литературы, обработки и анализа статистических документов и результатов тестирования студентов, методы математической обработки.

Исследование осуществлялось на базе Центра оздоровительной физической культуры ТюмГУ. Тестирование скоростно-силовых способностей проводилось дважды: в сентябре-октябре 2024 г. (в начале учебного года) и в мае 2025 г. (в конце учебного года). Участниками тестирования являлись студентки 1-3 курсов ТюмГУ разных направлений подготовки. В начале учебного года количество студентов, принявших участие в сдаче норм ГТО, составило: 1 курс n=756 чел.; 2 курс n=310 чел.; 3 курс n=123 чел. В конце учебного года число тестируемых изменилось: 1 курс n=538 чел.; 2 курс n=312 чел.; 3 курс n=125 чел.

Для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей студентов 1-3 курсов использовались два испытания (теста) ВФСК ГТО 7 и 8 ступени: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) [1]. Для получения знака отличия ГТО (не ниже бронзового) 7 ступени (возрастной группы 18-19 лет) студентам необходимо было выполнить норматив в тестах: «прыжок в длину с места» - не меньше 157 см; «подъем туловища из положения лежа» - не меньше 31 раза в минуту. По 8 ступени (возрастной группы 20-24 года) требования

норматива в тесте «прыжок в длину с места» повышаются до 167 см, в тесте «подъем туловища из положения лежа» - тот же норматив (31 раз за минуту). Результаты исследования скоростно-силовых способностей студенток ТюмГУ представлены в таблице.

Результаты выполнения скоростно-силовых испытаний (тестов) ВФСК ГТО студентами 1-3 курсов ТюмГУ

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО: Скоростно-силовые возможности								
Испытания (тесты)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)			
	Сентябрь-октябрь 2024 г.		Май 2025 г.		Сентябрь-октябрь 2024 г.		Май 2025 г.	
	Выполнившие нормати в на знак ГТО, %	Не выполнившие нормат ив, %	Выполнившие нормати в на знак ГТО, %	Не выполнившие нормат ив, %	Выполнившие нормати в на знак ГТО, %	Не выполнившие нормат ив, %	Выполнившие нормати в на знак ГТО, %	Не выполнившие нормат ив, %
1 курс	44,05	55,95	58,9	41,1	43,39	56,61	57,1	42,9
2 курс	20,0	80,00	26,0	74,0	44,8	55,2	50,6	49,4
3 курс	36,3	63,7	37,6	62,4	33,1	66,9	38,4	61,6

Анализируя полученные данные таблицы, можно увидеть динамику выполнения студентами обоих тестов в конце учебного года.

Результаты в тесте «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» показали, что количество студентов-девушек, которые попали в диапазон результатов знаков отличия ГТО, увеличилось на 1 курсе -до 58,9 % (было 44,05%); на 2 курсе – до 26 % (было 20 %); на 3 курсе – до 37 % (было 36,7). Несмотря на небольшой прирост, уровень выполнения остаётся низким (2-3 курс), что свидетельствует о недостаточном развитии скоростно-силовые способностей, связанных с взрывной силой нижних конечностей.

Доля студенток, выполнивших норматив на знак отличия ГТО в тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)», увеличилась: у первокурсниц - с 43,39% до 57,1 %; у второкурсниц – с 44,8 % до 50,6 %; у третьекурсниц – с 33,1% до 38,4 %. Полученные данные свидетельствуют о положительной динамике показателей в тесте. Значительный прирост в выполнении данного испытания наблюдается у студенток 1 курса, что свидетельствует о высоком уровне развития силы мышц пресса и силовой выносливости.

Оценивая скоростно-силовые способности студентов 1-3 курса, выявлен наибольший прирост показателей в выполнении теста «поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)», тогда как в тесте «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» наблюдается низкий процент студентов, сдавших норму ГТО, что указывает на недостаточный уровень развития скоростно-силовые способностей.

Выводы. Таким образом, исследование скоростно-силовых способностей студентов 1-3 курса показало:

- скоростно-силовые способности проявляются в действиях, в которых наряду со значительной силой требуется и существенная скорость движения;

- во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» для оценки скоростно-силовых возможностей 7-8 ступени используется два испытания (теста) «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)»; «поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)»;

- у студентов 1-3 курса отмечается высокий уровень развития силы мышц пресса, что подтверждается результатами в тесте «поднимание туловища из положения лежа»; при выполнении норматива «прыжок в длину с места» наблюдается низкий процент сдавших, что свидетельствует о недостаточном уровне развития скоростно-силовых способностей, связанных с взрывной силой нижних конечностей;

- в процессе реализации программы «Физическая культура и спорт» необходимо усилить работу по развитию скоростно-силовых качеств, используя разнообразные средства и методы физического воспитания (прыжковые упражнения, игровые методы, упражнения с отягощениями и др.).

Список литературы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): официальный сайт. – URL:https://gto.ru.
2. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2020. – 448 с.

УДК 375.2

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Дробкова Арина Александровна[1]
Глубокий Владимир Анатольевич[1]
[1]Сибирский юридический институт МВД России,
г. Красноярск, Россия

Аннотация: В данной статье рассматриваются средства формирования здорового образа жизни, влияющие на обучение курсантов образовательных учреждений МВД России. Приведены факторы, являющиеся основополагающими в укреплении здоровья и поддержании хорошей формы, что является неотъемлемой частью служебной деятельности. А также подтверждается утверждение, что каждый сотрудник полиции должен обладать физической и психологической устойчивостью, отменной самодисциплиной и хорошими морально-волевыми качествами, которые необходимо развивать и поддерживать.

Ключевые слова: физическая культура, курсанты, физическая подготовка, здоровье, вредные привычки, здоровый образ жизни.

FACTORS AFFECTING THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE RUSSIAN MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS

Drobkova Arina Alexandrovna.[1]
Gluboky Vladimir A.[1]
[1]Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
Krasnoyarsk, Russia

Annotation: This article discusses the means of forming a healthy lifestyle that affect the training of cadets in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. It presents the factors that are fundamental in promoting health and maintaining good physical condition, which is an integral part of their professional activities. Additionally, it confirms the assertion that every police officer should possess physical and psychological resilience, excellent self-discipline, and strong moral and volitional qualities, which must be developed and maintained.

Key words: physical education, cadets, physical training, health, bad habits, and a healthy lifestyle.

Здоровье человека лежит в основе счастливой жизни, служит своеобразным фундаментом развития личности, имеет высокий уровень значимости в социальной, личной и профессиональной деятельности каждого. К сожалению, в последнее время наблюдается ухудшение здоровья молодого поколения, чему послужили ряд факторов, таких как употребление алкоголя, никотиносодержащей продукции и психоактивных веществ. Немало важно и уменьшение количества часов, уделяемых физической активности, которая также необходима для относительно здорового человека [3].

Для того, чтобы более полно раскрыть идеи и представления о здоровом образе жизни, стоит разобраться более подробно с этим понятием. Так, здоровый образ жизни представляет из себя определенную совокупность действий человека, выполняющихся в его повседневной жизнедеятельности, основанной на нормах, правилах и традициях. Отсюда вытекает еще одно близкое по смыслу понятие – здоровье. Однако, Всемирная организация здравоохранения выдвинула тезис о том, что здоровье – это не только полное отсутствие у человека болезней, соматических и иных заболеваний или физических дефектов, но и состояние полного психофизиологического и социального благополучия человека [5].

Служба в органах внутренних дел подразумевает под собой различную нагрузку, которая требует относительно крепкого здоровья. Предполагается, что каждый сотрудник должен быть развит комплексно как физически, так и психологически, обладать высоким уровнем моральных и волевых качеств. Это необходимо для того, чтобы максимально результативно выполнять возложенные на него служебные обязанности. При регулярных занятиях

физической подготовкой и спортом формируется самодисциплина, крайне необходимая черта в характере сотрудника полиции.

При поступлении на службу в образовательные организации МВД России, кандидаты на обучение становятся курсантами, на них возлагаются большое количество обязанностей, которые ранее были им незнакомы. В такой ситуации происходит стресс для молодого человека, ведь несение службы в наряде, охрана общественного порядка требуют физической и психологической подготовленности, а при отсутствии таковой могут наступить негативные последствия для физического и психического здоровья. Служебная деятельность, требует выносливости и терпения, проявления волевых качеств, что по силам только человеку с хорошим здоровьем. Уровень здоровья у поступающих на службу определяется военно-врачебной комиссией.

В настоящее время особое внимание уделяется именно формированию физических и психологических качеств. Физическая подготовка регламентируется, в первую очередь, Федеральным Законом «Об образовании», а также ведомственными нормативно-правовыми актами. Например, приказ МВД России от 01 июля 2017 г. № 450 регламентировал и закреплял необходимость поддержания здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности путем выполнения упражнений общей физической подготовки; приказ МВД России от 02 февраля 2024 г. № 44, который обязывает сотрудников посещать профессиональную служебную и физическую подготовку, закрепляя необходимое количество занятий и часов на определенный временной отрезок (учебный год).

Стоит полагать, что установка на ведение здорового образа жизни является одной из важнейших целей учебного процесса в образовательных организациях системы органов внутренних дел (далее – ОВД), также это подтверждается и проведением многочисленных профилактических мероприятий, проводимых в системе МВД России (медосмотры, прививки и пр.).

Деятельность, проводимая в рамках учебных программ, профилактических мероприятий, дополнительных занятий не сможет полностью обеспечить курсантам здоровый образ жизни, ведь он также зависит и от личной деятельности каждого. Исходя из этого стоит выделить ряд составляющих здорового образа жизни курсанта образовательной организации системы МВД России.

Это, сбалансированное питание, включающее комплекс витаминов и минералов, с достаточным количеством белков, жиров и углеводов. Предполагаем, что курсанту необходимо придерживаться принципам здорового питания, иметь личный интерес поддержания и контроля всех элементов в определенном балансе.

Еще более важным является необходимая постоянная физическая активность в целях поддержания хорошей физической формы в виде утренних зарядок, посещения занятий по физической подготовке, а также

дополнительных занятий в секциях по видам спорта. Систематически организованные занятия спортом и физической культурой улучшают общее физическое развитие. В это понятие входят следующие показатели физического развития: вес, рост, осанка, уровень развития грудной клетки, гармоничность телосложения, выносливость и мышечная сила [3, с. 256-259].

Считаем, что необходим и рационально спланированный режим дня, в котором учитываются индивидуальные особенности каждого курсанта: биоритмы, физиологические функции, адаптационные возможности, а также и распорядок дня, установленный в образовательной организации МВД России. Особое внимание стоит уделить отдыху, включив его с целью восстановления сил в различной форме: двигательная активность, релаксация, саморегуляция и культурное развитие.

Для систематизации занятий физическими упражнениями необходим и индивидуальный план тренировок. При планировании нагрузок стоит учитывать особенности своего организма, текущее физическое состояние, выбирать оптимальное время для самостоятельных занятий, чередовать их с занятиями по учебной дисциплине «Физическая подготовка» и не забывать включать в режим дня отдых и сон [2, с. 61-66].

Основываясь на вышеперечисленных компонентах организации и реализации режима дня, предполагающего ведение здорового образа жизни, можно сформировать перечень задач, которые будут являться первостепенными в процессе формирования здорового образа жизни курсанта образовательной организации МВД России:

1. Грамотная организация распорядка дня образовательными организациями МВД России, включающая в себя достаточное время на отдых, занятия физическими упражнениями и культурно-массовую деятельность.
2. Формирование у курсантов мотивации к ведению здорового образа жизни и сознательного подхода к своему здоровью путем выполнения различных профилактических мероприятий
3. Обеспечение оптимальной двигательной активности, как обязательного компонента здорового образа жизни, имеющего свою и медицинскую составляющую, которая заключается в положительном воздействии физических упражнений на сердечно-сосудистую и костно-мышечную системы, что качественным образом отражается и на общей выносливости организма. [1, с. 18-22]

Следует упомянуть о формировании негативного отношения к вредным привычкам при ведении здорового образа жизни. Курение, алкоголизм и наркомания оказывают пагубное влияние на организм курсанта. Занятия подобного рода приводят к ужасным последствиям, например, при употреблении никотиносодержащей продукции подвергаются негативному воздействию органы дыхания, нервной, сердечно-сосудистой системы, а также органы чувств, что может привести к хроническим заболеваниям и деградации личности.

Для того чтобы минимизировать вовлечение молодежи в употребление вышеуказанных веществ, необходимо проводить профилактику возникновения вредных привычек: распространять информацию о вреде наркотиков, негативном влиянии на организм психотропных веществ, также и о тяжелых последствиях чрезмерного употребления алкоголя. Помимо этих мер ввести запрет на курение на территории образовательной организации. Безусловно, в профилактике вредных привычек также уделяется значительное внимание физической подготовке и физкультурно-спортивной деятельности, например, командным видам спорта, где обучающиеся могут ровняться на своих ровесников, уже ведущих здоровый образ жизни, что и привело их к положительным результатам [4, с. 517-524].

Таким образом, говоря о здоровом образе жизни, при активном внедрении его в жизнь курсанта, необходимо всеобъемлюще подходить к этому вопросу, включать в него занятия физическими упражнениями, организовывать рациональный распорядок дня, осуществлять контроль за питанием (меньше употреблять в пищу высокоуглеводных продуктов, моносахаров), формировать интерес у обучающегося к формированию своего здоровья. Также в этом вопросе немаловажную роль играют профилактические мероприятия (лекции, просмотр видеоматериалов), проводимые в учебном заведении.

Следует отметить, что психологическое состояние полностью отображается на теле человека, являясь его продолжением, поэтому, держа в тонусе тело и имея устойчивость к психологическим нагрузкам, сотрудник полиции будет максимально профессионален, подготовлен и устойчив в своей столь сложной деятельности.

Список литературы

1. Алдошин, А. В. Медицинский самоконтроль в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Наука-2020. – 2018. – № 7(23). – С. 18-22.
2. Кузнецов, М. Б. К вопросу о здоровом образе жизни курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. – 2020. – № 4(40). – С. 61-66.
3. Панов, Е. В. Роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних на территории Красноярского края // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и нелегального оборота наркотиков: материалы XV международной научно-практической конференции. Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2012. – С. 256-259.
4. Плешивцев, А. Ю., Брюнин, А. В., Чернецкий, В.А., Картавцев, Д. А. Формирование здорового образа жизни обучающихся в образовательных учреждениях системы МВД России // Педагогический журнал. – 2022. – Т. 12. –№ 2А. – С. 517-524. DOI: 10.34670/AR.2022.71.83.047
5. Устав ВОЗ // Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) [Электронный ресурс]. URL: https://www.who.int/ru/about/governance/constitution (дата обращения: 13.10.2025).

УДК 614.8

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ВЫСШЕГО МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ерохин Александр Николаевич[1]
Августа Елена Николаевна[1]
[1]Тюменский государственный медицинский университет,
г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье обсуждается необходимость применения здоровьесберегающих технологий в режиме реально текущего образовательного процесса в высшем учебном заведении, которая обусловлена значимостью формирования компетенций данного формата у студентов. При этом оценка и сохранение здоровья студентов во многом зависит от организации и структуризации образовательного процесса, что предусматривает соответствующую активность главного звена – преподавателя высшей школы.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, высшее медицинское образование.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES AS AN INTEGRAL PART OF HIGHER MEDICAL EDUCATION

Erokhin A.N.[1]
Augusta E.N.[1]
[1]Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Abstract: The article discusses the need for the use of health-saving technologies in the mode of the actual educational process in higher education institutions, which is due to the importance of the formation of competencies of this format among students. At the same time, the assessment and preservation of students' health largely depends on the organization and structuring of the educational process, which provides for the appropriate activity of the main link – the higher school teacher.

Keywords: health-saving technologies, higher medical education.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [7].

Здесь уместно привести высказывание президента Российской Федерации В.В. Путина: «Именно молодые люди во все времена были и остаются двигателями ключевых проектов развития, заявил президент России Владимир Путин на встрече со школьниками, которую он провел в честь Дня знаний во время своей поездки на Дальний Восток.» [5].

Профессиональная подготовка высококвалифицированных специалистов предусматривает прежде всего возможность и способность сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи [4].

Возрастающий уровень требований к профессиональной подготовке, интенсификация потока научной информации, расширяющийся круг инновационных образовательных технологий – все это в совокупности обусловливает повышение риска эмоциональной и психологической перегрузки

студентов, что может привести к истощению адаптационного потенциала, снижению защитной функции эндокринной и иммунной систем и в конечном итоге увеличению вероятности развития заболеваний [2].

Следует отметить, что соблюдение здорового образа жизни, формирование бережного отношения к своему собственному здоровью и умение сочетать интенсивный труд в формате современного процесса обучения с необходимыми элементами рекреации еще недостаточно укоренились в студенческой среде [1]. Несоблюдение режима рационального питания, отсутствие привычки к регулярной двигательной активности, нарушение цикла сон - бодрствование, использование для снятия стресса психоактивных средств (крепкий кофе, курение, алкоголь) приводят к функциональным расстройствам и резко снижают устойчивость студенческой молодежи к возмущающим факторам внешней среды, что, в свою очередь, негативно сказывается на необходимом потенциале работоспособности и конкурентному противостоянию в профессиональной среде [3].

Компетенция здоровьесбережения включает знание основ гигиены, возможностей физической культуры, степень ответственности и свободы в выборе образа жизни, а также необходимые знания в системе здорового образа жизни и их реализацию в конкретных условиях жизни.

Мы полагаем, что ведущей составляющей здоровьесберегающей компетенции субъектов образовательного процесса является формирование приоритета сохранения и укрепления здоровья индивидуума в режиме реального времени.

Для этого в образовательный процесс целесообразно вводить так называемые физкультминутки – микропаузы, содержащие простые, доступные, технически несложные комплексы физических упражнений, выполнение которых позволяет снять напряжение мышечных групп, испытывающих наибольшую нагрузку при статическом положении за письменным столом, перед компьютером, в лекционном зале.

Для оценки оздоровительного эффекта физкультминуток нами была разработала анкета и проведено анкетирование 130 студентов 1 курса Тюменского государственного медицинского университета. Анкета содержала следующие вопросы: 1. Нравятся ли Вам физкультминутки? 2. Отмечаете ли Вы изменения в состоянии своего организма под воздействием физкультминуток? (уровень работоспособности, степень концентрации внимания, способность восприятия информации, возможность более качественно усваивать новые данные). 3. Считаете ли Вы целесообразным введение физкультминуток, как составную часть образовательного процесса?

В результате проведенного опроса (анкетирования) было выявлено, что все студенты считают целесообразным проведение физкультминуток в рамках образовательного процесса. Так же все респонденты отметили позитивное влияние физкультминуток на функциональное состояние организма и способность восприятия новых знаний. Особо был отмечен положительный эмоциональный стимул после проведения физкультминутки.

Учебный процесс в высшем учебном заведении часто сопровождается развитием стресса. По данным некоторых авторов причинами развития стресса могут быть: большая учебная нагрузка, строгие преподаватели, отсутствие учебников, неумение правильно организовать свой режим дня [6]. Отмечая тот факт, что кульминация развития стресса наблюдается в период экзаменационной сессии, необходимо констатировать, что проявления стресса в виде высокого уровня тревожности, депрессии или дисфункции вегетативной нервной системы могут наблюдаться и в течение всего семестра.

Для оценки динамики функционального состояния в течение образовательного процесса мы использовали следующие тесты и опросники: тест «САН», опросник (вопросник) Вейна, госпитальную шкалу тревоги и депрессии (HADS).

Тест «САН», названный по первым буквам слов «Самочувствие», «Активность», «Настроение» был разработан сотрудниками 1 Московского медицинского института имени И.М.Сеченова: В.А.Доскиным, Н.А.Лаврентьевой, М.П.Мирошниковым и В.Б.Шарай и впервые опубликован в 1973 году. «САН» предназначен для определения функционального состояния человека и его изменений в течение определенных интервалов времени (например, рабочей смены, этапов обучения и тренажа или различных периодов социальной или медицинской реабилитации). «САН» представляет собой бланк, на который нанесены 30 пар слов противоположного значения, отражающих различные стороны самочувствия, активности и настроения. Метод измерения заключается в том, что Вам предлагается поставить оценку своему состоянию (оценить степень выраженности каждого признака). Шкала оценок представлена семью градациями. Между парами слов расположены цифры 3–2–1–0–1–2–3, а задача состоит в том, чтобы выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую Ваше состояние в момент обследования. Каждую категорию характеризуют 10 пар слов. Десятикратное предъявление полярных слов — характеристик одной и той же категории позволяет получить более надежные данные. Итогом анализа результатов исследования является сумма значения баллов по отдельным шкалам — «самочувствие», «активность», «настроение». Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени. При этом сумма баллов менее 30 соответствует низкой оценке, диапазон 30-50 баллов – средней оценке и более 50 баллов – высокой оценке.

Опросник Вейна содержит одиннадцать утверждений, отражающих проявления дисфункции вегетативной нервной системы (покраснение или побледнение кожных покровов, потливость, ощущения сердцебиения, нехватки воздуха и т.д.) на которые необходимо дать либо утвердительный, либо отрицательный ответ. Каждому утвердительному ответу соответствует определенное количество баллов. В конечном итоге подсчитывают сумму баллов и если она превышает 15, то это является признаком, свидетельствующем о наличии дисфункции вегетативной нервной системы.

Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS) содержит две шкалы из семи стандартных утверждений, которые позволяют оценить выраженность уровней тревоги и депрессии в баллах. Оценка в баллах по каждой шкале от 0 до 7 соответствует уровню нормы, 8-10 баллов свидетельствует о наличии субклинически выраженной депрессии или тревоги и оценка состояния в 11 баллов и выше соответствует статусу клинически выраженной тревоги или депрессии.

Анализ особенностей процессов адаптации организма студентов к действию факторов окружающей среды при образовательном процессе показал, что гендерные различия имеют значительное влияние. Так, тестирование в течение образовательного процесса на кафедре медицинской профилактики и реабилитации Тюменского государственного медицинского университета, в котором приняли участие 236 студентов 4-го курса ТюмГМУ в возрасте от 20 до 25 лет (средний возраст составил 20,9±0,7 лет), из них 162 девушки и 64 юноши, показало, что начало семестра сопровождается значительным повышением уровня тревоги у девушек (превышает среднюю показателя у юношей на 29,7 %) и резким повышением уровня дисфункции вегетативной нервной системы (превышает среднюю показателя у юношей на 40,2 %). В середине семестра показатель тревоги проявляет у девушек тенденцию к снижению, у юношей отмечается тенденция к повышению. Уровень дисфункции вегетативной нервной системы у девушек стабилен, у юношей несколько увеличивается. В период окончания семестра у юношей отмечается резкое повышение уровней тревоги и дисфункции вегетативной нервной системы, которые превышают таковые по значениям средних у девушек, но не достигают статистически достоверных различий. Результаты исследования свидетельствуют о том, что начало семестра является более стрессогенным для девушек, чем для юношей. Приближение периода сессии оказывает более стрессогенное воздействие на юношей, чем на девушек. Таким образом динамика уровней тревоги и дисфункции вегетативной нервной системы имеет гендерные различия в течение учебно-образовательного процесса.

Говоря о профилактике функциональных расстройств и заболеваний при учебно-образовательном процессе, прежде всего следует обозначить те общие положения, которых следует придерживаться в процессе ежедневной жизнедеятельности. В диапазон общих рекомендаций входят следующие: ведение активного образа жизни; употребление пищи, обогащенной витаминами; нормализация цикла «сон-бодрствование»; отказ от употребления алкогольных напитков; регулярные рекреации на свежем воздухе, прогулки в парковой зоне; ограничение употребления напитков, содержащих кофеин (кофе, крепкий черный чай); рациональное распределение потока информации, включая просмотры телепередач и фильмов, которые вызывают комплекс нежелательных эмоций.

Следует отметить, что термин «компетенция» означает заранее заданное социальное требование в образовательной подготовке студента, необходимое для его эффективной продуктивной деятельности в определенной сфере [7].

При этом компетентность предполагает владение, обладание студентом соответствующей компетенцией, которое включает практический опыт, умение применять данный навык в конкретных условиях с определенной степенью личностного (экспертного) отношения.

В Тюменском ГМУ реализация академического наставничества стало традицией. Преподаватели организовали и регулярно проводят обучение в школе волонтеров-медиков по направлению ЗОЖ. Для студентов волонтеров – медиков организуют практические занятия, читают лекции по направлениям лечебной и адаптивной физической культуре, проводят физкультминутки, обучают основам коррекции психологического состояния, информируют об основах рационального и сезонного питания, реализуют циклы аутогенной тренировки.

Цикл лекций и мастер-классов по здоровьесбережению для лиц с отклонениями в состоянии здоровья проводят преподаватели Тюменском ГМУ. Участники знакомятся с полным комплексом упражнений, разработанных преподавателем вуза. Опыт работы Елены Августы перенимают волонтеры - медики. Для студентов организуют практические занятия по основам здорового образа жизни, здоровьесберегающим технологиям. После обучения активисты вуза получают сертификаты инструкторов ЗОЖ и проводят мероприятия для жителей Тюмени. Волонтеры вместе с преподавателем обучают горожан технике скандинавской ходьбы, проводят оздоровительную гимнастику для укрепления здоровья в комплексе с музыкотерапией, различные здоровьесберегающие мастер –классы.

Таким образом, необходимость применения здоровьесберегающих технологий в режиме реально текущего образовательного процесса в высшем учебном заведении обусловлена значимостью формирования компетенций данного формата у студентов. При этом оценка и сохранение здоровья студентов во многом зависит от организации и структуризации образовательного процесса, что предусматривает соответствующую активность главного звена – преподавателя высшей школы.

Список литературы

1. Баклыкова, А.В. Здоровье и образ жизни студентов-медиков / А.В. Баклыкова // Молодой ученый. — 2010. — Т. 2, № 5.— С. 205–207.
2. Глыбочко, П.В. Здоровьесбережение студенческой молодежи: опыт, инновационные подходы и перспективы развития в системе высшего медицинского образования / П.В. Глыбочко, И.Э. Есауленко, В.И. Попов.—Воронеж, 2017.— 324 с.
3. Гончарова, А. Ю. Причины возникновения стресса у студентов медицинского университета/ А. Ю. Гончарова // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: Сб.Ст. По Мат. XXIV Междунар. Студ. Науч.– практ. Конф. № 13 (24). [Электронный ресурс],– https://sibac.info/archive/meghdis/13(24).pdf. (дата обращения 10.10.2025).
4. Еремкин, А.И. Концепция здоровьесберегающих технологий в университете / А.И. Еремкин, С.И. Егорев, В.В. Костыгина.—Пенза: ПГУАС, 2006. — 32 с.

5. Путин считает, что молодежь является двигателем прорывных проектов. URL: https://company.rzd.ru (дата обращения: 15.10.2025).
6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе/ Н.К.Смирнов // М.: АПК и ПРО, 2002. - 121.
7. Chizuru N. et al. The Joint WHO/FAO Expert Consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: Process, product and policy implications / N. Chizuru et al. // Public health nutrition.— 2004.— № 7.—P. 245–250.

УДК 796/799

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТЗАЛОМ

Золотухин Максим Николаевич[1]
Базилевич Марина Владимировна[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: на оздоровительном этапе подготовки юных спортсменов формируются физические качества, которые для дальнейшего всестороннего развития ребенка необходимо тренировать. Возраст 5-6 лет является сензитивным периодом для развития координационных способностей, во время которого важно подобрать средства, методы и условия организации занятия. В результате внедрения их в тренировочный процесс, развитие двигательных координаций юных спортсменов протекает быстрее и эффективнее. В статье проанализированы показатели уровня координационных способностей юных футболистов 5-6 лет до и после проведения опытно-экспериментальной работы по внедрению в тренировочный процесс разработанных комплексов упражнений и игр.

Ключевые слова: координационные способности, футболисты, оздоровительный этап подготовки, физические качества.

DEVELOPING COORDINATION SKILLS IN 5-6 YEAR-OLD CHILDREN WHO PLAY FOOTBALL

Zolotukhin Maxim N.[1]
Bazilevich Marina V.[1]
[1]Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation: This study addresses the development of coordination abilities in young football players during the recreational training stage. The age of 5-6 is identified as a sensitive period for this development, necessitating the careful selection of training means, methods, and organization. The research involved an experimental program with specially designed sets of exercises and games. The article provides a comparative analysis of coordination ability levels in 5-6-year-old footballers before and after the implementation of this program, demonstrating its effectiveness in enhancing motor coordination.

Keywords: coordination abilities, preschoolers, football players, health-improving training stage, physical qualities.

Актуальность исследования. В принятой в 2017 году Стратегии развития футбола до 2030 года обозначена ключевая задача – массовое привлечение граждан к занятиям футболом [1]. Это стимулировало открытие множества частных школ, в которых осуществляют подготовку детей разного возраста, включая дошкольников. Однако, зачастую физическая подготовка

детей дошкольного возраста в этих учреждениях осуществляется фрагментарно без опоры на подтвердившие свою эффективность методики, обеспечивающие безопасное развитие юных спортсменов [4, 7].

Достижение высоких результатов в спорте требует постоянного совершенствования средств и методов подготовки. Уровень развития координационных способностей является важным условием для обеспечения в будущем достойных результатов в спортивной деятельности. Как отмечает В.И. Лях, дошкольный возраст с 3 до 6 лет — это не только период естественного развития координационных способностей, но и наиболее благоприятное время для их целенаправленного развития [6]. Исследования таких специалистов, как В.П. Губа и А.П. Золотарев, подтверждают, что координационные способности критически важны для футболистов [3, 5]. Это обусловлено самой природой игры, где спортсменам приходится выполнять сложные и нестандартные движения в условиях постоянно меняющейся игровой ситуации, что предъявляет высокие требования к уровню их координационных способностей.

Цель исследования – разработать и проверить эффективность комплексов, направленных на развитие координационных способностей у детей 5-6 лет, занимающихся футболом.

Методы и организация исследования. Были применены следующие методы исследования: анализ научной и специальной литературы, педагогическое тестирование, опытно-экспериментальная работа, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Опытно-экспериментальная работа была организована в период с сентября 2023 года по май 2025 года на базе футбольной школы «Спартак Юниор» города Тюмень. Всего в исследовании приняло участие 30 мальчиков 5-6 лет, занимающихся футболом.

Экспериментальная группа занималась 3 раза в неделю, тренировочные занятия проходили по общепринятой программе «Спартак Юниор» с применением методики развития координационных способностей. Для достижения цели в опытно-экспериментальной работе нами были разработаны комплексы упражнений и подобраны подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей юных футболистов.

Всего за время опытно-экспериментальной работы было проведено 36 занятий (часов) направленных на развитие координационных способностей.

В своей работе мы опирались на высказывания Л.С. Выготского, который считал зону актуального развития и зону ближайшего развития ключевыми понятиями, объясняющими взаимосвязь обучения и психического развития ребенка [2]. Тренировочные задания подбирались с учетом зоны ближайшего развития, где ставятся задачи, действия, умения, которые ребёнок пока не способен освоить самостоятельно без помощи тренера. Подбирались задания, слегка опережающие текущие возможности юных спортсменов, где они были «на грани» их возможностей, а не слишком лёгкие или непосильные, при этом тренеру необходимо было помогать и подсказывать им осваивать новое. Важное значение имела демонстрация и вербальное объяснение упражнений,

поскольку тренерские указания и поправки формируют у спортсменов модель движения и в памяти откладывается информация, которую спортсмен уже сможет воспроизвести самостоятельно уже в игровой ситуации или в тренировочном процессе [3].

При разработке и внедрении комплексов соблюдались такие принципы, как последовательность, систематичность и индивидуализация. При овладении двигательными умениями было необходимо стремится к более точному, быстрому и рациональному воспроизведению этих движений. А когда дети начинали свободно выполнять эти задания, то варьировались сами упражнения и условия их выполнения.

Комплексы выполнялись в конце подготовительной или начале основной части занятия, в которых применялись методы стандартного-повторного упражнения, игрового методов. Они состояли из 5 станций с заданиями разной направленности. Упражнения выполнялись регламентированное количество повторений после чего футболисты переходили на следующую станцию. Комплекс проводился в 2 круга с отдыхом между ними до 2 минут. Мини-группы, распределенные на станции, состояли из трех человек схожих по уровню подготовленности. Так же был разработан комплекс, в котором упражнения выполнялись в форме прохождения полосы препятствий. Для обеспечения вариативности упражнений, нагрузки, а также повышения интереса к занятиям у детей использовался различный инвентарь: футбольные и теннисные мячи, разноцветные фишки, конусы, стойки, барьеры, координационная лестница, воздушные шары.

Результаты исследования. После проведенной опытно-экспериментальной работы произошли достоверные изменения во всех тестах, кроме «челночного бега 3х10м», характеризующего развитие общих координационных способностей. Динамика уровня развития координационных способностей представлена на рисунках 1-6.

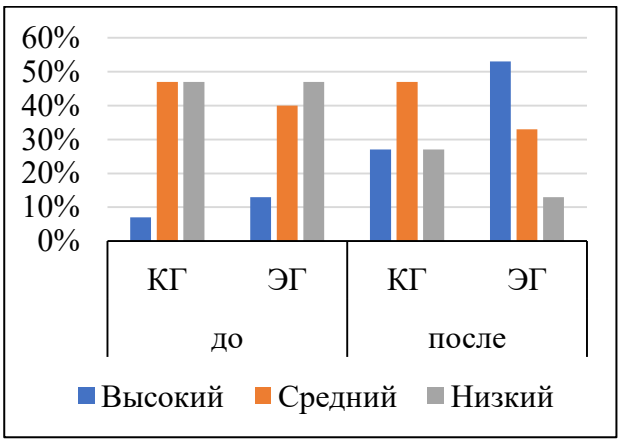


Рис.1 Динамика показателей в тесте «челночный бег 3×10м»

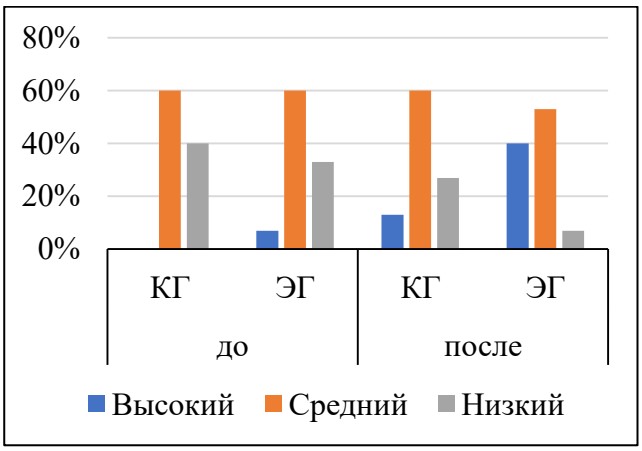


Рис. 2 Динамика показателей в тесте «бег к цветным мячам»

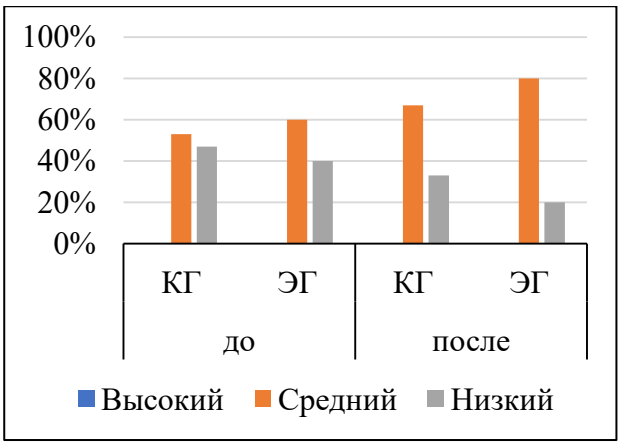


Рис. 3 Динамика показателей в тесте «стойка на одной ноге»

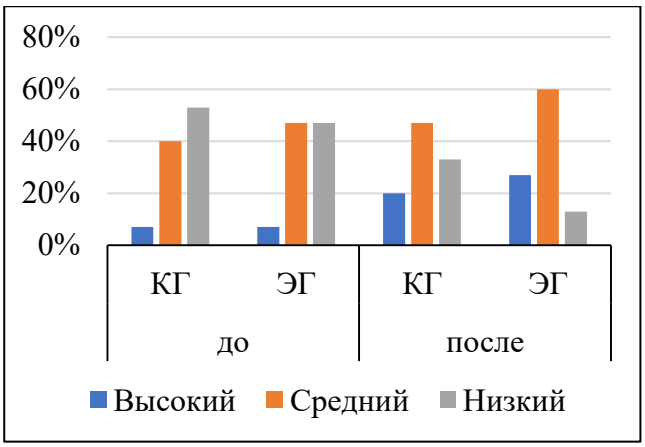


Рис. 4 Динамика показателей в тесте «ведение мяча в беге»

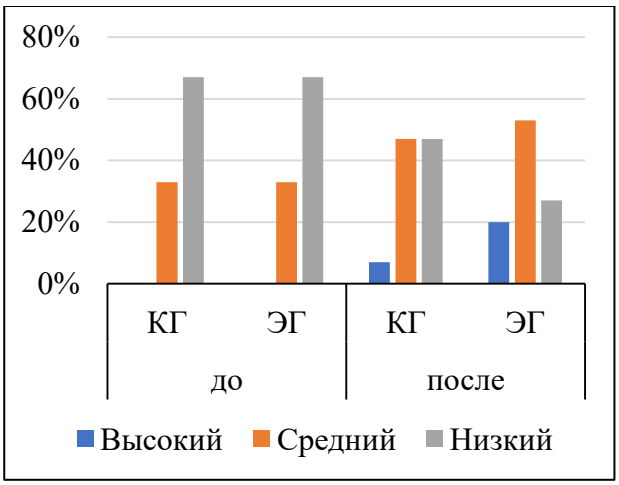


Рис. 5 Динамика показателей в тесте «слалом с мячом»

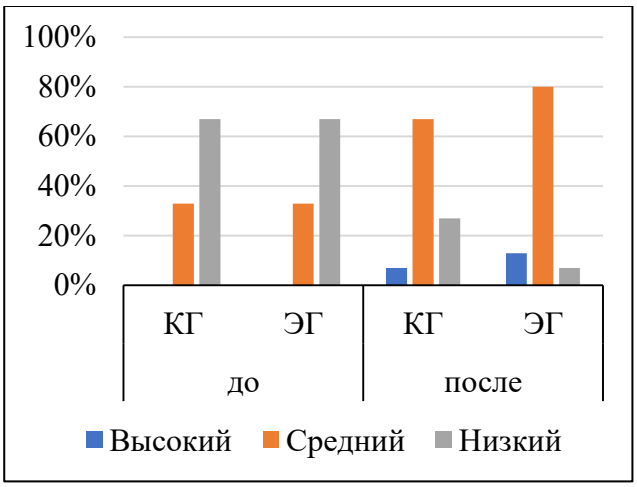


Рис.6 Динамика показателей в тесте «удар мячом в цель»

Так, в тесте «челночный бег» в ЭГ прирост составил 18%, в то время как в КГ – 4%. В ЭГ количество детей с высоким уровнем увеличилось на 40%, в то время как в КГ на 20% (Рис1.). В тестах «бег к цветным мячам» и «стойка на одной ноге» в ЭГ прирост на 9% больше. Количество детей с высоким уровнем развития способности к быстроте реакции в ЭГ увеличилось на 33%, в то время как в КГ всего на 13% (Рис.2). В тесте «стойка на одной ноге» не выявлено футболистов ЭГ и КГ с высоким уровнем, но с низкого на средний уровень перешло 20% детей в ЭГ и 14% в КГ. А в тестах «ведение мяча в беге» и «слалом с мячом» также больше на 11% и 7% соответственно. В тесте «удар мячом в цель» значительный прирост в обеих группах, но все же в ЭГ он составил 38%, в то время как в КГ - 23%. На 40% сократилось количество детей с низким уровнем координационных способностей в ЭГ и на 20% в КГ. А в тесте «удар мячом в цель» (Рис. 6) в ЭГ 60%, а в КГ 40% детей перешло с низкого уровня на средний.

Выводы. Согласно методическим особенностям развития координационных способностей у детей дошкольного возраста наиболее предпочтительными являются групповая форма организации занятий и игровой метод, выполняемые

с применением различных предметов (мячи, конусы, фишки, координационные лестницы, обручи, барьеры), которые способствуют повышению интереса и доставляют много радости и удовольствия. С учетом важности ориентирования прогресса ребенка на зону ближайшего развития, необходимо давать задания, слегка опережающие его текущие возможности, они должны быть не слишком лёгкие или непосильные.

Список литературы

1. Антипов, А.В. Многолетняя подготовка футболистов в спортивной академии: учебно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа. — Москва: Спорт-Человек, 2023. — 216 с.
2. Выготский, Л.С. Мышление и речь / Л.С. Выготский. — Санкт-Петербург: Лань, 2013. — 278 с.
3. Губа, В.П. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта: монография / В. П. Губа; под редакцией В. П. Губы. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 176 с.
4. Гуськов, М.В. Развитие координационных способностей мальчиков в процессе занятий мини-футболом / М.В. Гуськов, И.В. Стародубцева, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. 2022. №6. С. 23-25.
5. Золотарев А.П., Шамардин А.И. Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений: метод. пособие. – Волгоград: Универсал, 1991. – 33 с.
6. Лях, В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников: учебное пособие / В.И. Лях. — Москва: Спорт-Человек, 2019. — 128 с.
7. Столяров, В.И. Современные проблемы физкультурно-спортивной активности дошкольников: социологический анализ / В.И. Столяров, Ю.В. Окуньков; под общей редакцией В. И. Столярова. — Москва: Спорт-Человек, 2019. — 320 с.

УДК 378.147:796.011

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Каркавцева Ирина Александровна[1]
Горшков Артём Андреевич[1]
Каркавцев Никита Сергеевич[2]
[1]Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия
[2]Архангельский педагогический колледж, г. Архангельск, Россия

Аннотация: В статье анализируются проблемы организации высшего и среднего профессионального образования в области физической подготовки. Предлагается комплексный подход, основанный на интегративных и личностно-ориентированных методиках, направленных на развитие целостного мышления у студентов и формирование их мотивации к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическая подготовка, здоровье, физическая активность, здоровый образ жизни, студент.

MODERN PROBLEMS AND WAYS OF THEIR SOLUTION IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS AND TRAINING OF PERSONNEL FOR THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

Karkavtseva Irina A. [1]
Gorshkov Artyom A. [1]
Karkavtsev Nikita S. [2]
[1]Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia
[2]Arkhangelsk Pedagogical College, Arkhangelsk, Russia

Annotation: The article analyzes the problems of organizing higher and secondary vocational education in the field of physical training. It proposes a comprehensive approach based on integrative and personality-oriented methods aimed at developing students' holistic thinking and motivating them to lead a healthy lifestyle.

Key words: physical training, health, physical activity, healthy lifestyle, student.

Введение. В современных условиях учебные заведения профессионального образования и высшие учебные заведения сталкиваются с необходимостью пересмотра подходов к организации физического воспитания подрастающего поколения. Снижение интереса молодежи к спорту и здоровому образу жизни отрицательно сказывается на их физической и профессиональной готовности [4].

Существует разрыв между теоретическими знаниями и практическими навыками в области физического воспитания, что требует комплексного совершенствования образовательного процесса и оптимального сопровождения студентов на всех этапах обучения [5].

Несмотря на то, что содержание высшего и среднего профессионального образования регламентируется федеральными стандартами в соответствии с требованиями программы физического воспитания, но на практике оно часто формируется административными структурами, а не профессиональным сообществом. Для повышения эффективности физического воспитания предлагается интегрировать естественно-научные дисциплины, внедрять личностно ориентированные и здоровьесберегающие технологии, использовать проектные методы, расширять практическую направленность занятий и обновлять материально-техническую базу [3].

Многочисленные исследования подтверждают, что активный период сдачи зачетов и экзаменов оказывает негативное влияние на организм и может вызывать депрессивные состояния, тогда как умеренные физические нагрузки способствуют улучшению психоэмоционального состояния и повышению работоспособности организма человека [1].

Социологическое исследование среди респондентов высших и средних профессиональных учебных заведений (100 участников в возрасте 18–21 лет) подтвердило актуальность поставленной проблемы и необходимость модернизации подходов к физическому воспитанию студентов [2].

Результаты исследования и их обсуждение. В современных условиях содержание образования должно строиться на приоритетных принципах эффективности, системности, научной обоснованности и культурной целесообразности. Для повышения качества физического воспитания студентов целесообразно интегрировать в учебные программы физической подготовки естественно-научные дисциплины, такие как антропология, психофизиология и экология человека. Кроме того, необходимо внедрять личностно ориентированные и здоровьесберегающие технологии обучения, использовать проектные и исследовательские методы, усиливать практическую направленность учебных занятий, а также модернизировать материально-техническую базу.

Результаты исследования показали неоднозначное отношение подрастающего поколения к здоровому образу жизни. Так, около половины респондентов не придерживаются принципов здорового образа жизни в силу разных причин. Остальные обучающиеся имеют разные взгляды на основополагающие составляющие здорового образа жизни и стараются выполнять в той или иной степени некоторые из них.

На вопрос респондентам «Занимаетесь ли вы спортом?» положительно ответили 42% участников опроса и 58% студентов ответили отрицательно в силу объективных и необъективных причин.

В ходе анкетирования на вопрос «Сколько времени (в часах) уделяли физической активности до поступления в высшее или среднее профессиональное учебное заведение?» выявлены следующие данные. Так, 31 % респондентов ответили, что до поступления в учебное заведение уделяли физической активности 2–3 часа в неделю, 9% студентов занимались физической культурой 4–5 часов в неделю, 27% респондентов проявляли физическую активность 1–2 часа в неделю, 33% участников опроса занимались физической культурой менее одного часа. Данные опроса представлены на рисунке 1.



Рис. 1. Показатели времени физической активности в неделю у студентов

В процессе исследования у студентов выявлены показатели самооценки уровня своей физической подготовленности, результаты которой представлены на рисунке 2.

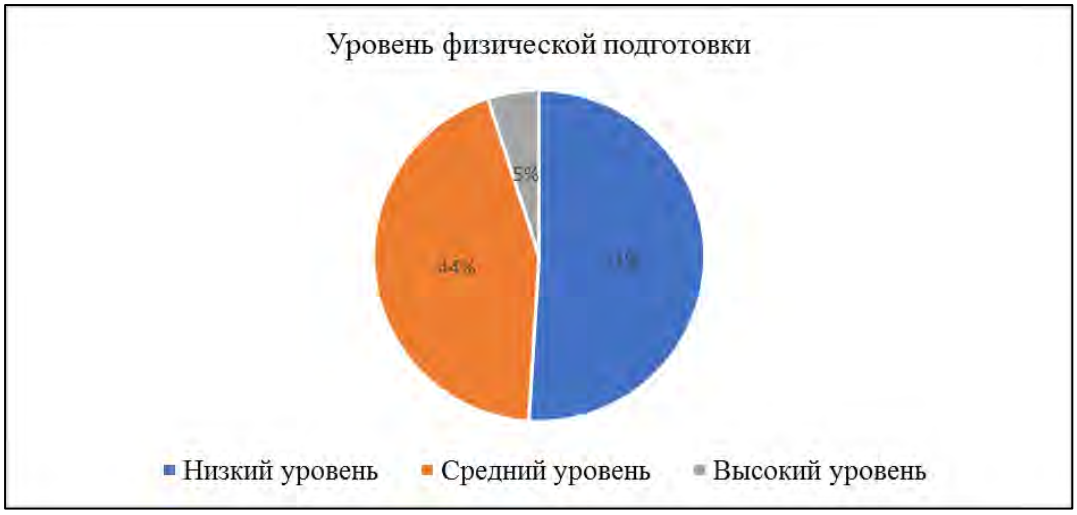


Рис. 2. Уровень физической подготовки студентов

Так, 51% студентов отмечают низкий уровень физической подготовки, 44% оценивают уровень физической подготовленности как средний и 5% считают свой уровень физической подготовки высоким.

В ходе исследования выяснилось, что студенты имеют разный уровень физической подготовленности, что, несомненно, связано с систематичностью посещаемости обязательных учебных занятий в рамках дисциплины «Физическая культура». Так, 52% студентов регулярно посещают занятия, 34% посещают занятия по возможности, а 14% пропускают занятия систематически.

Анализ ответов 14% студентов, систематически не посещающих учебные занятия в рамках дисциплины «Физическая культура» позволил выявить главные причины пропусков занятий. Среди ведущих причин пропусков обязательных учебных занятий по физической культуре выявлены такие как отсутствие личной мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом, чрезмерные физические и тренировочные нагрузки на занятиях, ограничения по состоянию здоровья при выполнении физических упражнений, а также наличие устаревшего, не отвечающего современным требованиям программы физического воспитания, спортивного оборудования. Полученные данные представлены на рисунке 3.



Рис. 3. Причины пропусков занятий физической культурой

Анализ полученных экспериментальных данных показал, что большинство студентов (61%) испытывают усталость, безразличие и раздражение на занятиях по физической культуре, 27% обучающихся отмечают приподнятое настроение и интерес, а 12% респондентов получают удовольствие и вдохновение от занятий физической культурой и спортом в рамках образовательного процесса.

Главной причиной низкой мотивации является негативное отношение к дисциплине «Физическая культура», связанное с применением устаревших программ, форм и методов обучения, которые не способствуют формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

В ходе исследования участникам опроса предложили выбрать мероприятия, способные повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом в учебных заведениях. Результаты показали, что:

- 48% респондентов поддержали проведение занятий с применением современных методик;
- 32% высказались за использование интерактивных образовательных программ и увеличение числа занятий по прикладным видам спорта;
- 11% выбрали организацию занятий по спортивному ориентированию;
- 7% отметили важность применения современного спортивного оборудования и инвентаря.

Заключение. Таким образом, среди предложенных мер по модернизации и совершенствованию учебно-воспитательного процесса в рамках дисциплины «Физическая культура» студентами было отмечено два наиболее приоритетных направления:

- проведение занятий по физической подготовке с использованием современных развивающих методик во всех её разделах;
- внедрение интерактивных образовательных программ и увеличение числа занятий по прикладным видам спорта.

Эти данные свидетельствуют о недостатке инновационных и интерактивных форм работы на занятиях по физической культуре. Молодёжь устала от традиционных методов и нуждается в более разнообразных, динамичных и мотивирующих способах обучения.

Внедрение новых современных направлений в организацию учебно-воспитательного процесса по физической культуре будет способствовать удовлетворению социальных потребностей студентов, их личностному развитию и самореализации. Кроме того, руководителям колледжей, средних профессиональных и высших учебных заведений важно планировать физическую активность обучающихся с учётом их индивидуальных возможностей, потребностей и интересов. Индивидуальный подход позволит сформировать осознанное и положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом, а также повысить уровень профессиональной готовности к обучению и избранной профессии.

Список литературы

1. Аксенов, К. В. Система физической подготовки как элемент профессиональной подготовки / К. В. Аксенов, С. А. Антрофиков, Ю. Е. Маяшин [и др.] // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 1. – С. 83-86.
2. Буриков, А. В. Актуальные проблемы физического воспитания молодежи, поступающей в высшие учебные заведения / А. В. Буриков // МНИЖ. – 2024. – №2 (140). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-fizicheskogo-vospitaniya-molodezhi-postupayuschey-v-voenno-uchebnye-zavedeniya (дата обращения: 12.10.2025).
3. Буриков А.В. Теоретические аспекты организации физической подготовки / А.В. Буриков // Обзор педагогических исследований. – 2020. – Т. 2. – № 4. – С. 43-48.
4. Васин, В. Н. Результаты педагогического эксперимента по совершенствованию уровня физической подготовленности / В. Н. Васин, А. В. Буриков, А. В. Горохов // Современный ученый. – 2020. – № 2. – С. 191-195.
5. 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.

УДК 796.011

К ВОПРОСУ ОБ УСПЕШНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА

Кизько Елена Александровна[1],
Додонова Людмила Петровна[2]
Кизько Александр Петрович[1],
[1]Новосибирский государственный технический университет, г. Новосибирск, Россия
[2]Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования, г. Новосибирск, Россия

Аннотация: Представлены научно обоснованные факты, свидетельствующие о принципиальной возможности достижения оптимального эффекта при реализации одной из основных задач физического воспитания, направленной на развитии физических

способностей студентов непрофильного вуза в условиях ресурса времени, регламентированного требованиями ФГОС третьего поколения. Полученные результаты могут быть положены в практику работы кафедр физического воспитания вузов по совершенствованию учебной дисциплины «Физическая культура», а также в содержание более научно обоснованных ФГОС.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, эффективность

ON THE ISSUE OF THE SUCCESS OF THE IMPLEMENTATION OF PHYSICAL FITNESS FOR STUDENTS OF A NON-CORE UNIVERSITY

Kizko Elena A.[1],
Dodonova Lyudmila P.[2] ,
Kizko Alexander P.[1]
[1]Novosibirsk State Technical University, Novosibirsk, Russia
[2]Novosibirsk Institute of Advanced Training and Retraining of Educational Workers, Novosibirsk, Russia

Abstract: Scientifically based facts are provided that indicate the fundamental possibility of achieving optimal effect in the implementation of one of the main tasks of physical education aimed at developing the physical abilities of students of a non-core university in conditions of a time resource regulated by the requirements of the Federal State Educational Standard of the third generation. The results obtained can be used in the practice of the departments of physical education of universities to improve the discipline "Physical culture", as well as in the content of more scientifically based FGOS.

Keywords: physical education, students, efficiency

Актуальность. Вопрос о функциях учебной работы тесно связан с представлениями об уроке физической культуры в вузе о том, что его ведущая роль обусловлена возможностью решения всех основных задач физического воспитания (образование, развитие и воспитание студенческой молодежи), поставленных перед кафедрами физического воспитания Государственным образовательным стандартом третьего поколения (ФГОС-3 ++).

В настоящее время требования стандарта к процессу обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматривают выделение обязательных академических часов для выполнения цели и задач этой учебной программы и включают теоретический, практический и контрольный разделы, но без конкретизации средств и методов их реализации. Это ставит перед спортивно-педагогической наукой проблемы, требующие их теоретического обоснования и практического решения [1, 2, 3]. Рассмотрим некоторые принципиально важные для получения конечного результата проблемы.

Принято считать, что теория и методика физического воспитания представляют собой систему научных знаний о сущности закономерностей, которые функционируют в этой области, и направленного их использования с целью всестороннего и гармоничного развития людей [4].

По мнению В. П. Лукьяненко, «важнейшей чертой отечественной системы физического воспитания является строгая научная обоснованность исходных теоретических концепций, которые разрабатываются с опорой на

такие фундаментальные науки, как философия, педагогика, психология, социология, анатомия, физиология, биохимия, биофизика и др. В свою очередь, базовые теоретические закономерности являются основой разработки различных методик и педагогических технологий по целенаправленному высокоэффективному использованию специфических средств и организационных форм занятий с различной направленностью» [5, с. 38].

Однако закономерно возникает вопрос о том, почему при наличии полной, объективной теоретической и методической основы результаты, в частности физическая подготовленность студентов, носит негативную тенденцию на протяжении многих десятилетий?

Имеется точка зрения [5, 6], что в ресурсе времени, отводимого ФГОС на единовременную реализацию основных задач физического воспитания студентов, их качественное выполнение принципиально невозможно. Мы придерживаемся этой же точки зрения.

Однако, данный тезис ряд авторов переносит на невозможность успешной реализации уроков физической культуры с тренировочной направленностью, т. к. она обусловлена «целым рядом объективных факторов, два из которых … являются наиболее убедительными и значимыми. Это, во-первых, недостаточность времени, необходимого для осуществления попыток успешного воздействия на процесс развития физических качеств; во-вторых, отсутствие возможности управлять состоянием тренированности на основе использования эффекта "суперкомпенсации" [6. с. 88]».

Цель исследования заключалась в теоретико-экспериментальном изучении и обосновании факторов, условий и закономерностей планирования и организации учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию, обеспечивающих высокую эффективность физической подготовки студентов непрофильного вуза.

Организация исследования. Исследование проводилось в период 2003 по 2021 г. и включало в себя следующие этапы.

Первый этап – поисковый, в ходе которого изучались литературные источники, формулировалась и уточнялась научная проблема, формировались рабочие гипотезы, анализировались существующие и перспективные подходы к проблеме совершенствования физического воспитания студентов в вузе.

Второй этап – поисково-экспериментальный (2007–2008 учебный год) был направлен на разработку типологической шкалы оптимального объема развивающих нагрузок разной направленности для представителей различного соматотипа и исследование особенностей динамики восстановления работоспособности организма студентов после выполнения ими развивающих нагрузок. Исследование осуществлялось на студентах Новосибирского государственного технического университета (НГТУ) и Новосибирского государственного университета водного транспорта (НГУВТ).

Третий этап – констатирующие педагогические эксперименты целью которых являлась экспериментальная проверка эффективности разработанной технологии физической подготовки студентов.

Результаты исследований и их обсуждение.

В таблице 1 и 2 представлены оптимальные верхние границы развивающей беговой нагрузки различной интенсивности, которые характерны для студентов Новосибирского государственного технического университете (НГТУ).

Таблица 1

Дифференцированные среднегрупповые параметры максимального объема развивающей беговой нагрузки студентов 18-19 лет различных соматотипов

Контенгент	Соматотип	Интенсивность нагрузки по ЧСС			
		155 ± 5 уд/мин		175 ± 5 уд/мин	
		Время бега, мин	Расстояние, м	Время бега, мин	Расстояние, м
Юноши (*n* = 15/5)	Астеник	77,5 ± 0,89	12040 ± 391	44 ± 2,1	8380 ± 544
	Нормостеник	71 ± 1,4	10560 ± 740	40,6 ± 0,5	6420 ± 1035
	Гиперстеник	70 ± 2,3	9300 ± 943	28,7 ± 3,8	5700 ± 800
Девушки (*n* = 15/5)	Астеник	70,3 ± 15,6	8360 ± 357	18,5 ± 4,9	3280 ± 460
	Нормостеник	74,7 ± 4,6	8060 ± 219	15,3 ± 2,1	2940 ± 167
	Гиперстеник	82 ± 2,8	6760 ± 606	12 ± 1,4	2740 ± 194
Примечание: в числителе ***n*** – общее количество студентов в экспериментальной группе, в знаменателе в соматотипе					

В настоящее время требования стандарта к процессу обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматривают выделение обязательных четырех академических часов в неделю (реальных звонковых – 180 мин) на 1-м и 2-м курсах и 2 часа на 3-м и 4-м курсах, 90 мин.

Таблица 2

Дифференцированные среднегрупповые параметры максимального объема развивающей беговой нагрузки студентов 18-19 лет различных соматотипов (повторная тренировка)

Контингент	Соматотип	Бег с максимальной скоростью на 43 м	
		Среднее количество пробежек, раз	Среднее время шести пробежек, с
Юноши (*n* = 15/5)	Нормостеник	8,18 ± 0,75	6,72 ± 0,36
	Гиперстеник	7,54 ± 0,82	6,37 ± 0,21
	Астеник	8 ± 0,75	6,18 ± 0,38
Девушки (*n* = 15/5)	Нормостеник	7,9 ± 0,73	7,58 ± 0,11
	Гиперстеник	7,7 ± 0,67	7,56 ± 0,2
	Астеник	8,22 ± 0,66	7,35 ± 0,21
Примечание: числителе n – общее количество студентов в экспериментальной группе, в знаменателе в соматотипе			

Оценим фактическое совокупное среднее максимальное значение необходимого времени для выполнения оптимальной меры физической беговой нагрузки по двум видам интенсивности: 155 ± 5 уд/мин, 175 ± 5 уд/мин при

двух занятиях в неделю, характерные для представителей соматотипа – астеники (см. табл. 1).

Юноши: интенсивность 155 ± 5 уд/мин – 77,5 мин
интенсивность 175 ± 5 уд/мин – 44 мин
Итого: 113,5 мин <180 мин

Девушки: интенсивность 155 ± 5 уд/мин – 70 мин
интенсивность 175 ± 5 уд/мин – 18,5 мин
Итого: 88,8 мин <180 мин

Результат сравнения свидетельствует, что тезис авторов [6], что «недостаточно времени для осуществления попыток успешного воздействия на процесс развития физических качеств» у студентов 1 и 2 курсов является некорректным, т. е. неуспешность развития физических качеств лежит в не области временного ресурса.

К одному из важнейших положений, отражающих основные закономерности как спортивной тренировки, так и физического воспитания, относится принцип непрерывности и системного чередования нагрузок и отдыха. Под различными названиями (регулярность, систематичность и др.) этот принцип уже давно признан в качестве одного из главных принципов регламентации занятий неэпизодического характера, связанных с обучением, воспитанием и совершенствованием [4].

В этой связи в исследованиях решалась задача – исследовать методом контроля и оценка динамики функционального состояния и тренировочных эффектов на основе частных показателей и автоматизированного «информационного комплекса» закономерности динамики восстановления работоспособности организма студентов, проходящих обучение на разных учебных отделениях кафедры физического воспитания НГТУ.

В результате изучения явления – «след» на уровне целостных двигательных проявлений организма студентов установлена особенность этого процесса, которая выражается в *волнообразном* характере динамики восстановления работоспособности организма занимающихся, отражающем индивидуальные особенности организма студентов, направленность и меру выполненной на занятии физической нагрузки (рис. 1).

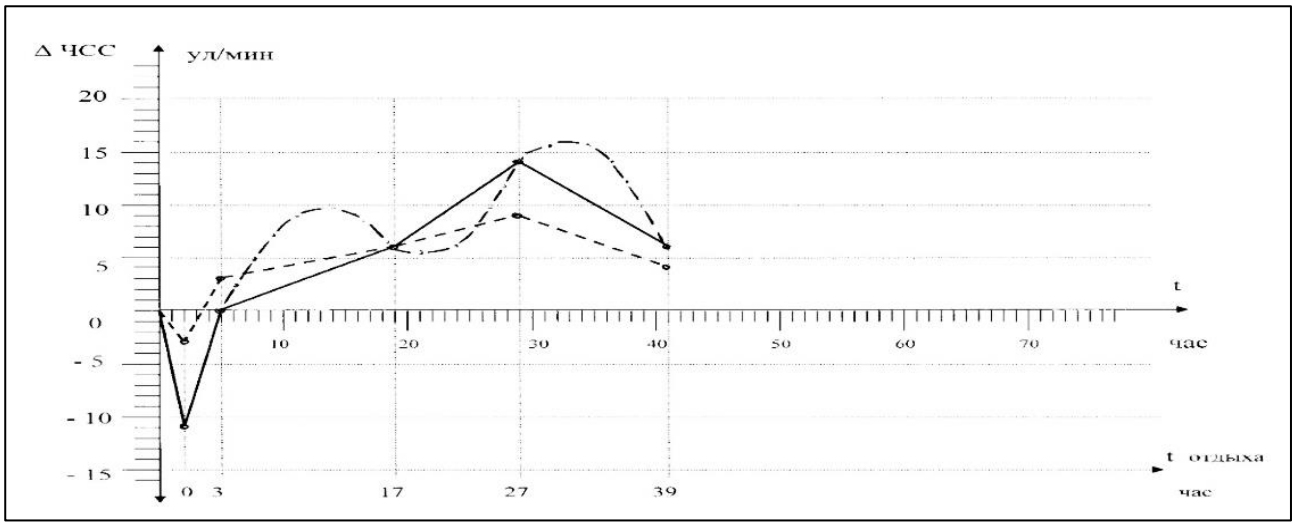


Рис. 1. Волновая динамика функционального состояния после выполнения студенткой на занятии по легкой атлетике нагрузки в повторном беге (8 раз по 43 м через 2-3 мин пассивного отдыха), рассчитанная по частным показателям при V = 1,68 м/с (—); V = 3,36 м/с (– – –); V = 4,2 м/с (– · – ·)

В результате проведенного эксперимента установлены важные для практики физического воспитания закономерности.

1. Принцип эквивалентности меры физической нагрузки разной направленности. Суть явления выражается в том, что при выполнении студентами «максимального объема развивающей» или «оптимальной» нагрузки разной направленности длительность фазы повышенной работоспособности организма занимающихся сохраняется до 7–8 дней (табл. 3).

Таблица 3

Длительность сохранения суперкомпенсационного явления в функциональном состоянии организма студентов 18-19 лет при выполнении максимального объема развивающей нагрузки разной направленности

	Интенсивность беговой нагрузки		
Студенты, $n = 10$	155 ± 5 уд/мин	175 ± 5 уд/мин	Повторный бег с максимальной скоростью на 43 м
	До 7–8 дней	До 7–8 дней	До 7–8 дней

2. Взаимообусловленность (функциональная зависимость) меры физической нагрузки и динамики восстановительного процесса которая является объективным научно-методическим основанием при разрешении проблемы непрерывности (принцип систематичности) процесса практических занятий по физической подготовке.

Представленные выше результаты нашего исследования по взаимообусловленности оптимального объема развивающей беговой нагрузки и динамики восстановления работоспособности опровергаю второй тезис авторов,

а именно «отсутствие возможности управлять состоянием тренированности на основе использования эффекта "суперкомпенсации"».

Заключение. Взаимообусловленность (функциональная зависимость) оптимальной меры физической нагрузки (максимальный объем развивающей нагрузки) и длительности сохранения фазы повышенной работоспособности может быть объективной методической основой нескольких вариантов организации практических занятий по физическому воспитанию в ресурсе времени требований ФГОС, которые способны обеспечить положительную динамику уровня физической подготовленности и соответственно улучшать здоровье занимающихся, в частности.

1. *Вариант двух занятий в неделю по 90 мин для студентов 1, 2 курсов.* Если планировать на каждом учебно-тренировочном занятии выполнение студентами индивидуального максимального объема развивающей нагрузки разной направленности, которые последовательно и циклически повторяются: интенсивность по ЧСС = 155 ± 5 уд/мин, ЧСС = 175 ± 5 уд/мин, повторный бег (7–9 раз) с максимальной скоростью на дистанцию не более 60 м и т. д., начало последующего занятия практически попадает на середину фазы повышенной работоспособности организма занимающихся. В этом случае оптимальным вариантом организации периодичности проведения занятий будут дни: понедельник и четверг; вторник и пятница; среда и суббота.

В результате будет обеспечиваться, с одной стороны, гарантированный прогресс уровня подготовленности организма студентов, что подтверждается результатами трех педагогических экспериментов (2008-09 гг.; 2018 г.; 2019 г. и актами внедрения) и, как следствие, их здоровья; с другой стороны, реализоваться принцип гармонии развития природных двигательных задатков студентов, и возможно, что выполнение таких нагрузок станет для них приятным и интересным благодаря совпадению с интуитивным стремлением и биологической ориентацией организма. Основанием к такому предположению является тот факт, что после окончания эксперимента некоторые студенты экспериментальной группы продолжили в последующих семестрах практические занятия по разработанной методике.

2. *Вариант одного занятия 90 мин и двух по 45 мин для студентов 1-го, 2-го курсов.* В этом варианте, с нашей точки зрения, целесообразно на занятии длительностью 90 мин планировать выполнение студентами максимального объема развивающей нагрузки с интенсивностью ЧСС = 155 ± 5 уд/мин (длительная тренировка). На двух других учебно-тренировочных занятия по 45 мин планировать проведение темповой тренировки (ЧСС = 175 ± 5 уд/мин) и скоростной.

Положительная сторона этого варианта в том, что будет присутствовать гарантированный эффект гармонии развития двигательных способностей занимающихся. Отрицательная сторона варианта – существенно уменьшается время для решения других задач физического воспитания (в частности, задачи обучения) и возникают проблемы, связанные с проведением третьего урока.

Занятия в режиме одного занятия в неделю у студентов 3-го и 4-го курса не сопровождаются кумулятивным эффектом, что выражается снижением или отсутствием изменений в развитии физических качеств по сравнению со студентами 1 и 2 курсов. В этой связи студентам 3-го, 4-го курсов, для получения положительного эффекта динамики физической подготовленности (здоровья) необходимо проведение, как минимум, еще одного физкультурно-спортивного занятия в неделю во внеурочное время при условии выполнения на нем максимально развивающей физической нагрузки.

Литература

1. Анализ причин снижения уровня физической подготовленности студентов технических вузов / Т. А. Мартиросова, Т. Н. Поборончук, Т. А. Трифоненкова, Е. М. Кадомцева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 1. – С. 65–67.
2. Виленский, М. Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. – В. кн.: Физическая культура студента / М. Я. Виленский. – М.: Гардарики, 2001. – С. I3I–174.
3. Кизько, Е. А. Состояние здоровья и физическая подготовленность современной студенческой молодежи / Е. А. Кизько, О. А. Соколова, А. П. Кизько // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 9. – 2021. – С. 121–128.
4. Курамшин Ю. Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития / Ю. Ф. Курамшин, Р. М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 9–12.
5. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 228 с.
6. Лукьяненко, В. П. Факторы, препятствующие достижению тренировочного эффекта в условиях урока физической культуры в школе / В. П. Лукьяненко, В. А. Магин, Н. В. Лукьяненко // Теория и практика физической культуры. – 2025. – №87. – С. 87–89.

УДК 796.011.3

ПРИМЕНЕНИЕ НЕЙРОФИТНЕСА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Кобелева Елена Григорьевна[1]
Седова Екатерина Эдуардовна[1]
[1]Новосибирский государственный технический университет, г. Новосибирск, Россия

Аннотация: Статья посвящена исследованию эффективности применения методики нейрофитнеса на занятиях по физической культуре в вузе. Эксперимент со студентками 1 курса показал, что при включении в структуру учебных занятий комплекса физических упражнений, интегрированных с когнитивными заданиями, происходит достоверное улучшение показателей координации, концентрации внимания, памяти и скорости реакции.

Ключевые слова: нейрофитнес, физическая культура, студенты, когнитивные функции, психофизиологическая подготовленность, эксперимент.

APPLICATION OF NEUROFITNESS IN UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION CLASSES AS A MEANS OF PHYSICAL TRAINING IN HIGHER EDUCATION

Kobeleva Elena G.[1]
Sedova Ekaterina E.[1]
[1]Novosibirsk State Technical University, Novosibirsk, Russia

Abstract: The article examines the effectiveness of applying the neurofitness method in university physical education classes. An experiment involving first-year female students demonstrated that integrating physical exercises with cognitive tasks into the training structure leads to a significant improvement in coordination, attention, memory, and reaction speed.

Keywords: neurofitness, physical education, students, cognitive functions, psychophysiological readiness, experiment.

Актуальность исследования. Современная система высшего образования требует внедрения инновационных технологий, направленных на укрепление физического и психического здоровья студентов, развитие их когнитивных функций и повышение мотивации к занятиям физической культурой. Традиционные формы организации учебного процесса не всегда обеспечивают комплексное воздействие на физическую и психофизиологическую подготовленность обучающихся. Одним из перспективных направлений является нейрофитнес — методика, основанная на сочетании физических упражнений с когнитивными заданиями, что позволяет одновременно развивать тело и мозг, повышать концентрацию внимания, память, скорость реакции и стрессоустойчивость. Включение нейрофитнеса в образовательный процесс способствует формированию устойчивой мотивации к физической культуре, улучшению психофизиологического состояния студентов и соответствует современным требованиям к здоровьесберегающим технологиям в образовании.

Цель исследования. Экспериментальная проверка влияния методики нейрофитнеса на физическую и когнитивную подготовленность студентов в условиях учебных занятий по физической культуре в вузе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические основы методики нейрофитнеса и возможности её применения в образовательном процессе вуза.
2. Разработать и апробировать комплекс упражнений с элементами нейрофитнеса для занятий по физической культуре.
3. Провести педагогический эксперимент по внедрению методики нейрофитнеса в учебный процесс и зафиксировать изменения исходных показателей студентов.
4. Оценить динамику физических и когнитивных показателей обучающихся до и после применения методики.
5. Сформулировать выводы о целесообразности и эффективности использования элементов нейрофитнеса в системе физического воспитания студентов.

Методы и организация исследования. Был проведен анализ научной литературы по проблеме когнитивного развития и физического воспитания. Изучение современных подходов к интеграции физической активности и

когнитивных тренировок. Обобщение передового педагогического опыта применения нейрофитнеса.

Исследование было организовано на базе Новосибирского Государственного Технического Университета (НГТУ). Проведен педагогический эксперимент: внедрение программы нейрофитнеса в практику занятий физической культурой для студенток 1 курса.

Была разработана программа занятий нейрофитнеса включающая в себя занятия с применением следующих упражнений:

- координационные упражнения — жонглирование, балансирование с одновременным решением математических задач;
- реакция на сигнал: выполнение заданий на скорость реакции (например, прыжок или изменение направления движения по визуальному или звуковому сигналу);
- интервальные тренировки с когнитивными паузами для решения логических задач;
- командные игры с элементами стратегического мышления;
- йога и медитация для развития осознанности и концентрации.

В период 2024-2025 годов в эксперименте приняли участие 24 студентки 1 курса, основной медицинской группы, регулярно посещавших занятия по физической культуре. В процессе исследования со студентками 1 курса проводились тренировочные занятия по разработанной программе нейрофитнеса (2 раза в неделю по 90 минут) в течение учебного семестра (18 недель).

Организация исследования. На первом этапе — был определен уровень сформированности когнитивных качеств студенток, посредством проведения первичной диагностики. Разработан диагностический комплекс из 5 тестов, которые могут быть проведены в процессе занятия и не требуют дополнительного оборудования.

1. **Таблицы Шульте (оценка концентрации внимания).**

Использовался онлайн-тренажёр, в котором студент последовательно находил числа от 1 до 25 в таблице 5×5. Фиксировалось время выполнения задания.

2. **Тест Струпа (определение переключаемости внимания).**

В онлайн-тренажёре студент должен был называть цвет шрифта, а не слово. Фиксировалось количество правильных ответов за 1 минуту.

3. **«Память в движении» (оперативная память).**

Преподаватель демонстрировал движения, которые студент должен был воспроизвести в правильной последовательности. С 4 движений до 16. Фиксировалось максимальное количество правильно воспроизведённых движений.

4. **«Чёт–нечёт» (фокус внимания и скорость реакции).**

Студентам озвучивались случайные числа. Условие: чётное число — приседание, нечётное — прыжок, число больше 50 — хлопок. Подсчитывалось количество правильных реакций за 1 минуту.

5. **«Запрещённое движение» (тормозный контроль).** Заранее оговаривалось запрещённое действие (например, приседание). Если преподаватель его показывал, студент должен был оставаться на месте. Подсчитывалось количество ошибок за серию из 20 движений.

Система итоговой оценки. Максимальное количество — 25 баллов (по 5 за каждый тест).

- 21–25 баллов (высокий уровень) — отличная когнитивная устойчивость, студенты успешно справляются с задачами в условиях нагрузки.
- 16–20 баллов (средний уровень) — достаточный уровень внимания и памяти, но возможны ошибки.
- 11–15 баллов (ниже среднего) — наблюдаются трудности с концентрацией, оперативной памятью и реакцией.
- ≤10 баллов (низкий уровень) — выраженные затруднения, необходима коррекционная работа.

На **втором этапе** в учебные занятия по физической культуре были интегрированы элементы нейрофитнеса. В структуру каждого занятия включались комплексы физических упражнений в сочетании с когнитивными заданиями, направленными на развитие внимания, памяти, реакции и самоконтроля.

На **третьем этапе** — проведена повторная диагностика, направленная на определение уровень сформированности когнитивных качеств студенток. Проведена аналитическая работа, направленная на анализ полученных результатов.

Полученные данные были подвергнуты сравнительному анализу, что позволило выявить динамику показателей когнитивной устойчивости студенток. Статистическая обработка проводилась с применением t-критерия Стьюдента. Определение достоверности различий (t-критерий Стьюдента).

Результаты исследования и выводы.

Выявлено положительное влияние занятий нейрофитнесом на уровень развития когнитивных функций студенток, что свидетельствует о целесообразности внедрения нейрофитнеса в рамках учебных занятий по дисциплине физическая культура, проводимых со студентами высшего учебного заведения.

Сравнительные групповые результаты диагностического комплекса до и за время проведения эксперимента

Контингент	Вид теста	Начало семестра, $\bar{X} \pm \sigma$	Конец семестра, $\bar{X} \pm \sigma$	Различие средних значений, %
Девушки n = 24	1	3,042±1,720	3,375±1,522	10,94
	2	3±1,632	3,875±0,880	29,16
	3	3,292±1,240	3,791±1,290	15,15
	4	3,042±1,398	3,083±1,320	1,34
	5	3±1,581	3,375±1,348	12,5
	Сумма тестов	15,375±3,512 (m = ±0.717)	17,500±3,362 (m = ±0.686)	13,82

Парный t-критерий Стьюдента равен 2.197.

Критическое значение t-критерия Стьюдента при данном числе степеней свободы составляет 2.069, tнабл > tкрит, изменения признака статистически значимы (p=0.038).

Различие между группами является статистически значимым при уровне значимости 0,05. Это позволяет утверждать, что различия между группами не случайны и с вероятностью более 95% отражают реальную разницу между ними.

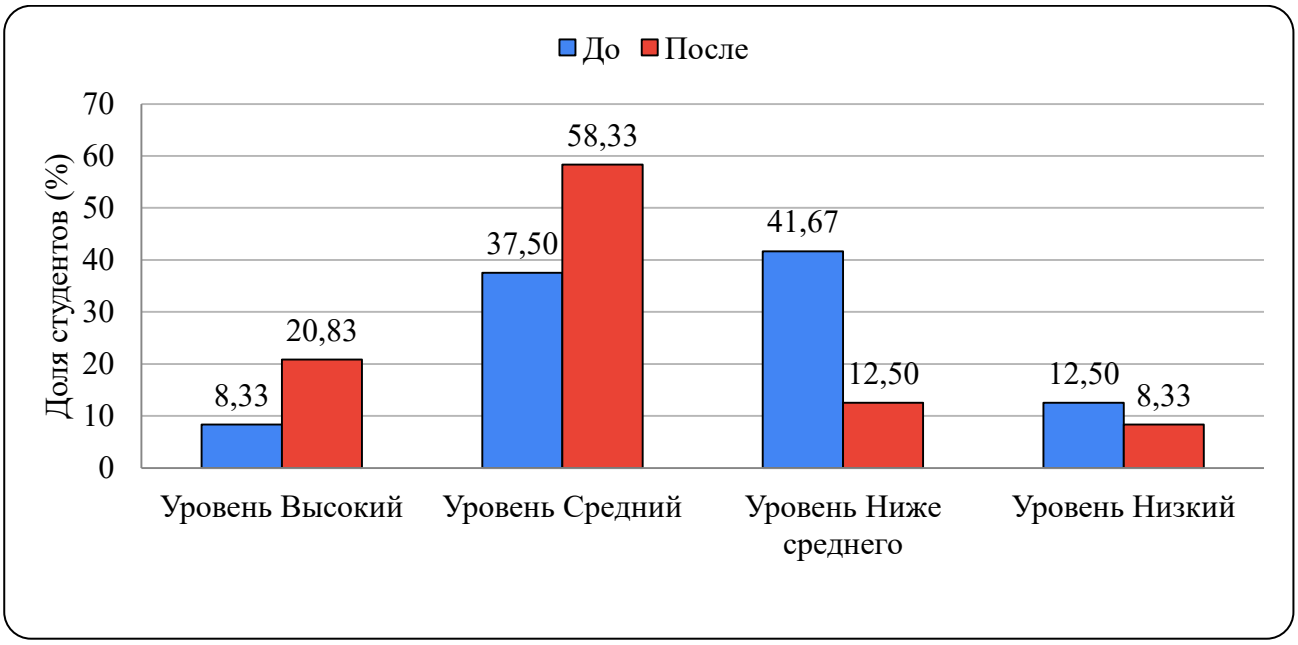


Рис. 1. Распределение уровня развития когнитивных функций студенток до и после проведения эксперимента

Первичное тестирование показало, что средний уровень когнитивной устойчивости составил 15,38 ± 3,51 балла, что соответствует уровню «ниже среднего». Большинство студенток (54,1%) имели низкие и ниже среднего показатели, только 8,3% — высокий уровень. Это свидетельствует о выраженных затруднениях в концентрации внимания, оперативной памяти и тормозном контроле.

После внедрения элементов нейрофитнеса в образовательный процесс средний показатель увеличился до 17,50 ± 3,36 балла, что соответствует среднему уровню.

На диаграмме наглядно видно снижение доли студентов с низким и ниже среднего уровнем когнитивных функций: низкий уровень сократился с 12,5 % до 8,3 %; ниже среднего — с 37,5 % до 12,5 %. Одновременно увеличилось количество студентов со средним уровнем (с 37,5 % до 58,3 %) и высоким уровнем (с 8,3 % до 20,8 %)

Сравнительный анализ по t-критерию Стьюдента показал достоверность различий между результатами контрольного и повторного тестирования, что подтверждает эффективность применения нейрофитнеса для развития когнитивных функций.

Таким образом, интеграция элементов нейрофитнеса в учебные занятия способствовала развитию внимания, памяти, реакции и самоконтроля студентов, что подтверждается достоверным ростом средних показателей и положительным перераспределением по уровням. Интеграция элементов нейрофитнеса в занятия по физической культуре способствует существенному повышению когнитивной устойчивости студенток. Наблюдается положительная динамика по ключевым когнитивным функциям — концентрации внимания, скорости реакции и самоконтролю.

Методика показала эффективность как в профилактике когнитивной утомляемости, так и в развитии адаптационных возможностей студентов. Полученные результаты подтверждают целесообразность использования нейрофитнеса в образовательном процессе как инновационной технологии формирования когнитивных и психофизиологических ресурсов личности.

Список литературы

1. Александров, С. Г. Применение упражнений нейрогимнастики на занятиях по физической культуре в вузе / С. Г. Александров, А. А. Дудукчян // Инновационный потенциал развития мировой науки и техники: взгляд современных ученых: материалы XIII Международной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 30 сентября 2023 года. – Нижний Новгород: Научный мир, 2023. – С. 72-74.
2. Гавришова, Е. В. Влияние использования упражнений нейрофитнеса для повышения внимания, концентрации и влияния на успеваемость студентов / Е. В. Гавришова // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : Сборник материалов Международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию Великой Победы, Белгород, 20 января 2025 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2025. – С. 47-52.
3. Комлева, А. С. Физиологическое обоснование методики нейрофитнеса / А. С. Комлева, К. Р. Мехдиева // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 06 декабря 2022 года. – Екатеринбург: [б.и.], 2022. – С. 55-61.
4. Пак, Е. К. Нейрофитнес как инновационный метод подготовки спортсменов / Е. К. Пак, Р. С. Ткач // Актуальные проблемы психологии и образования: научные инициативы и инновационные практики: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции, Хабаровск, 26 июня 2025 года. – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2025. – С. 93-97.
5. Пан, Д. Г. Возможности использования нейроупражнений в условиях реализации фитнес-программ / Д. Г. Пан, О. С. Шнейдер, Д. А. Караваева // Физическая культура и спорт в современном обществе: новый взгляд: Материалы XXIX Всероссийской научной конференции, Хабаровск, 28–29 марта 2025 года. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2025. – С. 289-295.
6. Пружинин К. Н., Пружинина М. В., Колесов В. И. Фитнес-технологии формирования физической культуры и профессиональной физической подготовленности студенток высших учебных заведений // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2025. №. 6. С. 92-99.

УДК 159 : 375.2

СПОСОБЫ БОРЬБЫ С АГРЕССИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Ковтонюк Вера Андреевна[1],
Латышев Олег Юрьевич[2],
Латышева Полина Александровна[2]
[1] Государственное казенное учреждение Самарской области «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей «Искра» городского округа Сызрань коррекционный», г.Сызрань, Россия
[2]Международная Мариинская академия имени М.Д. Шаповаленко, г. Сызрань, Россия

Аннотация. Ведущие мероприятия военно-патриотического воспитания наряду с занятиями физической культурой и спортом способны оказать значительное влияние на формирование позитивного взаимодействия со сверстниками посредством снятия агрессивных проявлений.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, обучающиеся, учитель.

WAYS TO ADDRESS AGGRESSIVE BEHAVIOR THROUGH PHYSICAL TRAINING, SPORTS, AND MILITARY-PHYSICAL EDUCATION, SPORTS, AND MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION

Kovtonyuk Vera A. [1],
Latyshev Oleg Yu. [2],
Latysheva Polina A. [2]
[1]State budgetary institution of the Samara region "Center for assistance to children left without parental care "Iskra" of the urban district of Syzran correctional" Syzran, Russia
[2]International Mariinsky Academy named after M.D. Shapovalenko, Syzran, Russia

Abstract. Leading military-patriotic education activities, along with physical education and sports, can have a significant impact on fostering positive interactions with peers by reducing aggressive behavior.

Keywords: physical education, sports, healthy lifestyle, students, teacher.

Relevance. The authors of this study focused on the most appropriate ways to address aggressive behavior in elementary school students by focusing on addressing these manifestations through physical education, sports, and military-patriotic education. The purpose of the study is to identify ways to address aggressive behavior through physical education, sports, and military-physical education, sports, and military-patriotic education.

Research Methods (Materials and Methods). This work is based on a comprehensive set of productive and non-productive research methods.

Research Results and Discussion. Key areas of physical education, sports, and military-patriotic education used to address aggressive behavior in elementary school students, representing the in-class and extracurricular activities of general secondary education institutions [4]. Physical education, sports, and games within the framework of military-patriotic education help redirect aggressive behavior in elementary school students toward diverse forms of physical activity. This, in turn, can absorb virtually all urges to express physical aggression [4].

At the same time, the persistent need for self-expression through actions filled with manifestations of physical aggression is gradually displaced from students' consciousness by describing undesirable developments in the event of such manifestations.

As for manifestations of psychological aggression in elementary school students, game activities aimed at civic-patriotic education of the younger generation are effective in addressing them [6].

Just as with manifestations of physical aggression, elementary school students are instilled with a sense of responsibility for their actions filled with manifestations of psychological aggression by describing undesirable developments in the event of such manifestations. These explanations from teachers are supported at home by parents who work the first shift or work from home, and have time to see their children long before bedtime and discuss the most important topics with them [2].

Of course, no one mentions the concepts of ethnocultural identity and interfaith tolerance in such conversations, but in practice, elementary school students are taught both simultaneously. A more detailed discussion of these types of experimentation is given in the next chapter. Recommendations based on the results of the experimental study will also be provided [5].

Here, it is worth noting the particular influence of family-school collaboration on the development of personal responsibility for their conscious and unconscious aggressive actions in elementary school students. All of the above-mentioned influences are exclusively positive and indicate that the family and school have developed a strong and productive partnership with respect to the individual student in the primary grades of a secondary comprehensive school, capable of contributing significantly to the harmonious development of the student and preventing manifestations of physical and mental aggression on his or her part [6].

The authors of this study identified ways to address the problem of aggressive behavior through military-patriotic and civic-physical education, sports, and military-patriotic education.

The joint desire of the teaching and parental team to find the most appropriate solutions to the problem of aggressive behavior through military-patriotic and civic-physical education, sports, and military-patriotic education clearly demonstrates the breadth of focus of parents and teachers on the progressive development of the individual [1].

In essence, these are the ways to determine the level of responsibility of the student in the primary grades of a secondary comprehensive school as a result of the painstaking work carried out jointly by teachers and parents. There are a number of

classifications of types and forms of aggressive behavior, the authors of which have sometimes not yet reached a consensus with their opponents regarding the emphasis placed on certain characteristics of aggression to form a unified type-specific characteristic. At the same time, the psycholinguistic position on verbal aggression is quite specific and, at the same time, quite clearly structured.

For effective practical recommendations to emerge from psycholinguistic and linguistic scientific constructs, considerable effort will be required from representatives of each scientific field.

When aggressive tension exceeds a certain level, increased libidinal production occurs. Energy with the goal of restoring homeostatic equilibrium as quickly and clearly as possible. Under conditions where the physiological mechanism is replaced by a mental one, the latter does everything possible to reliably resist the inward discharge of aggressive energy by inward discharge of libidinal energy. This will allow the internal mental mechanism to adequately compensate for the homeostatic imbalance, although achieving a stable balance is unlikely to be achieved. This occurs because it stabilizes at a far-from-optimal level of tension.

Although Freud primarily addressed the topic of aggression indirectly, he nonetheless provided a wealth of food for thought for all his followers, students, and associates. This further supports the hypothesis of the innate nature of human aggression. Even when a person is still a helpless infant, they are capable of displaying aggression.

The roles of aggressive human behavior are distributed according to the types of aggression discussed in this work, as well as the views of Russian and international scholars on the classification of these types.

Furthermore, the psycholinguistic characteristics of aggressive speech are also examined. The diverse nuances of verbal aggression are identified. Attention is paid to the pronounced provocative nature of any form of verbal aggression, which can lead to physical, psychological, and other manifestations of aggressive behavior. As the experience of familiarizing oneself with the contents of primary sources shows, a significant amount of research is required to accurately define the range of factors contributing to the development of aggressive behavior in humans. This research could make the classifications presented here more coherent and organized.

In identifying ways to address the problem of aggressive behavior through military-patriotic and civic-physical culture, sports, and military-patriotic education, the influence of family-school collaboration on children aged 7-10 is evident. These types of play activities help develop personal responsibility for their conscious and unconscious aggressive actions in comprehensive school students.

In turn, it should be noted that the expression of aggression in verbal communication includes not only verbal but also non-verbal elements of communication, such as signs, gestures, gazes, facial expressions, etc.

At the same time, it seems entirely appropriate to attempt to correlate verbal indicators of aggression with classifications of various types and forms of aggression developed and validated in psychology and sociology. It is necessary to proceed from the fact that the concept of "verbal/speech aggression" in psycholinguistics is

interpreted primarily in its narrow sense as "the verbal expression of negative emotions."

Previously, R.K. Potapova and L.R. Komalova applied a similar approach to the concept of conflict, resulting in the introduction of the concept of "conflicts" as a correlate of the sociological concept of "conflict" [2]. As a rule, the expression of aggression in the process of culturally unencumbered verbal communication necessarily presupposes the presence of an object of verbal aggression, to whom the negative statement is addressed.

In cases where the object of a negative attitude and subsequent verbal aggression is presented in communication, essentially being the addressee of a highly charged aggressive statement, then their negative attitude can be explicitly expressed with high certainty.

In this case, invective may well occur, expressed as unprovoked attacks, attacks against the addressee of verbal aggression, abuse, or implicitly through gross violations of communicative ethics, as well as the use of non-cooperative forms of speech behavior, etc. [4]. During poorly planned interpersonal communication, which is far removed from the participants' understanding of behavioral culture in general, as well as speech culture in particular, verbal aggression manifests itself as a desire to create a clearly provocative component of communicative imbalance.

If the object of a negative attitude is not present in the communicative situation, it necessarily becomes the referent of the negative statement, i.e., it is presented in speech [3].

Conclusion. Thus, as a result of the research conducted in this paper, it seems possible to conclude that physical education and sports play a significant role in overcoming manifestations of aggressive behavior in students.

Along with this, activities aimed at military-patriotic education are also highly significant, and the deficiencies in children's behavior that can be overcome with its help are classified according to the types of aggression discussed in this paper, as well as according to the views of domestic and foreign scientists on the classification of these types. Furthermore, the psycholinguistic characteristics of aggressive speech were also examined in sufficient detail and meticulously. The diverse nuances of verbal aggression were identified. Attention was paid to the pronounced provocative nature of any form of verbal aggression, which can lead to physical, psychological, and other manifestations of aggressive behavior.

As the study of primary sources shows, a significant amount of research is needed to accurately define the range of factors contributing to the development of aggressive behavior in humans, which could make the classifications presented here more coherent and organized [5]. However, it is already becoming clear that children's physical education and sports classes, accompanied by military-patriotic education activities, can make a significant contribution to the eradication or gradual reduction of aggression in students.

Список литературы

1. Ковтонюк В. А., Ковтонюк О. В., Латышев О. Ю., Латышева П. А. Актуальные проблемы гражданско-патриотического воспитания молодежи на основе казачьих традиций // Справедливость, забота, уважение: материалы международной научно-

практической конференции (Улан-Удэ, 17 мая 2024 г.) / ответственный редактор Г. А. Айдаев. — Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета имени Доржи Банзарова, 2024. — 368 с. - С. 121-125.
2. Ковтонюк В. А., Ковтонюк О. В., Латышев О. Ю., Латышева П. А., Павлович С., Тадич-Леско К. Роль физической культуры и спорта в редукции агрессии обучающихся младших классов средней общеобразовательной школы // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Ижевск, 22–24 ноября 2024 г.) / ответственный редактор В. Г. Лазаренко. – Ижевск : Изд-во УИР ИжГТУ имени М. Т. Калашникова, 2024. – 334 с. 5, 17 МБ (PDF). – Текст : электронный. - С. 237-240.
3. Латышев О.Ю. Содержание взаимодействия семьи и школы в формировании здорового образа жизни у школьников 1-4 классов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 31 октября-01 ноября 2024 г. – ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 2024. – 1219 с. – С. 879-883.
4. Латышев О.Ю., Радаэлли М.Э. Решение проблемы агрессивного поведения учеников младших классов посредством военно-патриотического и гражданско-патриотического воспитания // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право: сборник научных трудов / отв. ред.: А.Л. Третьяков. – Том 13. – Москва: МПСУ, 2024. – 2304 с. – DOI: 10.51944/9785977010276. – С. 1482-1488.
5. Латышев, О. Ю. Патриотическое медиаобразование старших дошкольников в условиях детского дошкольного учреждения / О. Ю. Латышев, Е. В. Петрова, М. Луизетто // Современное состояние медиаобразования в России в контексте мировых тенденций : Материалы III международной научной конференции, Таганрог, 15 октября 2021 года. – Таганрог - Екатеринбург: [б.и.], 2021. – С. 102-107. – EDN OTEXHC.
6. Латышев, О. Ю. Педагогический опыт профилактики агрессивного поведения младшеклассников посредством физического воспитания / О. Ю. Латышев, П. А. Латышева, М. Луизетто // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : Сборник научных статей X Международной научно-практической конференции, Витебск, 29 ноября 2023 года. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2023. – С. 70-73. – EDN ZKDAPS.

УДК 372.016.796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ»

Коротков Георгий Сергеевич[1]
[1]Екатеринбургский промышленно-технологический техникум им. В.М. Курочкина, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация: В статье предлагаются способы совершенствования форм организации профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в условиях известных подходов: синхронизации результатов ППФП с общими и профессиональными компетенциями; преемственности результатов общего и профессионального образования, и новых вызовов - организация ППФП с обучающими – участниками СВО, получившими инвалидность. Предложенные подходы могут быть использованы руководителями

физического воспитания профессиональных образовательных организаций с целью совершенствования процесса подготовки высококвалифицированных специалистов для конкретных производственных отраслей.

Ключевые слова: профессионалитет, синхронизация, преемственность, уровень физической подготовленности, профессиональные компетенции.

IMPROVING THE FORMS OF ORGANIZING PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING IN THE CONTEXT OF THE FEDERAL PROJECT "PROFESSIONALITY"

Korotkov Georgy S.[1]
[1]V.M. Kurochkin Yekaterinburg Industrial and Technological College
Yekaterinburg, Russia

Annotation: The article proposes ways to improve the forms of organization of professional and applied physical training (PAFT) based on well-known approaches: synchronizing the results of PAFT with general and professional competencies; ensuring continuity between general and professional education, and addressing new challenges such as organizing PAFT with disabled participants in the Special Military Operation. These approaches can be used by physical education leaders in professional educational organizations to enhance the training of highly qualified specialists for specific industries.

Key words: professionalism, synchronization, continuity, level of physical fitness, professional competencies.

Для того, чтобы эффективнее готовить кадры для промышленных предприятий в условиях реализации федерального проекта Профессионалитет, необходимо решать задачи совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). В настоящее время конкретизировались требования к подготовке выпускников рабочих специальностей в части требуемого промышленными предприятиями перечня компетенций, подготовкой обучающихся в условиях освоения мультипрофессий, обеспечения преемственности образовательных результатов у обучающихся с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы по физической культуре общего и профессионального образования, а также подготовка обучающихся после СВО.

Анализируя современные подходы к преподаванию образовательной дисциплины «физическая культура» в рамках реализации ФГОС СПО, нам удалось выявить примеры синхронизации дисциплинарных результатов с общими и профессиональными компетенциями, что доказывает влияние высокого уровня физической подготовленности на качество освоения профессиональной деятельности [4].

Проблема исследования заключается в необходимости ответить на вопрос: как необходимо усовершенствовать ППФП в условиях усложняющихся требований, чтобы добиться успешного профессионального становления специалистов среднего звена, их адаптации на промышленных предприятиях и социализации в условиях трудовых коллективов, чтобы обеспечить потребности отраслевых рынков труда и конкретных предприятий региона.

Целью статьи является обобщение опыта реализации федерального проекта «Профессионалитет» по подготовке специалистов в крупном кластере Свердловской области – Екатеринбургском промышленно-технологическом техникуме им. В.М. Курочкина, по направлениям оборонной промышленности и машиностроительной отрасли (далее – техникум), в условиях обновленного ФГОС СПО, в том числе представление новых форм организации ППФП.

В ходе исследования применен анализ отечественной литературы, обобщение и систематизация полученных данных; изучен и обобщен собственный педагогический опыт, выявлены эффективные формы организации ППФП в рамках перспектив дальнейшей реализации федерального проекта «Профессионалитет».

В результате анализа, нами определены общие и профессиональные компетенции, представленные в ФГОС СПО и на основе ФГОС ССО.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности – готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению…; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности.

ПК 3.3. - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Таким образом, *синхронизация* общекультурных и профессиональных компетенций обеспечивается за счет средств ППФП, направленных на формирование трудовых навыков будущей профессиональной деятельности [2].

За 2024-2025 годы работы техникум заключил соглашения о сотрудничестве с 20 промышленными предприятиями Свердловской области. Все обучающиеся техникума проходят практику именно на этих предприятиях – партнерах. Кроме того, в предмете соглашений прописано совместное использование физкультурно-спортивной инфраструктуры для осуществления физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности. Благодаря этому сотрудничеству, нам удалось создать новое профессиональное сообщество – смешанные спортивные команды (учащиеся техникума и работники промышленного предприятия) по видам спорта: футбол, хоккей, волейбол, пулевая стрельба, баскетбол и шахматы.

Благодаря такой организации, количество систематически занимающихся спортом составило 210 человек, что составило почти 25% от всего контингента обучающихся, занимающихся ППФП в рамках расписания учебных занятий.

В рамках заводских спартакиад, с такими промышленными предприятиями, как АО «Уральский завод транспортного машиностроения и

АО «Уральский турбинный завод», например, развиваются виды спорта: мини футбол, хоккей, волейбол, пулевая стрельба, шахматы.

В городских и районных спартакиадах участвует ежегодно 150 человек.

На основании этого, можно с уверенность говорить о том, что использование различных видов физкультурно-спортивной деятельности (видов спорта), в рамках основных и дополнительных форм занятий, обеспечивает как профессионально-прикладную физическую подготовку [1] студентов, так и *синхронизацию* общих и профессиональных компетенций.

За последние два года техникум совместно с Комитетом по образованию Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга и представителями промышленных предприятий – партнеров, открыли пять профильных машиностроительных классов в общеобразовательных школах. При анализе результатов входного тестирования физической подготовленности, мы сталкиваемся с тем, что не все обучающиеся имеют необходимый уровень физической и функциональной подготовленности и владеют в достаточном объеме двигательными умениями и навыками. В рамках модификации образовательных программ, нами были внесены изменения в образовательные программы по физической культуре этих машиностроительных классов, в части: увеличения количества часов на игровую и спортивную подготовку. Например, за счет реализации дифференцированного и индивидуального подходов при дозировании физической нагрузки, определении темпов освоения программного материала и оценивании динамики прироста физических качеств. В дальнейшем нам предстоит оценить эффективность введенных изменений при переходе обучающихся с одного уровня образования на другой, соблюдая *принцип преемственности* [3, 5].

В техникуме обучаются 3 человека (один имеет ранение), пришедшие после участия в специальной военной операции. Во взаимодействии с фондом «Защитники отечества», осуществляется ППФП и профессиональная подготовка по специальности «Сварочное производство». Был подготовлен к соревнованиям Абилимпикс. В региональном конкурсе было завоевано 4 место. Сейчас ведется подготовка к финалу в Москве.

Это новый вызов к совершенствованию ППФП при работе с участниками СВО, имеющими инвалидность и пришедшими получать специальность. Мы знаем, что Московский государственный университет спорта и туризма предлагает проект «Здоровое возвращение», который решает задачу повышения квалификации специалистов на всех уровнях образования, работающих с участниками СВО.

Совершенствование преподавания ППФП в соответствии с требованиями обновленного ФГОС СПО идет по пути формирования умений и готовности обучающихся применять приобретенные навыки в повседневной жизни.

Список литературы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева, В.В. Малков //КНОРУС, 2022. – 380 с.
2. Дидович А.Н. Современные подходы к преподаванию образовательной дисциплины «Физическая культура» в рамках реализации обновленного ФГОС СПО / А.Н. Дидович,

Л.А. Боярская, М.А.Барбашова, Е.В. Попова, Н.И. Моисеева // Инновационное развитие профессионального образования. – 2023. - № 2 (38). – С. 54 – 62.
3. Курнакова Н.П. Использование средств профессионально-прикладной физической подготовки в профориентационной работе: методические рекомендации / Н.П. Курнакова . – Южно-Сахалинск: ИРОСО, 2020. – 28 с.
4. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического образования: приказ Минобрнауки России от 07.12.2017 № 1196 (ред. от 01.09.2022). URL: http: // www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_286194.
5. Физическая культура и спорт в системе образования, инновации и перспективы развития: сборник научных трудов / Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петерб. Университета. – 2020. – 316 с.

УДК 37.013.42

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСА НА УРОВЕНЬ УЧЕБНОГО СТРЕССА И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Крымская Полина Алексеевна[1],
Фролович Василий Валерьевич[1]
[1]Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия

Аннотация: В статье представлены результаты автоэксперимента по изучению влияния кратковременного цифрового детокса на уровень учебного стресса и физическую активность студента. Результаты показали, что во время цифрового детокса физическая активность возросла в 3,5 раза, а уровень стресса снизился на 2,3 балла по 10-балльной шкале. Полученные данные свидетельствуют об эффективности ограничения цифровых устройств для регуляции психоэмоционального состояния и повышения двигательной активности студентов.

Ключевые слова: цифровой детокс, учебный стресс, физическая активность, студенты, здоровый образ жизни.

THE INFLUENCE OF DIGITAL DETOX ON THE LEVEL OF ACADEMIC STRESS AND PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS

Krymskaya P.A.[1]
Frolovich V.V.[1]
[1]Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia

Abstract: The article presents the results of an auto-experiment studying the influence of short-term digital detox on the level of academic stress and physical activity of a student. The results showed that during the digital detox, physical activity increased by 3.5 times, while the stress level decreased by 2.3 points on a 10-point scale. The obtained data testify to the effectiveness of limiting digital devices for regulating psychoemotional state and enhancing motor activity of students.

Keywords*:* digital detox, academic stress, physical activity, students, healthy lifestyle.

Актуальность. Современные студенты значительную часть времени проводят в цифровой среде, используя смартфоны, компьютеры и другие устройства для учебы, общения и развлечений. Повседневные социальные практики современной молодежи невозможно представить без использования технических средств, обеспечивающих опосредованную включенность в глобальную сеть Интернет [3]. Современные исследования показывают, что чрезмерное использование технологий может привести к стрессу, бессоннице и даже депрессии [2]. По данным исследования компании «Ингосстрах» и Аналитического центра НАФИ, 85% россиян пользуются смартфоном более часа в день, при этом 30% проводят за ним более четырёх часов ежедневно [4]. Среди молодых людей в возрасте до 24 лет этот показатель ещё выше – каждый второй пользуется гаджетом более четырёх часов в сутки. Такая интенсивная цифровая нагрузка, особенно в сочетании с использованием социальных сетей, которые относятся к наиболее востребованным ежедневным приложениям, негативно сказывается на различных аспектах жизни: вызывает снижение продуктивности, повышение уровня стресса, нарушение сна и ухудшение психического здоровья. В качестве одного из методов решения этих проблем предлагается практика цифрового детокса – временного осознанного ограничения использования цифровых устройств и социальных сетей. Для студенческой аудитории это особенно актуально, так как помогает не только снизить уровень стресса, но и улучшить концентрацию на учебных заданиях.

Цель исследования – оценка влияния кратковременного цифрового детокса на субъективный уровень учебного стресса и показатели физической активности студента.

Материалы и методы. В исследовании использовался метод автоэксперимента (кейс-стади). Логика кейс-стади предполагает наличие следующих этапов научного исследования: I - подготовительный этап, II - сбор данных в полевых (естественных) условиях и их первичная обработка, III - анализ данных и проверка результатов. Одной из особенностей кейс-стади является комплексное использование методов сбора данных [5]. Эксперимент проводился в течение 9 дней и был структурно разделен на три последовательных этапа. Первый этап представлял собой контрольный период (3 дня) с обычным использованием цифровых устройств. Затем следовал период цифрового детокса (3 дня), в течение которого осуществлялось осознанное ограничение использования смартфона и компьютера для развлечений — это время было заполнено альтернативными активностями, включая прогулки на свежем воздухе, чтение бумажных книг и занятия спортом. Завершал эксперимент период после детокса (3 дня), когда происходил возврат к обычному использованию гаджетов.

На протяжении всех этапов исследования ежедневно фиксировались два ключевых параметра: количество пройденных шагов с помощью приложения-шагомера на смартфоне и субъективная оценка уровня учебного стресса по 10-балльной шкале, где 1 обозначал полное отсутствие стресса, а 10 — максимально возможный стресс.

Результаты и их обсуждение. В ходе эксперимента были получены следующие данные, которые наглядно демонстрируют динамику показателей:

Динамика показателей в ходе эксперимента

Дата	Количество шагов	Уровень стресса (1-10)
Период 1 (контрольный)		
01.10	4 569	5
02.10	2 551	6
03.10	2 355	7
Среднее за период	3 158	6,0
Период 2 (цифровой детокс)		
04.10	12 500	4
05.10	9 800	3
06.10	11 200	4
Среднее за период	11 167	3,7
Период 3 (после детокса)		
07.10	8 900	5
08.10	7 500	6
09.10	6 800	6
Среднее за период	7 733	5,7

Анализ данных показывает, что в период цифрового детокса физическая активность возросла в 3,5 раза по сравнению с контрольным периодом, а уровень стресса снизился на 2,3 балла. В период после детокса показатели частично вернулись к исходным, но уровень стресса остался ниже, а физическая активность — выше, чем в контрольном периоде. Полученные результаты согласуются с данными других исследований.

Наблюдаемое снижение уровня стресса во время детокса объясняется уменьшением информационной перегрузки и постоянных уведомлений, которые являются ключевыми факторами цифрового стресса. Рост физической активности является закономерным следствием замещения времени, ранее проводимого за экранами, на альтернативные активности. Особый интерес представляет переход от пассивного потребления цифрового контента к целенаправленной двигательной активности.

Систематическое выполнение физических упражнений выступает мощным инструментом в стратегии формирования здорового образа жизни. Аэробная нагрузка во время прогулок способствует улучшению циркуляции крови и снабжению мозга кислородом, что напрямую влияет на когнитивные

функции. Регулярная активность помогает регулировать уровень кортизола, способствуя его снижению и улучшая психоэмоциональное состояние.

С физиологической точки зрения, физическая нагрузка компенсирует негативные последствия малоподвижного образа жизни, восстанавливая естественные биоритмы организма [1]. Освободившийся ресурс времени перенаправляется на практики, укрепляющие физическое и психическое здоровье.

Важно отметить, что даже после возврата к использованию гаджетов сохранился частичный положительный эффект. Это связано с осознанием цифровых привычек и формированием сбалансированного подхода к использованию технологий. Ограничение времени в интернете способствует улучшению когнитивных функций и снижению стресса, что особенно важно для учебной деятельности.

Установлена прямая зависимость между сокращением времени в цифровой среде, увеличением физической активности и улучшением психоэмоционального состояния студентов. Наблюдаемое частичное сохранение положительного эффекта свидетельствует о долгосрочном потенциале цифрового детокса как доступного инструмента формирования здорового образа жизни.

Список литературы

1. Власова И.А. Физические упражнения в системе медицинской реабилитации (лекция) // Acta Biomedica Scientifica. 2018. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-uprazhneniya-v-sisteme-meditsinskoy-reabilitatsii-lektsiya (дата обращения: 06.10.2025).
2. Дурдыев О., Овезмырадов Э., Русланов А., Атагельдиев И. Цифровой детокс: способы сбалансированного использования технологий // Символ науки. 2024. №11-1-1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovoy-detoks-sposoby-sbalansirovannogo-ispolzovaniya-tehnologiy (дата обращения: 05.10.2025).
3. Ефимова Г.З., Семенов М.Ю. Цифровой детокс молодежи (на примере использования социальных сетей) // Вестник РУДН. Серия: Социология. 2020. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovoy-detoks-molodezhi-na-primere-ispolzovaniya-sotsialnyh-setey (дата обращения: 05.10.2025).
4. Исследование показало, сколько часов в день россияне используют смартфон // РИА Новости. – 2024. – 30 сент. – URL: https://ria.ru/20240930/smartfon-1975405999.html (дата обращения: 02.10.2025).
5. Сорокина Н.В., Рогова А.В. Кейс-стади в исследовании межкультурного опыта студентов // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2012. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/keys-stadi-v-issledovanii-mezhkulturnogo-opyta-studentov (дата обращения: 03.10.2025).

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПЕРСОНАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Ледков Кирилл Андреевич[1]
[1]Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия

***Аннотация**:* В статье рассматриваются возможности использования технологий искусственного интеллекта (ИИ) для индивидуализации программ оздоровительной физической культуры студентов. На основе анализа данных фитнес-трекеров и медицинских показателей предложен алгоритм персонализации физической нагрузки. Результаты исследования демонстрируют положительное влияние применения ИИ на мотивацию, выносливость и общее физическое состояние студентов.

Ключевые слова: искусственный интеллект, физическая культура, персонализация, студенты, здоровый образ жизни, цифровизация, адаптивная физкультура.

APPLICATION OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN PERSONALIZING HEALTH-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS FOR STUDENTS

Ledkov K.A.[1]
[1]Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia

Annotation: The article discusses the use of artificial intelligence (AI) technologies to personalize health-oriented physical education programs for university students. Based on data analysis from fitness trackers and physiological indicators, an algorithm for individualized workload adjustment was developed. The study demonstrates that AI application increases motivation, endurance, and overall physical performance of students.

Key words: artificial intelligence, physical education, personalization, students, healthy lifestyle, digitalization, adaptive physical education.

Актуальность. В условиях современного высшего образования одной из приоритетных задач становится сохранение и укрепление здоровья студентов. За последние годы, по данным Министерства здравоохранения Российской Федерации [1], отмечается рост числа хронических заболеваний, связанных с низкой двигательной активностью, нарушением режима сна и повышенными стрессовыми нагрузками у молодежи.

Современные социологические исследования показывают, что более 60 % студентов не достигают минимальных норм двигательной активности, рекомендованных ВОЗ [2]. Это ведет к ухудшению метаболизма, повышенной утомляемости и снижению когнитивных функций.

По данным национального проекта «Демография» (2024), в России реализуются меры, направленные на повышение вовлечённости молодежи в систематические занятия физической культурой [3]. Однако, несмотря на

развитие спортивной инфраструктуры, уровень мотивации остаётся недостаточным. Причиной является отсутствие персонализированного подхода — большинство студентов не получают индивидуальной обратной связи и рекомендаций по тренировкам.

В этой связи возникает необходимость интеграции ИИ-технологий в образовательные процессы вузов. Применение цифровых инструментов может способствовать не только объективной оценке физического состояния студентов, но и формированию устойчивой внутренней мотивации, основанной на самоконтроле и осознанности [4].

Дополнительно важно учитывать региональный аспект. В северных университетах, где климатические условия ограничивают возможности для занятий на открытом воздухе, цифровые платформы и носимые устройства становятся ключевым средством мониторинга и планирования физической активности. Это делает использование ИИ особенно актуальным для вузов северных регионов России.

Современные тенденции в образовании указывают на необходимость интеграции цифровых технологий не только в академический, но и в физкультурно-оздоровительный процесс. По данным аналитического центра Минобрнауки (2024), около 70 % вузов России уже используют электронные системы для контроля посещаемости и учёта физической активности, однако лишь 15 % применяют интеллектуальные алгоритмы для адаптации нагрузки. Это свидетельствует о наличии значительного потенциала для внедрения ИИ-систем, направленных на улучшение здоровья студентов и повышение эффективности образовательного процесса.

Кроме того, развитие технологий big data и машинного обучения открывает новые перспективы для анализа индивидуальных биоритмов, энергетических затрат и психоэмоциональных показателей студентов [5]. Такой подход позволяет формировать более точные рекомендации, предупреждать перетренированность и корректировать учебные планы физического воспитания с учётом реальных физиологических данных.

Цель исследования — разработать и апробировать модель применения технологий искусственного интеллекта для персонализации программ оздоровительной физической культуры студентов с учётом их индивидуальных особенностей и уровня физической подготовки.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что использование интеллектуальных алгоритмов анализа данных позволяет повысить качество индивидуализации тренировочного процесса и увеличить показатели физической подготовленности студентов по сравнению с традиционными методами.

Дополнительно предполагалось оценить, как внедрение ИИ влияет на структуру педагогического взаимодействия и самостоятельность обучающихся при планировании тренировок.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить современные подходы к цифровизации и

индивидуализации тренировочного процесса.

2. Разработать алгоритм обработки данных о физической активности студентов с использованием методов машинного обучения.

3. Оценить влияние применения ИИ на физические показатели и мотивацию студентов.

4. Исследовать педагогические эффекты внедрения ИИ в образовательный процесс и степень вовлечённости обучающихся в самостоятельную физическую активность.

Методы исследования (материалы и методы). Исследование проводилось в 2024–2025 гг. на базе Северного (Арктического) федерального университета имени М.В. Ломоносова. В нём участвовали 50 студентов в возрасте от 18 до 22 лет. Для оценки физической подготовленности использовались тест Купера, измерение частоты сердечных сокращений в покое, индекс массы тела, а также субъективная оценка самочувствия и мотивации.

Повседневная активность фиксировалась фитнес-трекерами, которые собирали данные о шагах, пульсе, сне и энергозатратах. Информация обрабатывалась в Python с использованием методов машинного обучения (кластеризация, линейная регрессия) [2].

Кроме того, оценивались показатели стрессоустойчивости (методика Спилбергера – Ханина) и субъективное ощущение усталости (шкала Борга). Полученные данные позволили оценить не только физические, но и психоэмоциональные изменения.

Для проверки достоверности различий использовался критерий Стьюдента ($p < 0,05$). Корреляционный анализ выявлял связь между уровнем мотивации и динамикой физических показателей.

Результаты исследований и их обсуждение. ИИ-кластеризация выделила три уровня подготовки: низкий, средний и высокий. Для каждой группы были предложены индивидуальные рекомендации по интенсивности и продолжительности тренировок.

Таблица 1

Изменение показателей мотивации и выносливости после применения ИИ-модели (n=50)

Группа подготовки	Мотивация, % (до / после)	Выносливость (тест Купера, м)	Изменение, %
Низкий (20 чел.)	45 / 63	1400 / 1680	+20,0
Средний (22 чел.)	59 / 80	2100 / 2480	+18,1
Высокий (8 чел.)	74 / 94	2380 / 2830	+18,9
Среднее	59 / 79	1970 / 1997	+13,5

Анализ показал, что ИИ повысил точность подбора нагрузок. После трёх месяцев наблюдалось улучшение выносливости и снижение ЧСС в покое.

Участники также сообщили о снижении уровня тревожности и повышении концентрации внимания. Психологические тесты показали уменьшение уровня реактивной тревожности на 14 %. Это подтверждает, что персонализированный подход способствует не только физическому, но и

эмоциональному благополучию студентов.

Отмечено, что регулярная обратная связь через мобильное приложение ИИ повышала дисциплину и самостоятельность. Преподаватели отмечали рост интереса к занятиям и появление у студентов устойчивой привычки отслеживать собственные результаты.

Качественный анализ педагогических наблюдений выявил повышение уровня саморегуляции. Студенты научились корректировать интенсивность тренировок, исходя из данных пульса и утомляемости. Это свидетельствует о формировании умений самооценки и самоанализа — ключевых компетенций современной физической культуры.

Заключение (выводы).

1. Применение технологий искусственного интеллекта в оздоровительной физической культуре студентов позволяет реализовать персонализированный подход к организации занятий и повысить их эффективность.
2. Внедрение цифровых инструментов обеспечивает гибкую адаптацию тренировочных программ под индивидуальные особенности обучающихся, способствует рациональному распределению нагрузок и снижает риск переутомления.
3. Сочетание цифровых инструментов с педагогическим сопровождением формирует у студентов навыки самоконтроля, осознанности и ответственности за собственное здоровье.
4. Внедрение ИИ-технологий в университетскую среду соответствует целям федеральных проектов «Здоровая Россия» и «Цифровая образовательная среда», создавая условия для устойчивого развития физической культуры в вузах.
5. Перспективы дальнейших исследований связаны с созданием адаптивных мобильных платформ и расширением выборки за счёт других регионов России.
6. Разработанный подход может быть использован в профилактике переутомления, коррекции осанки, контроле веса и поддержании психофизиологического равновесия студентов.

Результаты исследования показывают, что интеграция ИИ в физическую культуру может стать важным элементом концепции «умного университета», где цифровые технологии способствуют не только обучению, но и укреплению здоровья.

В перспективе планируется разработка единой платформы для мониторинга физического состояния студентов, интегрированной с электронными зачетными книжками и учебными планами, что позволит учитывать физическую активность как часть образовательной траектории.

Таким образом, использование искусственного интеллекта в физической культуре не является просто технологическим трендом — это шаг к формированию новой модели взаимодействия человека и цифровой среды, направленной на развитие культуры здоровья, устойчивого образа жизни и

социальной ответственности будущих специалистов.

Список литературы

1. Доклад о состоянии здоровья населения Российской Федерации за 2023 год. – М.: Министерство здравоохранения РФ, 2024. – 68 с.
2. Зуев В.Н. Формирование здорового образа жизни: теоретические основы. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2010. – 150 с.
3. Поляков С.Д., Хрущев С.В., Корнеева И.Т. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 96 с.
4. Черкасов В.В. Криотехнологии в спорте: современные подходы // Вестник ТюмГУ. – 2022. – № 3. – С. 112–120.
5. Шинкаренко, Н. В. Цифровизация физической культуры и спорта: современные тенденции и вызовы // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 2. – С. 55–62.

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В РЕГУЛЯЦИИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

Лепихина Юлия Владимировна[1]
Пешкова Наталья Виллиевна[1]
[1]Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация: В статье представлены результаты научно-исследовательской работы по определению и систематизации стрессогенных факторов первого экзаменационного периода студентов, а также обоснованию значения физического воспитания в качестве ресурса снижения стрессорной нагрузки и повышения стрессоустойчивости обучающихся.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты-первокурсники, экзаменационный стресс, стрессоустойчивость.

PHYSICAL EDUCATION IN THE REGULATION OF EXAM STRESS OF FIRST-YEAR STUDENTS

Lepikhina Julia V.[1]
Peshkova Nataliya V.[1]
[1]Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract*:* The article presents the results of research work on measuring and systematizing stress factors of the first examination period of students, as well as substantiating the importance of physical education in reducing stress load and increasing stress resistance of students.

Keywords: physical education, first-year students, exam stress, stress resistance.

Введение. Экзаменационный период для обучающихся образовательных организаций высшего образования является одним из наиболее сложных и напряженных в течение учебного года. Особенно остро его могут переживать студенты-первокурсники, впервые сталкивающиеся с экзаменационной сессией. Непосредственно экзамены являются лишь составным компонентом комплекса стрессогенных факторов, оказывающих негативное влияние на первокурсников в первый экзаменационный период [2, 3, 5].

Исходя из этого, актуальным является поиск путей снижения стрессорной нагрузки на студентов-первокурсников. Высоким потенциалом в данном направлении обладает процесс физического воспитания в вузе, многообразие средств и методов которого может нивелировать воздействие большого комплекса стрессогенных факторов и способствовать повышению стрессоустойчивости студентов-первокурсников.

Цель исследования - определение и систематизация стрессогенных факторов экзаменационного периода, негативное влияние которых возможно снизить в процессе физического воспитания обучающихся, а также поиск наиболее эффективных в контексте обозначенного вопроса средств, методов и форм организации деятельности, занимающихся на практических занятиях по физической культуре и спорту.

Организация и методы исследования. Научно-исследовательская работа осуществлялась на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета. На основе анализа научно-методической литературы и собственных исследований авторами была предпринята попытка систематизации и классификации стрессогенных факторов, оказывающих воздействие на обучающихся в первый экзаменационный период учебного года.

Результаты исследования. Ряд исследований ученых, разрабатывающих данную проблематику, а также наши собственные изыскания позволили обозначить круг стрессогенных факторов, присущих первому экзаменационному периоду [1, 4]. В таблице 1 представлены группы стрессогенных факторов, оказывающих влияние на студентов-первокурсников в период первой экзаменационной сессии.

Стрессогенные факторы первого экзаменационного периода обучения в вузе, оказывающие влияние на студентов-первокурсников

№	Группы стрессогенных факторов	Стрессогенные факторы
1.	Факторы обучения	Большой объем учебного материала
		Недостаток времени на подготовку
		Опыт первой неудовлетворительной оценки
2.	Социально-средовые	Давление ожиданий собственных и семьи
		Публичность провала, конкуренция в группе
		Вынужденная социальная изоляция для подготовки
3.	Психофизиологические	Накопленная усталость
		Нарушения режима работы и отдыха, питания
		Ограничение двигательной активности
4.	Бытовые	Откладывание бытовых обязанностей из-за подготовки к экзаменам
		Нерегулярное и нездоровое питание
5.	Личностные	Излишний перфекционизм в подготовке
		Прокрастинация и тревожность
		Чувство беспомощности и негативный внутренний диалог
6.	Экзистенциональные	Кризис профессиональной идентичности
		Переоценка ценностей в стрессовой ситуации

		Переоценка жизненных целей и приоритетов
7.	Когнитивные	Катастрофизация
		Снижение концентрации и ухудшение памяти
		Навязчивые мысли о неудаче
8.	Ценностно-мотивационные	Снижение мотивации
		Внутренний конфликт: «необходимо готовиться» и «действительно ли мне это нужно»
		Мотивация избегания неудачи

Анализ представленных в таблице стрессогенных факторов, характерных для периода первой экзаменационной сессии студентов-первокурсников, позволяет выявить их комплексную структуру. Группы факторов формируют взаимосвязанную систему, охватывающую различные сферы функционирования личности.

В группе факторов обучения ключевыми становятся проблемы, связанные с высокой учебной нагрузкой и дефицитом временных ресурсов, что усугубляется страхом неудачи. Социально-средовые стресс-факторы проявляются через давление ожиданий и эпизоды вынужденной социальной изоляции. Психофизиологический блок представлен нарушениями в физическом состоянии, вызванными накопленным утомлением, ограничением двигательной активности, нерегулярностью и недостатком сна. Бытовые факторы отражают выраженную дезорганизацию повседневной жизни, которая проявляется в пренебрежении базовыми потребностями. В личностной сфере доминируют деструктивные копинг-стратегии, такие как излишний перфекционизм и прокрастинация, сопровождающиеся негативной саморефлексией. Экзистенциальные и ценностно-мотивационные факторы отражают кризис профессиональной идентичности и утрату смысла учебной деятельности. Когнитивная сфера характеризуется иррациональными установками и нарушениями базовых психических процессов.

Представленная структура стрессогенных факторов подчеркивает необходимость комплексного подхода к профилактике экзаменационного стресса, учитывающего взаимодействие всех выделенных компонентов.

В настоящее время на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета апробируется комплекс средств и методов, направленный на системное противодействие стрессогенным факторам экзаменационного периода. В него входят дыхательные и релаксационные техники для снятия психоэмоционального напряжения и регуляции острых вегетативных проявлений стресса. Для снижения когнитивной нагрузки и переключения фокуса внимания активно используются спортивные игры и эстафеты, которые вместе с тем способствуют командному взаимодействию. Также широко применяются координационные упражнения, направленные на активацию нейропластических процессов и концентрацию внимания, что способствует минимизации негативных проявлений стресса в когнитивной сфере. Для профилактики опорно-двигательных нарушений и работы с мышечными зажимами применяются упражнения стретчинга и суставной

гимнастики. Стимулированию взаимодействия и взаимопомощи способствуют коммуникативные и командные игры, а также игры с незавершенными правилами, в которых студенты самостоятельно могут определять регламент, совместно решая задачу и преодолевая неопределенность.

Заключение. Период первой экзаменационной сессии объективно является одним из наиболее сложных этапов в учебной жизни первокурсников и имеет определяющее значение для их последующего обучения в вузе. Студенты сталкиваются с воздействием комплекса стрессогенных факторов, что может сказываться на их самочувствии и психоэмоциональном и физическом состоянии. Процесс физического воспитания, располагая широким арсеналом средств и методов, обладает значительным потенциалом в снижении стрессорной нагрузки. Целенаправленное применение дыхательных и релаксационных техник, командный и координационных упражнений позволяет не только ситуативно снижать психофизиологическое напряжение, но и повышать уровень стрессоустойчивости обучающихся. Особо актуализируется вопрос обучения студентов навыкам саморегуляции состояний, что создает основу для формирования устойчивого личностного ресурса, необходимого не только для преодоления экзаменационных испытаний, но и для дальнейшей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Лепихина Ю. В. Применение оздоровительно-рекреативных технологий в физическом воспитании студентов для снижения негативного воздействия учебного стресса / Ю. В. Лепихина // Физическая культура и здоровье молодежи: XX Всерос. науч.-практ. конф., 16 февраля 2024 г. – СПб.: СПбГУП, 2024. – С. 108-109.
2. Марченко, Д. В. Профилактика стрессового состояния студенческой молодежи средствами физических упражнений / Д. В. Марченко, С. М. Струганов, Э. В. Якушев // Наука-2020. – 2020. – № 5 (41). – С. 111-115.
3. Питкевич, М. Ю. Уровень стрессоустойчивости и функционального состояния сердечно-сосудистой системы первокурсников в период экзаменационной сессии / М. Ю. Питкевич // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: экология и безопасность жизнедеятельности. – 2014. –№ 1. – С. 92-100.
4. Стригельская, И. Ю. Проблема стрессоустойчивости студентов в период экзаменационной сессии в вузе / И. Ю. Стригельская, С. А. Запрометова, В. И. Федоров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 472-476.
5. Фатеева, Н. М. Экзаменационный стресс и психофизиологические показатели студентов / Н. М. Фатеева, А. В. Арефьева // Образовательный вестник «Сознание». – 2015. – № 3. – С. 34-38.

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 25-28-20471, https://rscf.ru/project/25-28-20471/

УДК 796.05

ВЛИЯНИЕ РАЗНОНАПРАВЛЕННЫХ НАГРУЗОК В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛЬНЫМ ДВОЕБОРЬЕМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ПОДВИЖНОСТЬ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ СТУДЕНТОВ

Матяш Анатолий Валерьевич[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Цель: выявить влияние разнонаправленных нагрузок в рамках футбольного двоеборья на функциональную подвижность нервных процессов студентов. Результаты: анализ данных функциональной подвижности нервных процессов показал, что обе группы демонстрируют рост правильно обработанных стимулов в ходе тестирования, причем студенты 3 курса показывают более выраженное повышение общего числа обработанных стимулов после физического этапа.

Ключевые слова: футбольное двоеборье, функциональная подвижность нервных процессов, студенты, физическая нагрузка, цифровая нагрузка.

THE INFLUENCE OF MULTIDIRECTED LOADS IN FOOTBALL DOUBLE COMPETITION ON THE FUNCTIONAL MOBILITY OF STUDENTS' NEURAL PROCESSES

Matyash A.V.[1]
[1]University of Tyumen, Russia

Abstract. Objective: to identify the influence of multidirectional loads during a football double competition on the functional mobility of students' neural processes. Results: analysis of functional mobility data revealed that both groups demonstrated an increase in correctly processed stimuli during testing; the third-year group demonstrated a more pronounced increase in the total number of processed stimuli after the physical phase.

Keywords: football double competition, functional mobility of neural processes, students, static load, dynamic load.

Актуальность. В настоящее время в студенческой среде активно развиваются цифровые виды спорта (компьютерный спорт, фиджитал спорт), данная тенденция подтверждается вовлеченностью студентов и заинтересованностью в получении новой информации о функционально-цифровом двоеборье, а также уверенной позицией студентов в отношении широкого распространения фиджитал спорта в будущем [1].

Целью данного исследования стало выявление влияния разнонаправленных (статических цифровых и динамических физических) нагрузок в рамках занятий футбольным двоеборьем на функциональную подвижность нервных процессов студентов.

Методы исследования: психофизиологическое тестирование на аппарате Психофизиолог УПФТ-1/30, методы математической статистики.

Исследование было проведено в мае 2025 года, в нем приняли участие студенты института физической культуры Тюменского государственного университета ТюмГУ 1 курса и 3 курса в количестве 20 человек.

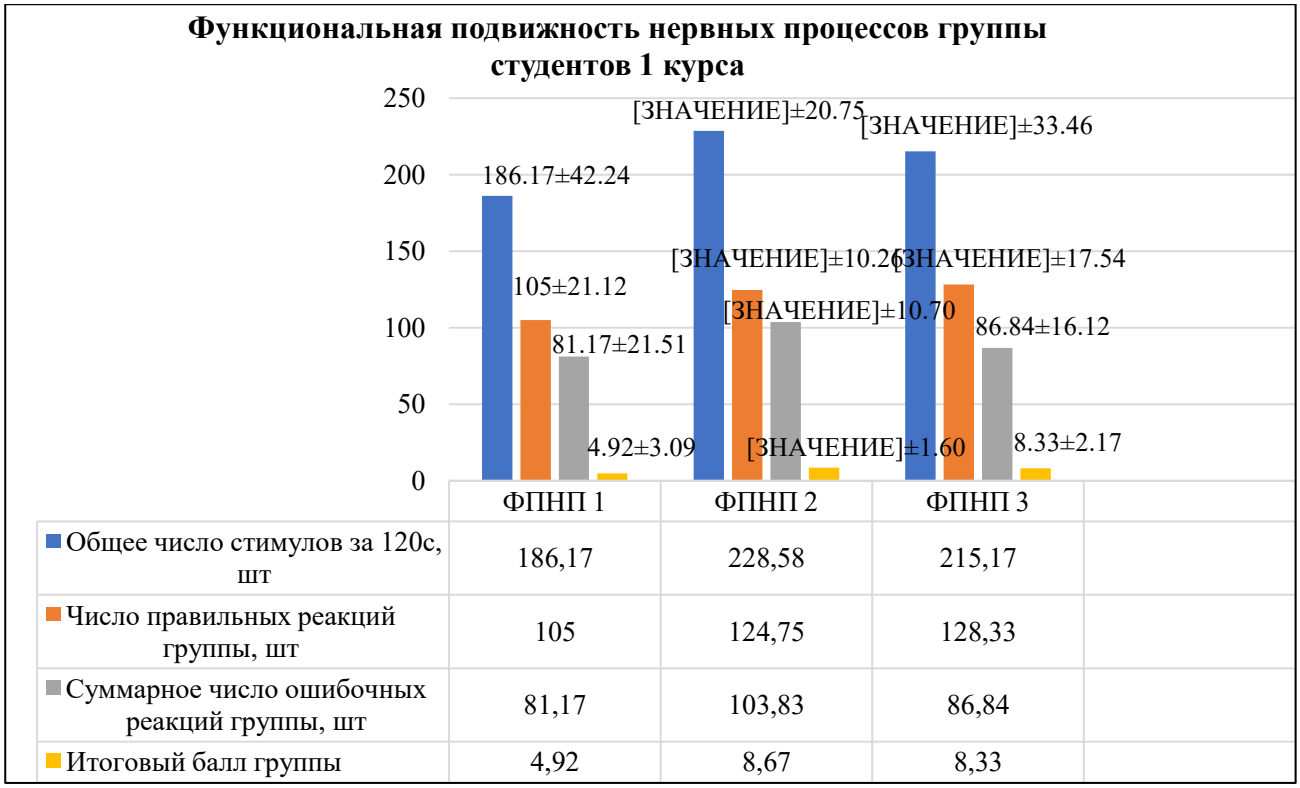
Программа исследования:

1. В начале исследования студенты делились на две подгруппы и 30 минут работали в динамическом (моторная физическая нагрузка) и статическом (цифровая психофизическая нагрузка) форматах.

2. До начала и после завершения каждого вида нагрузки каждый студент проходил психофизиологическое исследование с фиксацией результатов функциональной подвижности нервных процессов.

Результаты исследования и их обсуждение. Функциональная подвижность нервных процессов отражает свойство нервных клеток и их ансамблей менять своё функциональное состояние в ответ на изменения среды, то есть переходить от состояния возбуждения к торможению и наоборот.

В ходе прохождения тестирования ФПНП 1 группа студентов 1 курса обработала 186,17 стимулов, σ_1=42,24 стимула; на втором этапе – 228,58 стимулов, σ_2=20,75стимулов и 215,17 стимулов на третьем этапе, σ_3=33,46 стимула. Среднее число правильных реакций группы самым высоким оказалось на третьем этапе тестирования составив 128,33 (σ_3=17,54) стимулов, в то время как после цифрового этапа этот показатель составил 124,75 стимула (σ_2 = 10,26 стимулов). Полученные данные могут свидетельствовать о когнитивном утомлении студентов после получения цифровой нагрузки.



	ФПНП 1	ФПНП 2	ФПНП 3
Общее число стимулов за 120с, шт	186,17	228,58	215,17
Число правильных реакций группы, шт	105	124,75	128,33
Суммарное число ошибочных реакций группы, шт	81,17	103,83	86,84
Итоговый балл группы	4,92	8,67	8,33

Примечание. ФПНП 1 – функциональная подвижность нервных процессов в покое. ФПНП 2 - функциональная подвижность нервных процессов после статического (цифрового) этапа. ФПНП 3 - функциональная подвижность нервных процессов после динамического (физического) этапа.

Рис.1. Среднегрупповые значения студентов 1 курса при прохождении ФПНП

В ходе прохождения тестирования ФПНП 1 группа студентов 3 курса обработала в среднем 209,25 стимулов, σ_1=51,93 стимулов; на втором этапе –

216 стимулов, σ_2=53,99 стимулов и 235,63 на третьем этапе, σ_3=35.78 стимулов. Стоит отметить, средний итоговый балл группы так же улучшился с 7.63, σ_1= 2.96; до 8.38, σ_3= 1.87; после физического этапа.

Полученные данные свидетельствуют об увеличении подвижности нервных процессов группы в ходе прохождения этапов тестирования, данная тенденция создает предпосылку к более высокой успешности восприятия и мышления, а также к способности оперировать пространственными предметами, быстрее концентрировать и переключать внимание.

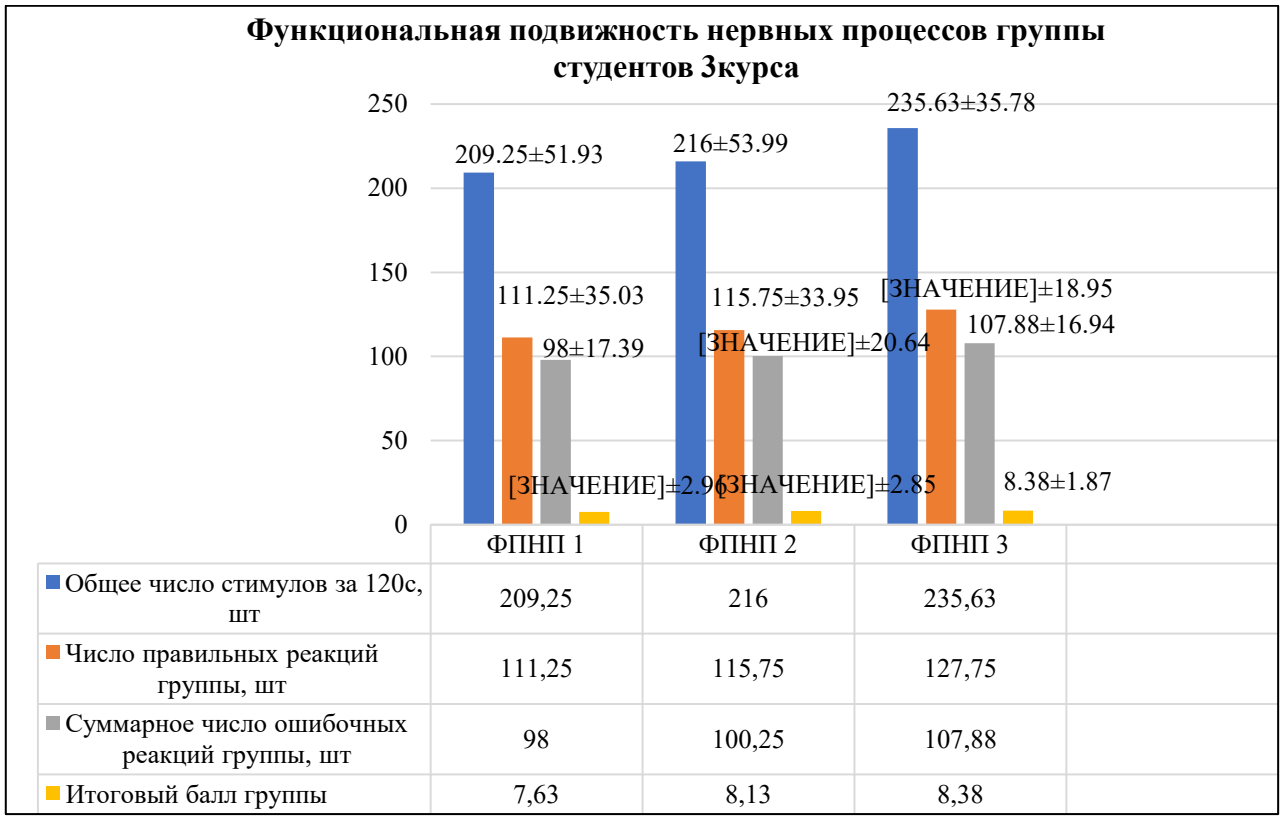


Рис.2. Среднегрупповые значения студентов 3 курса при прохождении ФПНП

Заключение. Анализ данных функциональной подвижности нервных процессов показал, что обе группы студентов демонстрируют рост правильно обработанных стимулов в ходе тестирования, причем студенты 3 курса показывают более выраженное повышение общего числа обработанных стимулов после физического этапа (ФПНП3 = 235,63 стимула). Это свидетельствует о возрастающей подвижности нервных процессов у студентов 3 курса в ответ на совокупность воздействий, что можно интерпретировать как более высокую когнитивную гибкость и способность к концентрации при усложнении условий. У студентов 1 курса отмечается пик обработки сигналов после цифрового этапа с дальнейшим снижением показателей после физического - признак утомления или меньшей устойчивости при переходе между типами нагрузки, однако число правильных реакций у первокурсников оказалось самым высоким на заключительном этапе тестирования (ФПНП 3 =

128,33 стимула), что может свидетельствовать о том, что цифровой этап снижает точность сенсомоторных реакций.

Список литературы

1. Матяш А.В. Исследование вовлеченности студентов в фиджитал-спорт/ А.В. Матяш, И.В. Манжелей // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход и цифровая трансформация. матер. XXII Междунар. конф. (Тюмень, 21-22 ноября 2024 г.). – Тюмень, 2024. – С. 369–373.
2. Никулин, И. Н. Особенности функциональной подвижности и силы нервных процессов у армрестлеров различного уровня спортивного мастерства/ И. Н. Никулин// Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 8. – С. 12-13.
3. Новоселов, М.А. Актуальные вопросы развития фиджитал-спорта / М.А. Новоселов //Компьютерный спорт (киберспорт): проблемы и перспективы развития: материалы Всерос.науч.-практ. конф., М., 08 дек. 2022 г. / под ред. М.А. Новоселова. – М.: Рос. ун-т спорта “ГЦОЛИФК”, 2022. – С. 119–122
4. Распоряжение Правительства РФ от 22.11.2024 N 3387-р <Об утверждении Концепции развития фиджитал-движения на территории Российской Федерации на период до 2030 года> [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://government.ru/docs/all/156423/
5. Скороходов, С.Н. Специфика и тенденции цифровой трансформации студенческого спорта / С.Н Скороходов // Новые подходы-2022: сб. науч. трудов по результатам II Всерос. науч.-практ. конф. Минобрнауки России по вопросам формирования новых подходов к проектированию физ. воспитания в образоват. организациях высш. образования, М., 12–13 сент. 2022 г. – М.:Рос. гос. ун-т им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), 2022. – С. 50–53.

УДК 316.62

СОВМЕСТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ОБЩНОСТИ В СЕМЬЯХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

Мурзина Юлия Сергеевна[1]

[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье рассматривается потенциал совместной физической активности как эффективного инструмента укрепления семейной системы. Анализируются проблемы ослабления внутрисемейных связей и нежелания молодежи продолжать семейный бизнес. Обзор литературы делается с опорой на теорию группового субъекта. В завершении предлагаются рекомендации по видам и формам спортивных занятий, способствующих развитию эмоциональной близости, формированию преемственного поведения.

Ключевые слова: физическая активность, семейные отношения, семейный бизнес, совместная деятельность, коллективный субъект, семейная система.

JOINT PHYSICAL ACTIVITY OF PARENTS AND CHILDREN AS A TOOL FOR THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL COMMUNITY IN ENTREPRENEURIAL FAMILIES

Murzina Yulia S.[1]

[1]Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract: The article examines the potential of joint physical activity as an effective tool for strengthening the family system. The article analyzes the problems of weakening intra-family ties and the reluctance of young people to continue the family business. The literature review is based on the theory of the group subject. In conclusion, recommendations are offered on the types and forms of sports activities that contribute to the development of emotional intimacy and the formation of successive behavior.

Keywords: physical activity, family relations, family business, joint activity, collective subject, family system.

Financing. The study was carried out with the financial support of the Russian Science Foundation within the framework of the project No 24-28-01571 "Socio-psychological characteristics of the successors of the family business" https://rscf.ru/prjcard_int?24-28-01571

Современная семья существует в условиях высокой скорости жизни, цифровизации и возрастающих социально-экономических требований. Эти факторы зачастую приводят к дефициту качественного времени, проводимого вместе, разобщенности интересов и ослаблению эмоциональных связей между членами семьи. Родители и дети погружены в свои собственные миры: рабочие задачи, школьные обязанности, гаджеты и социальные сети. В этом контексте поиск ресурсов, способных противостоять фрагментации семейной жизни, становится особенно актуальным.

В семьях предпринимателей эта проблема стоит также остро, поскольку их рабочий день является ненормированным, а финансовый результат напрямую зависит от погруженности владельца во все бизнес-процесс. В России 74% компаний малого и среднего бизнеса, по данным Торгово-промышленной палатой [2], представляют собой семейные фирмы. Однако передача бизнеса следующему поколению часто сталкивается с психологическими и организационными вызовами. Согласно мировым исследованиям, только 30% семейных предприятий переживают переход от первого поколения ко второму, 15% из них будут работать до третьего, и только 3% всех семейных предприятий продолжают существовать после 4-го поколения [5]. Бразильская пословица гласит: «богатый отец, благородный сын, бедный внук», подчеркивая, что на 3-м поколении бизнес-семьи разоряются. Причиной этой негативной тенденции, с одной стороны, является невстроенная стратегия преемственности, а с другой – отсутствие психологической общности в семье и частые конфликты, что приводит к эмоциональному отчуждению детей. Достаточно часто бизнес-семьи делают акцент в подготовке преемников на профессиональных навыках, в то время как эмоциональная и коммуникативная составляющие остаются без должного внимания. Это приводит к межпоколенческим конфликтам, недопониманию и, в конечном итоге, к потере семейного бизнеса.

Основная **проблема**, на решение которой направлена данная статья, заключается в прогрессирующем ослаблении эмоционально-коммуникативных связей в системе детско-родительских отношений, в том числе и в бизнес-семьях. Это проявляется в:

1. Дефиците живого, неформального общения: беседы часто сводятся к обсуждению бытовых вопросов, успеваемости и дисциплины, оставляя за скобками личные переживания, интересы и радости.
2. Отсутствии общих интересов и увлечений: миры родителей и детей зачастую настолько разобщены, что им бывает сложно найти точку соприкосновения для совместной, приносящей удовольствие деятельности.
3. Ригидности семейных ролей: в повседневной жизни родитель часто остается исключительно в роли «надзирателя», «воспитателя» и «критикующей инстанции», что создает барьер для доверительных отношений.
4. Низком уровне взаимного доверия и эмпатии: недостаток совместного позитивного опыта затрудняет понимание внутреннего мира друг друга.

С психологической точки зрения решить обозначенные проблемы помогут совместные занятия физической активностью родителей и детей. **Теоретической основой** для рассмотрения совместного спорта как ресурса укрепления семьи могут стать положения системного семейного подхода, где семья рассматривается как целостная система, элементы которой взаимосвязаны [4]. Любое совместное дело (в т.ч. совместная физическая активность) стабилизирует эту систему, создавая общее «семейное мифополе» и укрепляя внутренние связи.

Для понимания психологических механизмов, работающих на сплочение семьи в спортивной активности, целесообразно обратиться к теории группового субъекта. Согласно К. М. Гайдар, семья как малая группа — это целостная социальная система, способная выступать как групповой субъект, то есть как единое целое, обладающее сознанием, волей, способностью к совместной активности и самоорганизации [1]. Автор подчёркивает, что групповая субъектность проявляется в совместной активности, которая может быть направлена как вовне, так и внутрь группы. Спортивная деятельность — яркий пример такой активности: она требует координации, взаимопомощи, общей цели, способствует формированию группового сознания и чувства «Мы». Совместная активность укрепляет эмоциональные и инструментальные связи в группе. В контексте семьи спорт создаёт позитивный эмоциональный фон, формирует общие переживания и воспоминания, способствует разрешению конфликтов через кооперацию, усиливает взаимное доверие и поддержку.

Большое количество исследований подтверждают связь между физической активностью и психологическим здоровьем. Метаанализ научных статей по клинической психиатрии показал, что физическая активность может быть эффективным способом лечения депрессии и тревоги. Даже небольшие упражнения, такие как прогулки на свежем воздухе, могут помочь улучшить настроение и снизить тревожность [3]. В семейном контексте это означает, что совместные занятия спортом выступают как профилактика негативного эмоционального фона у всех участников, создавая более здоровую психологическую атмосферу в доме.

Таким образом, анализ литературы подтверждает, что совместная физическая активность является мощным, но при этом естественным и

доступным ресурсом для укрепления семейных отношений, улучшения коммуникации и повышения общего психологического благополучия семьи. Спортивная активность может выступить системообразующим фактором – условием для развития группового субъекта, где сформированное единство переносится затем в другие социальные сферы (трудовую, учебную деятельность). В отличие от пассивного совместного времяпрепровождения (например, просмотра фильмов), спорт предполагает активное взаимодействие, общую цель, физический контакт и совместное преодоление трудностей. Это создает благодатную почву не только для физического оздоровления, но и для психологического сближения.

Опираясь на теоретические выводы, сформулируем конкретные **рекомендации** по интеграции совместной спортивной деятельности в семейную жизнь. Для начала обозначим принципы успешной организации совместных занятий:

1. Добровольность и позитивный настрой. Занятие не должно быть принудительной повинностью. Важен настрой на удовольствие от процесса, а не на спортивный результат.
2. Учет возрастных и индивидуальных особенностей. Для дошкольников идеальны игры, для младших школьников – походы и плавание, для подростков – можно подключать командные виды спорта или совместные походы в тренажерный зал.
3. Регулярность, а не интенсивность. Большую пользу принесут 30 минутные регулярные занятия 2-3 раза в неделю, чем длительный марафон раз в месяц.
4. Фокус на сотрудничестве, а не на конкуренции. Важно понимание, что семья – это одна команда. Целью будет сделать что-то вместе, а не победить друг друга.

Рекомендуемыми видами и формами занятий будут:

1) Циклические виды спорта (низкоинтенсивные):
- Совместные прогулки, пешие походы, велопрогулки. Это идеальный формат для неформального общения. Отсутствие прямого зрительного контакта (когда движение происходит рядом) часто помогает подросткам раскрыться и говорить на более личные темы.
- Катание на лыжах, коньках. Помимо физической пользы, эти виды спорта учат взаимопомощи и поддержке (например, когда родитель помогает ребенку встать после падения).

2) Спортивные игры:
- Командные игры (футбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис) в формате «родители + ребенок» или «вся семья против другой семьи». Формируют командный дух, учат распределению ролей и поддержке.
- Игры с элементами сотрудничества: например, фрисби, где цель – не победить, а как можно дольше удержать диск в воздухе совместными усилиями.

3) Оздоровительные практики:
- Совместное плавание в бассейне. Вода снимает стресс и напряжение, создает ощущение легкости и расслабленности, что благотворно сказывается на общении.
- Семейная йога. Практика, направленная на осознанность, синхронизацию дыхания и развитие телесного контакта (парные асаны). Это мощный инструмент для установления глубокой эмоциональной связи.

4) Активный отдых и туризм:
- Скалолазание в специальном семейном центре. Преодоление высоты вместе рождает уникальное чувство доверия (страхующий партнер) и общей победы.
- Сплав на байдарках, походы с палатками. Такие формы деятельности требуют совместного планирования, распределения обязанностей и преодоления реальных трудностей, что значимо сплачивает семью.

В **заключении** отметим, совместный спорт может стать тем самым «мостиком», который позволяет преодолеть конфликты и недопонимания в семье, так как трансформирует отношения из иерархических «вертикальных» в более партнерские. Совместное спортивное увлечение будет эффективным инструментом укрепления доверия, формирования общих ценностей и развития навыков, необходимых, в том числе, для управления бизнесом. Спорт способствует не только физическому здоровью, но и психологической устойчивости, что особенно важно в условиях высокой конкуренции и стресса, характерных для семейного бизнеса.

Совместные занятия спортом – это не просто модная тенденция здорового образа жизни. Это глубокий психологический инструмент, позволяющий семье стать настоящей Командой. В процессе совместной физической активности выстраиваются новые каналы коммуникации, накапливается капитал общих позитивных воспоминаний, укрепляется взаимное доверие и уважение. Родитель перестает быть лишь контролирующей инстанцией, становясь партнером, товарищем по команде и источником поддержки. Инвестируя время и силы в общую физическую активность, семья создает (или восстанавливает утраченную) эмоциональную близость. Для семейного бизнеса это означает, что совместная физическая активность родителей и детей – это инструмент формирования успешной преемственности через создание эмоциональной и психологической общности между поколениями.

Литература

1. Гайдар К. М. Социально-психологическая концепция группового субъекта / К. М. Гайдар. – Воронеж : Воронежский государственный университет, 2013. – 394 с. – EDN RTDMIF.
2. Проект «Развитие семейного предпринимательства в России» : описание проекта / Сайт Торгово-промышленной палаты Российской Федерации. – URL: https://family.tpprf.ru/about/ (дата обращения: 20.10.2025).
3. Редникин В. В. Влияние физической активности на психологическое здоровье / В. В. Редникин, С. А. Моськин // Наука-2020. – 2023. – № 4 (65). – С. 186–192.
4. Черников А. В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики / А. В. Черников. – М. : Независимая фирма «Класс», 2001. – 208 с.

5. Gagné M. Family Business Succession: What's Motivation Got To Do With It? / M. Gagné, C. Marwick, S. Brun de Pontet, C. Wrosch // Family Business Review. – 2021. – Vol. 34, № 2. – P. 154–167. – DOI: 10.1177/0894486519894759.

Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда в рамках проекта № 24-28-01571 «Социально-психологические характеристики преемников семейного бизнеса» https://rscf.ru/prjcard_int?24-28-01571

УДК 376.1

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОГО ЛАГЕРЯ КАК ИНСТРУМЕНТА ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Некрасов Павел Борисович[1]

[1] Спортивный лагерь «Луч», г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Патриотическое воспитание молодых людей является национальной идеей России, что связано с глобальными вызовами современного времени. Программы патриотического воспитания реализуются как в учреждениях общего, так и дополнительного образования. Воспитательная программа спортивного лагеря «Луч» нацелена на патриотическое воспитание молодых спортсменов. В статье обобщается опыт реализации воспитательной программы как социального инструментария.

Ключевые слова: патриотизм, патриотическое воспитание, воспитательная программа, молодые спортсмены, спортивный лагерь.

THE EFFECTIVENESS OF THE EDUCATIONAL PROGRAM OF THE SPORTS CAMP AS A TOOL OF PATRIOTIC EDUCATION

Nekrasov Pavel B.[1]

[1] Sports camp "Luch", St. Petersburg, Russia

Annotation. Patriotic education of young people is a national idea of Russia, which is associated with the global challenges of modern times. Patriotic education programs are implemented both in institutions of general and additional education. The educational program of the Luch sports camp is aimed at the patriotic education of young athletes. The article summarizes the experience of implementing an educational program as a social tool.

Keywords: patriotism, patriotic education, educational program, young athletes, sports camp.

Патриотическое воспитание – процесс формирования личности, обладающей качествами гражданина, развития в ней ценностного отношения к своему Отечеству, устойчивого желания способствовать процветанию России, готовности успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время [1, с.5]. В современных социокультурных и образовательных практиках патриотическое воспитание выходит на передний план как из-за асоциальных проявлений в молодежной среде, так и по причине воздействия внешних угроз, которые могут угрожать как молодым людям, так и общественной жизни в целом. Асоциальные проявления – поведение, причиняющее «социальный

вред» личности и социальным общностям, и проявляющееся в различных формах (алкоголизм, наркомания и т.д.) [5, с.16] Педагоги различных учреждений, в том числе дополнительного образования, включая сотрудников спортивных лагерей, заинтересованы в патриотическом воспитании детей и подростков и нередко предлагают в качестве социального инструментария социальные проекты и воспитательные программы.

Воспитательная программа спортивного лагеря «Луч» - «Наша история – наша гордость» разработана при участии методиста и психолога лагеря. Основная цель программы – патриотическое воспитание молодых спортсменов через развитие социальной активности. Воспитательная программа нацелена на решение следующих задач: историческое просвещение и побуждение интереса к изучению истории Российского государства, воспитание уважительного отношения к России, формирование мотивации к овладению навыками гражданина – патриота страны. В рамках реализации данной программы в спортивном лагере проводятся такие мероприятия, как военно-патриотическая игра «Зарница», мастер-классы по изготовлению стенд-газеты на основе определенных исторических событий, память которых вспоминается в период проведения смены, экскурсии с минутой молчания у памятника летчика Серова в пос. Серово г. Санкт-Петербурга. Психолог и методист проводят профилактические беседы, студенты педагогического вуза проводят онлайн-викторины на исторические темы с молодыми спортсменами. Инструменты патриотического воспитания заложены в программу лагеря так, чтобы интегрировать физические тренировки, досуг и в это же время формировать патриотизм среди молодых спортсменов.

В ходе летней оздоровительной кампании 2025 года был проведен анализ результативности программы «Наша история – наша гордость». В процессе исследования результативности программы была выбрана контрольная группа, которая составила 50 подростков в возрасте от 14 до 17 лет. В первый день смены молодые спортсмены были анкетированы по следующим методикам: «Диагностика процесса воспитания» (сокращенный вариант) (П. В. Степанов) [4, с.65] и «Определение уровня воспитанности» (Н. П. Капустин, М. И. Шилова) [2, с.16]. По данным методикам молодые спортсмены проходили анкетирование в заключительный день смены, для оценки результативности программы.

Сравнительный результат социальной диагностики по методике П. В. Степанова отражен в таблице.

Сравнительные результаты социальной диагностики по методике П.В. Степанова

Интерпретация результатов		До начала смены	После окончания смены
Отношение молодых спортсменов к семье	Устойчиво-позитивное отношение	22	35
	ситуативно-позитивное отношение	10	9
	ситуативно-негативное отношение	15	6
	устойчиво-негативное отношение	3	0
Отношение молодых спортсменов к Отечеству	устойчиво-позитивное отношение	18	33
	ситуативно-позитивное отношение	17	12
	ситуативно-негативное отношение	10	5
	устойчиво-негативное	5	0
Отношение молодых спортсменов к миру	устойчиво-позитивное отношение	8	22
	ситуативно-позитивное отношение	30	20
	ситуативно-негативное отношение	10	8
	устойчиво-негативное	2	0
Отношение молодых спортсменов к культуре	устойчиво-позитивное отношение	10	18
	ситуативно-позитивное отношение	14	28
	ситуативно-негативное отношение	20	4
	устойчиво-негативное	6	0

Сравнительный анализ по методике «Диагностика процесса воспитания» свидетельствует о росте патриотических установок в результате реализации программы «Наша история – наша гордость». Так, наблюдается рост в сторону позитивно-устойчивого и ситуативно-позитивного отношения по всем параметрам данного диагностического инструментария.

Методика «Определение уровня воспитанности» нацелена на определение уровня воспитанности обучающихся. Уровень воспитанности – совокупность умений и навыков, сформированность личностных качеств, необходимых обучаемому для достижения заданного уровня обученности и воспитанности в учебно-воспитательном и спортивно-оздоровительном процессе [3, с.8]. Сравнительная количественная характеристика уровня воспитанности молодых спортсменов до и после реализации программы отражена на рисунке.

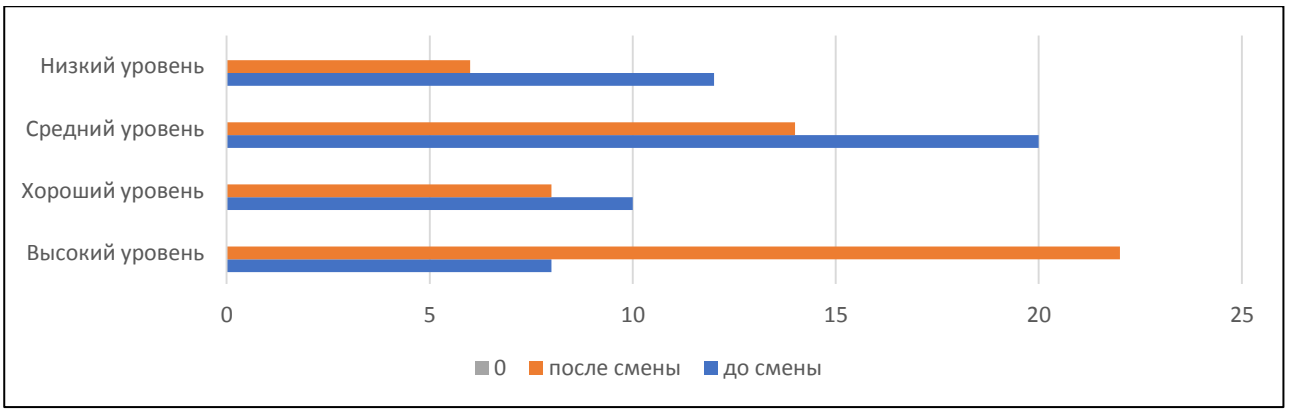


Рисунок - Сравнительные результаты по методике «Определение уровня воспитанности»

Согласно результатам, полученным по методике Н. П. Капустиной и Н. М. Шиловой, после реализации программы уровень воспитанности молодых спортсменов стал выше в количественном значении.

Патриотическое воспитание молодых людей является национальной идеей России, так как в их развитии необходимо участие всех социальных институтов, включая общее и дополнительное образование, в том числе и спортивное. Воспитательная программа «Наша история – наша гордость» была реализована в спортивном лагере «Луч» в период летней оздоровительной кампании 2025 года. Разработанная и внедренная программа стала инструментом патриотического воспитания молодых спортсменов. Социальная диагностика молодых людей – участников программы патриотического воспитания – показала свою результативность по апробированным методикам как инструмента патриотического воспитания молодых спортсменов.

Список литературы

1. Воспитать патриота: методические рекомендации по организации мероприятий по патриотическому просвещению обучающихся [Текст]: сборник методических рекомендаций / Сост. … – Киров: КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области», 2022. – 22 с.
2. Измерительные материалы уровня воспитанности обучающихся. Школьное методическое объединение классных руководителей / И. Б. Анисимова, Н. В. Игнатова, Т. Г. Никифорова, В. В. Теплоухова, И. Б. Чигинцева. – Колпашево: МАОУ «СОШ № 7», 2017. – 37 с.
3. Матафонова, Т. Н. Определение уровня воспитанности подростков / Т. Н. Матафонова, Е. В. Комарова, А. Н. Доронина [и др.] // Инновационные педагогические технологии: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2016 г.). – Казань: Бук, 2016. – С. 8–11. – Текст: непосредственный.
4. Степанов, П. В. Диагностика и мониторинг процесса воспитания в школе / П. В. Степанов, Д. В. Григорьев, И. В. Кулешова. – Москва: Академия: АПКиПРО, 2003. – 82 с.
5. Шафикова, А. А. Асоциальные проявления личности: проблемы профилактики / А. А. Шафикова, Н. Е. Хабибова, А. Р. Гарданов // Educational bulletin “Consciousness” / “Образовательный вестник “Сознание”. – 2019. – Vol. 21, N 8. – P. 16–20. – DOI: 10.26787/nydha-2686-6846-2019-21-8-16-20.

УДК 796

ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Овчаренко Татьяна Андреевна[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Статья посвящена изучению вопросов исследования разработки дифференцированной методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинского университета. Обозначена актуальность данного направления, показана методология будущего исследования.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, студенты-медики, медицинский университет

JUSTIFICATION OF THE DEVELOPMENT OF A DIFFERENTIATED METHOD OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING FOR MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Ovcharenko Tatyana A.[1]
[1]Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation. The article is devoted to the study of the development of a differentiated methodology for professional and applied physical training of medical university students. The relevance of this area is outlined, and the methodology of future research is shown.

Keywords: professional and applied physical training, students, medical students, medical university

Актуальность. В настоящее время в нашей стране уделяется особое внимание формированию у населения здорового образа жизни, что находит отражение в национальных проектах «Демография» и «Здравоохранение», где ключевыми являются задачи по повышению продолжительности и качества жизни граждан. В связи с этим создаются и внедряются федеральные программы, направленные на мотивирование граждан к ответственному отношению к своему здоровью, отказ от вредных привычек и систематическим занятиям физической культурой.

Приказами Министерства науки и высшего образования, Министерства просвещения и Министерства спорта Российской Федерации, утверждена «Межотраслевая программа развития студенческого спорта до 2030 года», приоритетными направлениями которой являются: укрепление здоровья молодежи и приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом. В системе высшего образования программа направлена на совершенствование физкультурно-спортивной работы, в том числе на формирование физкультурных компетенций, необходимых для сохранения и укрепления здоровья.

В медицинских вузах важным является воспитывать и развивать активного, ответственного, высококвалифицированного, здорового, способного

успешно выполнять свои профессиональные обязанности медицинского сотрудника. Профессия врача является одной из наиболее социально значимых и ответственных, требующих от специалиста не только глубоких теоретических знаний и практических навыков, но и высокого уровня физической и психоэмоциональной устойчивости. Здоровый образ жизни для студента медицинского вуза — это **профессиональная необходимость [1].**

Современные условия работы в сфере здравоохранения характеризуются интенсивным трудом, длительными сменами, постоянным психоэмоциональным напряжением, необходимостью выполнения точных и координированных движений, а также высоким уровнем ответственности. Все это предъявляет особые требования к функциональному состоянию и физической подготовленности медицинских работников.

По мнению Скибы И.А. (2023), существующие программы по физическому воспитанию в вузах носят общий характер и не всегда в полной мере учитывают специфику будущей профессиональной деятельности и индивидуальные особенности каждого обучающегося. Между тем, у врачебных специальностей разные наиболее важные физические качества для трудовой деятельности: если для хирурга критически важна выносливость, ловкость, координация движений и мелкая моторика, то для терапевта или реабилитолога — психоэмоциональная устойчивость, общая выносливость и способность к длительной концентрации внимания [6].

Несмотря на вышесказанное, профессионально-прикладная физическая подготовка для студентов в медицинском вузе остается слабо изученной. Мало рассмотрены вопросы о методиках для углубленной дифференциации нагрузок для конкретных медицинских специальностей и с учетом индивидуальных особенностей. В том числе мало изучено влияние различных видов физической активности на развитие стрессоустойчивости и эмоционального состояния у студентов-медиков.

Анализ теории и практики профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинского университета позволил выделить ряд противоречий:

- между высокими требованиями к профессиональной подготовке и недостаточной дифференциации содержания, средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки у студентов медицинского вуза;

- между заявляемой значимостью высокого уровня здоровья и физической подготовленности для будущих медицинских работников и реальным снижением показателей физического состояния, ростом заболеваний и перенапряжений у студентов-медиков;

- между объективной потребностью в развитии специфических профессионально важных физических качеств у будущих врачей и отсутствием целенаправленного, системного подхода к их формированию в рамках учебного и внеучебного процесса студентов медицинского вуза;

Таким образом, **проблема исследования** связана с недостаточной разработанностью теории и методики дифференцированной профессионально-прикладной физической подготовки студентов-медиков, что и определило тему нашего исследования.

Степень разработанности проблемы. Вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов рассматривались в работах В.П. Жидких (1988), В.А. Кабачкова (2010), О.А. Сафоновой (2023). Авторы отмечают, что выпускники вузов часто имеют недостаточный уровень физической подготовленности, что негативно сказывается на их последующей профессиональной эффективности и продуктивности труда.

Профессионально-прикладная физическая подготовка в медицинском университете была изучена в работах К.В. Бученкова (2019), И.А. Скибы (2023), они утверждают о важности применения профессионально-прикладной физической подготовки в медицинском вузе, однако мало изученным остается дифференцированный подход в применении, а также влияние на здоровье и психоэмоциональное состояние студентов-медиков.

Объект исследования: профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского университета.

Предмет исследования: средства, методы и формы организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинского университета.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать дифференцированное содержание и организацию профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинского университета, ориентированной на формирование общекультурных и профессиональных компетенций.

Гипотеза исследования: мы предположили, что профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в медицинском университете будет продуктивной, если:

- в студенческой физкультурно-спортивной среде буду созданы благоприятные пространственно-предметные, технологические и социальные условия;
- в содержание учебного материала будут включены модули, ориентированные на формирование у студентов здоровьеформирующих методико-практических умений и опыта, необходимых в профессиональной деятельности медицинского работника;
- дифференцировать средства, методы и формы профессионально-прикладной физической подготовки в рамках учебной и внеучебной работы с учетом будущей профессии, специфики учебного процесса и индивидуально-личностных особенностей студентов;
- внедрить в учебный процесс мобильное приложение, в содержание которого будут включены мониторинг для отслеживания уровня здоровья и оздоровительные комплексы упражнений;

- уровень профессионально-прикладных физических качеств и навыков повысится и психоэмоциональное состояние студентов медицинского вуза станет **эмоционально устойчивым**.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме профессионально-прикладной физической подготовке студентов в медицинском вузе.

2. Определить специфические требования к профессионально-прикладной физической подготовке студентов медицинского вуза с учетом профиля будущей профессии.

3. Изучить уровень физического развития, профессионально-прикладной физической подготовленности, уровень оздоровительных компетенций и мотивацию к занятиям физической культурой и спортом студентов медицинского университета.

4. Разработать, теоретически и экспериментально обосновать дифференцированную методику профессионально-прикладной физической подготовки в рамках учебной и внеучебной работы в студенческой среде медицинского университета.

5. Разработать рекомендации по внедрению дифференцированной методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинского вуза.

Теоретико-методологическую платформу исследования составили труды:

- труды по методологии научно-педагогических исследований (В.И. Загвязинский, А.Ф. Закирова, Ю.Д. Железняк);

– основы теории и методики физической культуры и спорта (Ю.Ф. Курамшин, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Ж.К. Холодов);

- научные идеи в системе физического воспитания студентов (Л.И. Лубышева, Н.В. Пешкова, И.В. Манжелей, В.И. Григорьев);

- знания теории и практики профессионально-прикладной физической подготовки (В.П. Жидких, В.А. Кабачков).

Методы и организация исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по изучаемой проблеме исследования; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование и анкетирование; опытно-экспериментальная работа; методы математической статистики.

Исследование проводится на базе ФГБОУ ВО «Тюменский ГМУ Минздрава России», в исследовании принимают участие студенты и студентки очной формы обучения, в возрасте от 18 до 23 лет. Направления подготовки студентов: «Лечебное дело», «Педиатрия», «Стоматология», «Фармация».

Список литературы

1. Бученков, К.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинских вузов к военной службе: автореф. дис... канд. пед. наук / К.В. Бученков. – Санкт-Петербург, 2019. – 24 с.

2. Загвязинский, В.И. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 3-5.
3. Жидких, В.П. Этапность профессионально-прикладной физической подготовки студентов строительно-технологических факультетов: автореф. дис... канд. пед. наук / В.П. Жидких. – Москва, 1988. – 28 с.
4. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – Москва.: Издат. «Советский спорт», 2010. – 296 с.
5. Сафонова, О.А. Структура и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студенток строительных специальностей: автореф. дис... канд. пед. наук / О.А. Сафонова. – Санкт-Петербург, 2023. – 26 с.
6. Скиба И.А. Программно-содержательное обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки студентов-медиков, обучающихся по специальности «Лечебное дело»: автореф. дис... канд. пед. наук / И.А. Скиба. – Казань, 2023. – 24 с.

УДК 796.01

МОНИТОРИНГ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ НЕКОТОРЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА

Онучин Леонид Александрович[1]
Кочергин Илья Александрович[1]
Архипова Юлия Александровна[2]
[1]Государственный институт кино и телевидения,
г. Санкт-Петербург, Россия,
[2] Санкт-Петербургский государственный экономический университет,
г. Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация**:* В статье исследуется проблема психофизического здоровья и значение физической культуры в творческом вузе. Приведена статистика диагностики самооценки психических состояний на примере результатов анкетирования студентов 1 курса ГИКиТ г. Санкт-Петербург.

***Ключевые слова**:* Физическая активность, психическое здоровье, психофизическая устойчивость к стрессу, значение физической культуры в профессионально-прикладной подготовке студента

MONITORING OF THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF STUDENTS OF SOME CREATIVE UNIVERSITY SPECIALTIES

Onuchin Leonid A.[1]
Kochergin Ilya A.[1]
Arkhipova Yulia A.[2]
[1]State Institute of Cinema and Television, St. Petersburg, Russia,
[2]St. Petersburg State University of Economics, St. Petersburg, Russia

Abstract: The article explores the problem of psychophysical health and the importance of physical culture in a creative university. It provides statistics on the diagnosis of self-assessment of mental states based on the results of a questionnaire conducted among first-year students at the State Institute of Culture and Arts in St. Petersburg.

Keywords: Physical activity, mental health, psychophysical resistance to stress, and the importance of physical culture in the professional and applied training of students

Физическая активность – это обеспеченные движения скелетной мышечной системы, которые существенно увеличивают потребление энергии, в сравнении со спокойным положением. Физическая активность и её дефицит можно поделить на интенсивность активности и потребление энергии [4, 5]. В результате чего возрастают требования к физическому состоянию современных людей, а также нагрузка на их психическое, физическое, духовное и эмоциональное благополучие. В связи с этим возникает необходимость в подготовке специалистов, способных соответствовать требованиям изменившегося общества. Молодые специалисты должны обладать более высокой степенью профессиональной мобильности, чем раньше, что требует более высокого уровня интеллектуального труда [2, 3, 5].

Студенты, обучающиеся на специальностях «Кинооператорство» и «Звукорежиссура аудиовизуальных искусств», сталкиваются также и с уникальными физическими особенностями, связанными с процессом обучения. Наблюдается недостаточность физической активности в жизни студентов-гуманитариев. Занятия по физической культуре и спорту часто ограничиваются двумя часами в неделю, что на практике не позволяет в достаточной мере удовлетворить потребность в двигательной активности. К сожалению, студентам специальностей «Кинооператорство» и «Звукорежиссура аудиовизуальных искусств», приходится изучать множество различных дисциплин, и времени остается мало для дополнительных занятий в спортивных клубах, секциях и др.

Важно отметить, что современная жизнь сильно отразилась на обучении кинооператоров и звукорежиссеров. Социальные сети и цифровые программы имеют большое влияние на человека. И хотя, казалось бы, они дают возможность заполнить социальную пустоту, многие исследователи утверждают, что это может оказаться не тем решением, на которое люди изначально рассчитывали. Можно также отметить тот факт, что учащиеся, которые реже пользуются цифровыми технологиями, менее склонны к ожирению, усталости, болезням конечностей и малоподвижному образу жизни. Таким образом, важным аспектом изменения образа жизни студентов является уменьшение количества часов за компьютером и рациональное использование своего время на другие занятия – чтение книг, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом и т.д. [1].

В течение семестра были проведены следующие психологические тесты: методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка, методика «Самооценка психологической адаптивности». В исследовании приняли участие 51 человек, из них 25 юношей и 26 девушек СПбГИКиТ 1 курса направления подготовки «Кинооператорство» и «Звукорежиссура аудиовизуальных искусств». Был проведен анализ полученных результатов по видам психического состояния студентов.

Студентам было предложено описание различных психических состояний, таких как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Затем подсчитывалась сумма баллов за каждую группу вопросов, что помогло интерпретировать результаты. Результаты диагностики психических состояний у студентов 1 курса СПбГИКиТ направления подготовки «Кинооператорство» представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты диагностики самооценки психических состояний студентов 1 курса СПбГИКиТ направления подготовки «Кинооператорство»

	Тревожность		Фрустрация		Агрессивность			Ригидность		
Баллы	0-7	8-14	0-7	8-14	0-7	8-14	15-20	0-7	8-14	15-20
Юноши (n=11)	4	7	8	3	6	5	-	8	2	1
Девушки (n=14)	8	6	11	3	7	4	1	6	8	-

Проанализируем результаты диагностики психических состояний у юношей и девушек направления подготовки «Кинооператорство» (табл. 1).

Тревожность. У 4 из 11 юношей (36 %) тревожность отсутствует, а у остальных 7 юношей (64 %) тревожность средняя, допустимого уровня. У 8 из 14 девушек (57 %) тревожность отсутствует, а у 6 девушек (43 %) она допустимого уровня, что говорит нам о том, что они вполне сдержаны и уравновешены.

Фрустрация. У большинства юношей (8 человек – 73 %) и девушек (11 человек – 79 %) высокая самооценка, они устойчивы к неудачам и не бояться трудностей. Только у 3 из 11 юношей (27 %) и у 3 из 14 (21 %) девушек средний уровень, фрустрация есть.

Агрессивность. Более, чем у половины исследуемых юношей (6 из 11 человек – 55 %) низкий уровень агрессивности, они спокойны и сдержаны, а у 5 из 11 юношей (45 %) уровень агрессивности средний. А у половины девушек (7 из 14 человек – 50 %) низкий уровень агрессивности, у 6 из 14 девушек (43 %) уровень агрессивности средний, что объясняется их естественной эмоциональностью, и у 1 из 14 девушек (7 %) высокий уровень агрессивности.

Ригидность. У 8 юношей (73 %) нет ригидности, они легко переключаются, у них твердый характер, у 2 юношей (18 %) средний уровень ригидности, и у 1 юноши (9 %) высокий уровень ригидности. А у большинства девушек (8 человек – 57 %) средний уровень ригидности, что означает, что они чуть менее способы адаптироваться к новым условиям. У 6 из 14 девушек (43 %) ригидность низкого уровня.

Теперь рассмотрим результаты диагностики психических состояний у студентов 1 курса СПбГИКиТ направления подготовки «Звукорежиссура аудиовизуальных искусств» (табл. 2).

Таблица 2

Результаты диагностики самооценки психических состояний студентов 1 курса СПбГИКиТ направления подготовки «Звукорежиссура аудиовизуальных искусств»

	Тревожность			Фрустрация			Агрессивность			Ригидность		
Баллы	0-7	8-14	15-20	0-7	8-14	15-20	0-7	8-14	15-20	0-7	8-14	15-20
Юноши (n=14)	8	5	1	9	4	1	9	5	-	5	8	1
Девушки (n=12)	4	8	-	4	7	1	6	4	2	2	7	3

По результатам диагностики психических состояний у юношей и девушек направления подготовки «Звукорежиссура аудиовизуальных искусств» можно констатировать следующее результаты (табл. 2).

Тревожность. Более чем у половины юношей (8 из 14 человек – 57 %) тревожность отсутствует, что скорее всего, связано с их естественной стрессоустойчивостью, у 5 из 14 юношей (36 %) средний уровень тревожности, и у 1 юноши (7 %) высокий уровень тревожности. У большинства девушек (8 из 12 человек – 67 %) средний уровень тревожности, что говорит нам о том, что они вполне сдержаны и уравновешены. У 4 девушек (33 %) уровень тревожности низкий.

Фрустрация. У большинства юношей (9 из 14 человек – 64 %) низкий уровень фрустрации, что означает, что у них высокая самооценка, они устойчивы к неудачам и не бояться трудностей. У 4 юношей (29 %) средний уровень фрустрации, и у 1 юноши (7 %) высокий уровень. У большинства девушек (7 из 12 человек – 59 %) средний уровень фрустрации, у 4 девушек (33 %) низкий уровень, и у 1 девушки (8 %) он высокий.

Агрессивность. У 9 из 14 юношей (64 %) низкий уровень тревожности, то есть они спокойны и сдержаны, так же как и у большинства девушек (6 из 12 человек – 50 %) низкий уровень агрессивности. При этом у 4 девушек (33 %) и 5 юношей (36%) средний уровень агрессивности. У 2 девушек (17 %) высокий уровень агрессивности, что объясняется их естественной эмоциональностью.

Ригидность. У большинства юношей (8 из 14 человек – 57 %) и девушек (7 из 12 человек, 58 %) средний уровень ригидности, что означает, что они чуть менее способы адаптироваться к новым условиям. У 5 юношей (36 %) и 2 девушек (17 %) нет ригидности, они легко переключаются. У 1 юноши (7 %) и 3 девушек (25 %) ригидности высокого уровня, что означает, что для них тяжело адаптироваться к новым условиям.

Для того чтобы обучение студентов в творческом вузе по специальностям «Кинооператорство» и «Звукорежиссура аудиовизуальных искусств» было продуктивным и успешным необходимо сопровождать этот процесс мониторингом их психофизического состояния. Важно обеспечивать оптимальные условия для устранения у молодых людей состояния перманентного стресса, усталости и повышения творческой активности. Создание поддерживающей атмосферы, разработка эргономических стандартов для обучающихся играют доминирующую роль в повышении их учебной

активности и общего благополучия. Поэтому понимание и учет психофизического состояния студентов является неотъемлемой частью их образовательного процесса и профессионально-прикладной подготовки.

Студенты - кинооператоры и студенты - звукорежиссеры в равной степени показали, что достаточно эмоционально устойчивые. Но также наблюдается тенденция более устойчивого эмоционального состояния у студентов кинооператоров. Это связано с профессиональными задачами кинооператоров: наиболее частое взаимодействие с режиссером и остальными членами съемочной группы на площадке, чем у звукорежиссеров. Соответственно для студента кинооператора крайне важно оставаться в стабильном и устойчивом эмоциональном состоянии.

По результатам психологического тестирования студенты, обучающиеся по направлению «Кинооператорство» наименее подвержены тревоге и фрустрации. Они эмоционально стабильны. Студентам по направлению «Кинооператорство» не свойственно агрессивное поведение. Обучающиеся по направлению «Звукорежиссура аудиовизуальных искусств» более эмоциональны. У них также наблюдается повышенная тревожность и фрустрация. Подобные результаты обуславливаются разной программой для выбранных специальностей.

Список литературы

1. Айвазова, Е.С. Цифровизация образования в вузе / Е.С. Айвазова, Е.Н. Дорофеева, А.Э. Тербулатов // Наука и образование: векторы развития. – 2021. – С. 45–53.
2. Бикбаева, А.Р. Физическое и психическое состояние студентов / А.Р. Бикбаева, А.А. Юлмухаметов, Э.Г. Усманов Э.Г. // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2018. – № 2. – С. 67–72.
3. Латышеская, Н. И. Характеристика морфофункционального статуса студентов аграрного университета /Н. И Латышевская, Н. В. Левченко, Е. В Канищева // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2020. – № 16 (4). – С. 923–926. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-morfofunktsionalnogo-statusa-studentov-agrarnogo-universiteta (дата обращения: 12.09.2025).
4. Онучин, Л.А. Определение индивидуальной физической нагрузки в недельном двигательном цикле студентов непрофильных вузов. В сборнике: Актуальные вопросы развития индустрии кино и телевидения в современной России. / Материалы VII Национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург //Л.А. Онучин, Ю.А. Архипова. - СПб.: ГИКиТ, 2025 - С. 144-146.
5. Онучин, Л.А., Динамика адаптационного потенциала студентов первого курса творческого вуза. В сборнике: Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация. /Материалы IX Международного научного конгресса. //Л.А. Онучин, А.С. Терещенко, И.А. Кочергин, Ю.А. Архипова. - Чебоксары, Издательский дом Среда, 2024. - С. 544-546

УДК 796.011 + 377.352

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ЧЕРЕЗ ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ГРАМОТНОСТЬ

Осипенко Евгений Владиславович[1]
[1]Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Республика Беларусь

Аннотация: Представлены результаты инновационного проекта по формированию социальной компетентности учащихся средствами физической культуры. Апробация в 42 учреждениях общего среднего образования Республики Беларусь показала рост социальной компетентности (10–25%), физической подготовленности и мотивации. Даны рекомендации по интеграции спорта в учебные дисциплины и использованию цифровых инструментов.

Ключевые слова: физическая культура, социальная компетентность, функциональная грамотность, устойчивое развитие, воспитание молодежи.

PHYSICAL CULTURE AS A TOOL FOR DEVELOPING SOCIAL COMPETENCE AND ENSURING SUSTAINABLE DEVELOPMENT THROUGH FUNCTIONAL LITERACY

Osipenko Evgeniy V.[1]
[1]Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus

Abstract: The article presents the results of an innovative project on the development of students' social competence through physical education. Testing in 42 schools in Belarus showed an increase in social competence (10-25%), physical fitness, and motivation. Recommendations are provided on integrating sports into academic disciplines and using digital tools.

Keywords: physical education, social competence, functional literacy, sustainable development, youth upbringing.

Актуальность. В условиях глобализации и трансформации социальных отношений Республика Беларусь, как и другие страны, актуализирует подготовку молодого поколения, способного к решению общественных задач, адаптации к быстро меняющимся условиям и ответственному отношению к устойчивому развитию. Ключевую роль играет социальная компетентность – интегративный конструкт, включающий коммуникативные навыки, эмпатию, командное взаимодействие и гражданскую ответственность [1], формируемые через физическую культуру:

– коллективные виды активности (эстафеты, спортивные игры), развивающие навыки координации действий;

– рефлексивные практики (обсуждение результатов соревнований), усиливающие эмоциональный интеллект;

– проектную деятельность (экологические инициативы через спорт), воспитывающую гражданскую позицию.

Функциональная грамотность выступает связующим звеном между физической активностью и социальными навыками, позволяя транслировать двигательные умения в решение реальных задач (например, расчёт оптимальной нагрузки с применением математики).

Реализация инновационного проекта *«Внедрение модели формирования социальной компетентности обучающихся средствами физической культуры с учётом личностных характеристик и дифференциации образовательного процесса» подтвердила потенциал дисциплины как инструмента социального развития в контексте национальной стратегии* Беларуси до 2035 года [2].

Цель исследования – апробация модели формирования социальной компетентности обучающихся через физическую культуру с учётом дифференциации образовательного процесса.

Гипотеза: интеграция функциональной грамотности в физическое воспитание способствует преодолению психосоциальных дефицитов и формированию навыков, необходимых для устойчивого развития.

Материалы и методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, контрольные упражнения (тесты), психологические опросники, социометрические методики, анкетирование, методы математической статистики.

В исследовании участвовали 42 учреждения общего среднего образования (городские и сельские) из четырёх областей Беларуси (Гомельская, Витебская, Гродненская, Минская). Выборка отразила разнообразие условий: городские школы использовали цифровые инструменты («Пульсометрия», «Monitoring Studio» и другие авторские компьютерные программы), сельские – адаптивные методики с минимальным оборудованием (эстафеты, ролевые игры).

Внедрённая инновационная модель включала:

– персонализацию нагрузок на основе психологических, когнитивных и социальных особенностей обучающихся;

– цифровой мониторинг физических и социальных показателей;

– дифференциацию урочных (командные виды спорта) и внеурочных форматов.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования создана нормативно-методическая база, включая дифференцированные учебные задания и цифровые инструменты мониторинга. Стартовый мониторинг выявил психосоциальные дефициты – устойчивые барьеры, препятствующие социализации обучающихся, связанные с:

– стандартизацией нагрузок, не учитывающей индивидуальные потребности обучающихся на основе мультидисциплинарных данных (биометрических, психологических, когнитивных);

– отсутствием системного мониторинга прогресса обучающихся в области физической культуры в учреждениях общего среднего образования, особенно в лонгитюдном формате;

– неэффективностью традиционных методов мотивации для «цифрового поколения».

На основе данных стартового мониторинга выделена триада дефицитов:

– психологический: низкий эмоциональный интеллект, мотивационная нестабильность;

– когнитивный: ограниченная гибкость мышления, замедленное принятие решений;

– социальный: гиперконтроль родителей, директивный стиль педагогов.

Для их преодоления использовались:

– *дифференцированные учебные задания* (учёт тревожности, когнитивных профилей, социального контекста);

– *цифровые инструменты* (анализ динамики мотивации, физических показателей);

– *интерактивные методы* (ролевые игры, командные соревнования, рефлексивные упражнения).

Практическая реализация модели формирования социальной компетентности через физическую культуру в учреждениях общего среднего образования Республики Беларусь продемонстрировала значительные позитивные изменения, однако выявила и региональные особенности, требующие дальнейшего внимания.

Так, физическая подготовленность обучающихся по Республике Беларусь, принимающих участие в инновационной деятельности, улучшилась в среднем на 5–15%, при этом наиболее заметный прогресс зафиксирован в Гомельской (+10%) и Минской (+9,25%) областях. Этому способствовало внедрение дифференцированных программ, таких как индивидуальные дневники успеха (ГУО «СШ №52 г. Гомеля»), а также игровые методы (челночный бег 4×9 м, эстафеты) и спортивные секции по волейболу и плаванию. В Минской области использование авторских цифровых инструментов, например компьютерных программ «Пульсометрия» и «Monitoring Studio», повысило объективность оценки физических показателей. В Гомельской области, несмотря на позитивную динамику, 30% школ потребовалось дополнительного ресурсного обеспечения для реализации персонализированных программ, что актуализирует вопросы инфраструктурной поддержки в регионе.

Социальная компетентность выросла на 10–25%, причём в Витебской области коммуникативные навыки учащихся улучшились на 39% благодаря тренингам «Я+Ты=Мы» и командным видам спорта. Коллективные проекты, такие как семейные эстафеты («Спортивная семья»), усилили взаимодействие между учащимися и родителями, что подтверждается высокой удовлетворённостью семей (85–90%). Тем не менее в Витебской и Гродненской областях сохранились трудности с развитием социального интеллекта и эмпатии у младших школьников (I ступень общего среднего образования). В Гродненской области, несмотря на успешную интеграцию спорта в учебные дисциплины (например, решение математических задач через спортивные

кейсы), 69% семиклассников продемонстрировали дефицит социального интеллекта, что указывает на необходимость адаптации методов для подростковой аудитории.

Психологические аспекты улучшились за счёт снижения тревожности на 10–15%, особенно в Минской области, где групповые игры на доверие и тренинги «Энергия успеха» (ГУО «Большеберестовицкая СШ») способствовали росту эмоциональной устойчивости. Снижение акцента на нормативной оценке и введение психологического сопровождения минимизировали стресс, однако у 25% старшеклассников (III ступень) в Минской области остаётся низкий уровень саморегуляции, что требует разработки целевых программ.

Мотивация к занятиям спортом увеличилась на 20–30%, достигнув максимума в Гродненской области (+21%). Этому способствовали интерактивные форматы, такие как проекты, совмещающие физическую активность с экологическими инициативами, а также участие в соревнованиях. Однако в Витебской области выявлена проблема низкой двигательной активности учащихся вне уроков (16–19% времени), что связано с недостаточной инфраструктурой для самостоятельных занятий.

Профессиональный рост педагогов стал важным элементом проекта: в Минской области компетенции учителей повысились на 13,9% благодаря обучению инновационным методикам (круговые тренировки, цифровой мониторинг). Однако в Витебской области 23% педагогов оказались устойчивы к изменениям, предпочитая традиционные подходы, что подчеркивает необходимость системной работы по мотивации и поддержке учителей.

Заключение. Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие выводы:

1. Апробированная модель интеграции функциональной грамотности в физическое воспитание доказала свою эффективность для формирования социальной компетентности учащихся, что подтверждается ростом ключевых показателей на 10-25%.

2. Дифференциация обучения и использование цифровых инструментов мониторинга являются ключевыми факторами, способствующими преодолению психосоциальных дефицитов учащихся (снижение тревожности на 10-15%, рост мотивации на 20-30%).

3. Реализация модели выявила региональные различия в эффективности, связанные с уровнем ресурсного обеспечения (материально-техническая база, готовность педагогов), что требует адаптации подходов.

4. Наибольшие трудности сохраняются в развитии социального интеллекта у подростков и саморегуляции у старшеклассников, что указывает на необходимость разработки целевых программ для этих возрастных групп.

5. Физическая культура, обогащенная принципами функциональной грамотности, подтверждает свой потенциал как инструмент не только физического, но и социального развития, внося вклад в достижение целей устойчивого развития.

Перспективы дальнейших исследований видятся в разработке адресных методик для различных возрастных и социальных групп, а также в углубленном изучении долгосрочных эффектов предлагаемой модели.

Список литературы

1. Информационно-консалтинговая группа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://slggp.com/socialnaya-kompetentnost. – Дата доступа: 20.10.2025.
2. Национальная стратегия устойчивого развития Республики Беларусь ДО 2035 года. – Протокол заседания Президиума Совета Министров Республики Беларусь от 4 февраля 2020 г. № 3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://economy.gov.by/uploads/files/ObsugdaemNPA/NSUR-2035-1.pdf. – Дата доступа: 20.10.2025.

УДК 355.233.231.1

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СЛУШАТЕЛЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ МВД РОССИИ

Пилюгин Иван Павлович[1]

[1]Тюменский институт повышения квалификации сотрудников органов внутренних дел Российской федерации, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье рассматривается содержание патриотического воспитания слушателей профессиональной подготовки в системе МВД России. Проанализированы основные виды деятельности, формы, методы патриотической направленности, осуществляемые в образовательных организациях. В результате исследования описаны различные виды работ по повышению патриотизма слушателей с подробным описанием реализуемых мероприятий.

Ключевые слова: патриотизм, патриотическое воспитание, слушатели, сотрудники, МВД России.

PATRIOTIC EDUCATION OF TRAINEES OF PROFESSIONAL TRAINING IN THE SYSTEM OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Pilyugin Ivan P.[1]

[1]Tyumen Advanced Training Institute of the MIA of Russia, Tyumen, Russia

Annotation: The article examines the content of patriotic education of trainees of professional training in the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The main types of activities, forms, and methods of patriotic orientation carried out in educational organizations are analyzed. As a result of the research, various types of work to increase the patriotism of listeners are described with a detailed description of the activities being implemented.

Keywords: atriotism, patriotic education, students, staff, Ministry of Internal Affairs of Russia.

Актуальность. В сложных условиях современности патриотическое воспитание молодежи имеет особое значение для нашей страны [6]. При этом патриотическое воспитание в образовательных организациях МВД России характеризуется педагогическим процессом, включающим в себя разнообразные формы и методы формирования патриотической

направленности, что требует всестороннего подхода и особенного внимания различных аспектов воспитательной работы [4].

В то же время каждый год образовательные организации МВД России выпускают квалифицированных специалистов, что является не только одной из важнейшей функцией стабильности и развития государства, но и сопряжено с повышением патриотической составляющей в воспитании граждан России. Таким образом, профессорско-преподавательский состав образовательных организаций несет особую ответственность при подготовке компетентных специалистов высокого уровня, в том числе в формировании настоящих патриотов, глубоко осознающих значимость деятельности правоохранительной системы в процветании Российской Федерации [1].

В результате развитие патриотических чувств и моральных ценностей среди молодого поколения и работников правоохранительных органов выступает сегодня одной из ключевых задач воспитательного процесса личного состава органов внутренних дел Российской Федерации, реализация которых осуществляется за счет преподавания дисциплин профессиональной направленности, сопряженных с реализацией задач воспитательной направленности при проведении занятий [2].

Таким образом, патриотизм сотрудника органов внутренних дел Российской федерации должен выражаться в добросовестном исполнении служебных обязанностей и в стремлении добиваться успехов в профессиональной деятельности, а также в искреннем чувстве любви, уважения и преданности своему Отечеству [7].

В связи с этим формирование и разработка методов и средств патриотического воспитания подрастающего поколения является ключевой задачей совершенствования современной системы образования [5].

Цель исследования - определить содержание воспитательного процесса по формированию у слушателей профессиональной подготовки системы МВД России патриотического состояния.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документальных источников, опрос в виде беседы.

Результаты исследования и их обсуждение. Следует отметить, что основными видами деятельности слушателей по патриотическому воспитанию выступают: учебная деятельность; проектная деятельность; учебно-исследовательская и научно-исследовательская деятельность; досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий; вовлечение обучающихся в профориентацию; иные виды деятельности обучающихся.

Тем не менее при реализации патриотической работы используются следующие основные формы: лекция; доклад; беседа; общее собрание; служебное совещание; инструктаж; служебный ритуал (церемония); чествование лучших обучающихся; встреча с деятелями культуры и искусства, представителями органов государственной власти и местного самоуправления,

общественных объединений; диспут; викторина; экскурсия; научно-практическая конференция.

В тоже время в работе со слушателями применяются следующие методы воспитания: убеждение; пример; соревнование; упражнение; поощрение; крити ка действий (поступков).

Исходя из этого, патриотическая работа со слушателями профессиональной подготовки представляет собой комплекс педагогических целей, которые реализуются за счет систематизированного процесса обучения по принятым в образовательных организациях программам обучения, включающих помимо освоения профессиональных дисциплин занятия по морально-психологической подготовке.

Безусловно основными функциями управления патриотической работы в образовательной организации системы МВД России является:

– анализ итогов воспитательной работы за учебный год;

– планирование воспитательной работы по организации воспитательной деятельности на учебный год, включая календарный план воспитательной работы;

– контроль за исполнением управленческих решений по патриотической работе, в том числе осуществляется через мониторинг качества организации воспитательной деятельности.

Итак, анализ процесса патриотического воспитания сотрудников полиции как целостного педагогического процесса позволяет выделить основные положения, важные для нашего исследования:

- патриотическое воспитание формирует добросовестное отношение к труду, стремление к активному проявлению профессионально-трудовых качеств, стремление к достижению высоких результатов деятельности, способность результативно и с высокой эффективностью исполнять профессиональные обязанности;

- патриотическое воспитание пробуждает чувство гордости за свою героическую Родину, чувство верности и преданности ей;

- патриотическое воспитание позволяет изучение и продолжение милицейских традиций, ритуалов;

- патриотическое воспитание дает сотруднику осознанное стремление защищать территориальную целостность государства и его конституционный строй, бороться с терроризмом и экстремизмом, преступностью;

- в процессе патриотического воспитания происходит повышение авторитета органов внутренних дел в обществе непосредственно через служебную деятельность каждого сотрудника, его отношения к гражданам и их проблемам;

- для сотрудника характерна жизненная стойкость и мужество;

- сотрудники ОВД обеспечивают постоянную охрану и правопорядок граждан;

- патриотическое воспитание сотрудников ОВД обеспечивает преемственность поколений;

- патриотическое воспитание позволяет укрепить физическое и духовные силы сотрудников, их ум, чувства и волю, поскольку побуждает к решению новых, более важных и более трудных задач, выходящих за пределы личной выгоды;

- патриотизм превращает человека в патриота, делает его социальным, более духовным и более развитым, готовым к героизму [3].

В результате патриотическое воспитание слушателей профессиональной подготовки в системе МВД России следует разделить по видам воспитательной работы с учетом описания ее формы реализации:

- *государственно-политическая работа:* изучение со слушателями Гимна России, государственной символики России; информирование обучающихся о важнейших общественно-политических событиях в России и за рубежом, принятых федеральных законах, изданных указах Президента Российской Федерации, постановлениях Правительства Российской Федерации, ведомственных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность органов внутренних дел в рамках проведения единых дней государственно-правового информирования; использование наглядно-информационных стендов с государственной символикой в помещениях института;

- *историческая работа:* изучение фондов Президентской библиотеки им. Б.Н. Ельцина, работа с вебинарами, тематическими презентациями и материалами данной библиотеки; проведение уроков мужества с приглашением ветеранов Великой Отечественной войны, органов внутренних дел, участников боевых действий; проведение тематических мероприятий, посвященных государственным праздникам, Дням воинской славы и памятным датам России, памятным датам МВД России; использование средств наглядно-информационных стендов и выставок в подразделениях института;

- духовно-нравственная работа: изучение положений Стратегии национальной безопасности Российской Федерации; изучение раздела «Нравственно-этические основы службы в органах внутренних дел Российской Федерации. Служебный этикет» дисциплины «Морально-психологическая подготовка»; проведение агитационно-пропагандистских и патриотических акций; ознакомление с примерами совершения сотрудниками подвигов, их мужественных и решительных действий, положительного опыта служебной деятельности; организация поощрения отличившихся слушателей.

В дополнении к видам воспитательной работы патриотической направленности следует отнести военно-профессиональное и служебно-прикладное воспитание, реализуемое за счет организации соревнований по огневой, тактической, физической подготовке среди слушателей, изучения опыта работы подразделений специального назначения, а также проведения учебных занятий по поведению сотрудника полиции в экстремальных ситуациях.

В том числе патриотическое воспитание слушателей следует организовывать через взаимодействие их через проведение встреч со школьниками с обязательным рассказом о службе в органах внутренних дел

Российской Федерации, с целью привлечения привлечение молодёжи к активной гражданской позиции.

Заключение. В современных реалиях существует необходимость по повышению патриотической состоящей жизни молодежи, что является первостепенной задачей воспитательного процесса подрастающего поколения. В результате следует разработать базу данных, которая будет в себя включать примеры мужества с целью дополнительного освещения вопросов патриотической направленности для слушателей профессиональной подготовки системы МВД России, так как в дальнейшем у будущих сотрудников полиции появиться возможность делиться и распространять полученную информацию, сопряженно формируя у окружающих патриотическое воспитание.

Список литературы

1. Жигалова Е.А. Национально-патриотическое воспитание личности в системе образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации / Е.А. Жигалова, К.Ю. Хаченкова, Т.А. Слободчикова, Е.В. Пастухов, Р.Н. Филимонов // Вестник педагогических наук. – 2022. –№ 7. –С. 69-72.
3. Карчаева К.А. Концепция патриотического воспитания курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России / К.А. Карчаева // Евразийский юридический журнал. – 2023. – № 8 (183). – С. 441-442.
4. Мазур М.А. Содержание и особенности патриотического воспитания сотрудников органов внутренних дел / М.А. Мазур // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2011. – № 3 (220). – С. 126-129.
5. Мальченкова В.В. Патриотическое воспитание в профессиональной подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / В.В. Мальченкова // Современные наукоемкие технологии. – 2019. – № 11-2. – С. 337-341.
6. Пилюгин И.П. О патриотическом воспитании подрастающего поколения / И.П. Пилюгин // Общество и государство. – 2023. – №2(42). – С.99-102.
7. Пономарев П.А. Патриотическое воспитание современной российской молодежи: основные проблемы и перспективные направления / П.А. Пономарев, В.В. Шалин, С.И. Самыгин // Общество: социология, психология, педагогика. – 2025. – № 2. – С. 95-102.
8. Тяпков А.Д.О вопросах повышения патриотизма сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / А.Д. Тяпков, В.А. Грицко // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. – 2024. – № 24. – С. 205-207.

УДК 574.24 : 796.015.682

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА В ПЕРИОД ИХ АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Питулин Артем Владимирович[1]

Пащенко Екатерина Станиславовна[1]

[1]Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: Статья посвящена исследованию изменений функциональных возможностей организма студентов первого курса в период их адаптации к учебному процессу в высшем учебном заведении. Рассматриваются социальные факторы, влияющие на адаптацию первокурсников. Особое внимание уделяется изменениям в функциональном

состоянии дыхательной и сердечно-сосудистой систем молодых людей, проживающих в общежитии. Полученные результаты позволяют разработать комплекс профилактических мероприятий, направленных на улучшение функционального состояния организма в этот важный период студенческой жизни.
Ключевые слова: иногородние студенты, функциональное состояние, физиологическая адаптация.

CHANGES IN THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE BODY OF FIRST-YEAR STUDENTS DURING THEIR ADAPTATION TO STUDYING IN A UNIVERSITY CONDITION

Pitulin Artem V.[1]
Pashchenko Ekaterina S.[1]
[1]Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Annotation: This article examines changes in the functional capacity of first-year students during their adaptation to the academic process at a higher education institution. Social factors influencing first-year students' adaptation are examined. Particular attention is paid to changes in the functional state of the respiratory and cardiovascular systems of young people living in dormitories. The obtained results allow us to develop a set of preventive measures aimed at improving the functional state of the body during this important period of student life.
Key words: nonresident students, functional status, physiological adaptation.

Актуальность. Адаптация организма к новым условиям – это комплекс физиологических, морфологических, психологических и поведенческих изменений, которые помогают человеку нормально функционировать в условиях, отличающихся от привычных [3]. Жизнь иногородних студентов после переезда в связи с поступлением в вуз претерпевает значительные изменения. Для одних студентов, прибывших из других климато-географических регионов, происходит привыкание к новым климатическим условиям: температуре, влажности, длине светового дня, количеству осадков. У других студентов – при смене часовых поясов в организме происходит сброс внутренних биоритмов. Для всех иногородних первокурсников переезд в новый город характеризуется сменой привычного образа жизни, появлением новых обычаев и формированием норм поведения. Всё это сопровождается временным снижением функциональных возможностей организма, проявляющихся в физиологических, психологических и когнитивных нарушениях [1]. Эти изменения могут включать снижение иммунной защиты, приводить к эмоциональным стрессам, нарушениям сна и бодрствования, потере аппетита, понижению работоспособности и ухудшению концентрации внимания. Напряжение и срыв механизмов адаптации существенно снижают уровень здоровья, а также интеллектуальный и физический потенциал студентов [5, 6]. Изучение функционального состояния приезжих студентов имеет ключевое значение для разработки стратегий минимизации негативных эффектов, связанных с их адаптацией к новым условиям проживания и обучения.

Цель исследования. Оценить гипоксическую устойчивость организма и физическую работоспособность иногородних студентов первого курса, приехавших обучаться в вузы Тюмени в сравнительном аспекте со сверстниками, постоянно проживающими в этом городе.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 93 студента первого курса ФГБОУ ВО «Тюменский государственный медицинский университет» Минздрава России в возрасте от 17 лет до 21 года. Обучающиеся были дифференцированы на группы: 1) иногородние студенты (n=60): 33 первокурсника и 27 первокурсниц; 2) студенты, проживающие в г. Тюмени до поступления в вуз (n=333): 15 юношей и 18 девушек. Иногородние студенты прибыли на обучение в тюменский вуз из регионов: ХМАО-Югра, ЯНАО, Курганская область, Свердловская область, Тюменская область, Краснодарский край, Пермский край, Республика Татарстан, Республика Башкортостан, Республика Дагестан. Функциональное состояние организма изучалось с помощью проб: Штанге, Генча, Руфье-Диксона. Для анализа использовались данные: продолжительность задержки дыхания после глубокого вдоха, кол-во сек; продолжительность задержки дыхания после глубокого выдоха, кол-во сек; Индекс Руфье-Диксона (при расчете применялись показатели: пульс до приседаний (за 15 сек); пульс после приседаний (за 15 сек); пульс после 30 сек отдыха (за 15 сек)). Функциональные пробы выполнялись без предварительной разминки. Все студенты имели допуск к занятиям физической культуры и подписали добровольное согласие на участие в исследовании. Математическая обработка полученных результатов осуществлялась с помощью программы MS Excel.

Результаты исследования. Исследование функциональных показателей системы дыхания методом проб Штанге и Генча является важным инструментом оценки степени адаптации организма студентов к стрессовым ситуациям. Проба Штанге заключается в регистрации задержки максимально возможного времени после глубокого вдыхания воздуха. Проба используется для оценки способности организма выдерживать гипоксию и гиперкапнию, отражая работу сердечно-сосудистой и нервной систем. Задержка дыхания после глубокого вдоха у юношей-первокурсников, постоянно проживающих в г. Тюмень до поступления, составляла, в среднем, 55,0 секунд, а у иногородних студентов – 47,1 секунды (таблица 1). Как у одних, так и других первокурсников, показатели находятся в пределах нормативных значений. При этом, время задержки дыхания в пробе Штанге у студентов-тюменцев достоверно ($p<0,05$) превышают значения их сверстников, приехавших на обучение из других городов. Аналогичная тенденция наблюдается и в группе девушек: время задержки дыхания после глубокого вдоха у студенток-тюменок достоверно больше, чем у их иногородних сверстниц (таблица 2). Полученные результаты подтверждают исследования А.В. Долбышева: под воздействием стресса продолжительность задержки дыхания уменьшается вследствие активации симпатической нервной системы [4].

Проба Генча направлена на оценку резервных возможностей организма и скорости восстановления после кратковременной остановки дыхания. После глубокого выдоха испытуемый задерживает дыхание и фиксирует время, которое он может продержаться без дополнительного вдоха. Показатели пробы Генча у иногородних студентов-юношей составили 27,7 секунд, у студентов, проживающих в городе Тюмени – 31,8 секунды (различия статистически не значимы). У девушек наблюдается аналогичная тенденция: время задержки дыхания у тюменок достоверно превышает ($p<0,05$) показатели сверстниц, приехавших на обучение из других городов. Полученные данные согласуются с существующими научными представлениями о том, что стресс увеличивает чувствительность рецепторов, регулирующих вентиляцию лёгких, и усиливает реакцию дыхательного центра на увеличение концентрации CO_2, что приводит к быстрому прекращению попытки удержать дыхание [2].

Таблица 1

Сравнительный анализ функционального состояния организма у юношей-студентов первого курса (M±m)

	Иногородние (n=33)	Проживающие в Тюмени (n=15)	P
Проба Штанге, сек	47,1 ± 2,6	55,0 ± 2,6	<0,05
Проба Генча, сек	27,7 ± 2,9	31,8 ± 5,5	>0,05
Проба Руфье-Диксона, индекс	7,1 ± 0,5	6,3 ± 0,7	>0,05

Таблица 2

Сравнительный анализ функционального состояния организма у девушек-студенток первого курса (M±σ)

	Иногородние (n=27)	Проживающие в Тюмени (n=18)	P
Проба Штанге, сек	40,3 ± 2,1	47,6 ± 2,9	<0,05
Проба Генча, сек	24,4 ± 2,2	33,0 ± 2,4	<0,05
Проба Руфье-Диксона, индекс	7,5 ± 0,7	6,6 ± 0,4	>0,05

Проба Руфье-Диксона не только оценивает физическую работоспособность испытуемого, но и является эффективным способом оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Она помогает определить уровень адаптации организма к стрессовым нагрузкам. Среднее значение индекса Руфье-Диксона у студентов-первокурсников, приехавших из других населенных пунктов учиться в г.Тюмень, было равно 7,1 единиц; тогда как у местных студентов – 6,3 единицы (различия статистически не значимы). У девушек наблюдается аналогичная ситуация: более оптимальные показатели индекса Руфье-Диксона были выявлены у девушек-жительниц города Тюмень. Увеличение индекса свидетельствует о низкой устойчивости организма, а постепенное снижение индексов указывает на успешную адаптацию и повышение эффективности сердечно-сосудистой системы. Учет полученных результатов исследования при организации процесса физического воспитания в вузе, а именно использование на занятии оздоровительных средств, дозирование физической нагрузки исходя из текущего состояния организма

первокурсников, все это позволит оптимизировать процесс адаптации к обучению в вузе у юношей и девушек, приехавших получать высшее образование из других регионов страны.

Вывод. Проведённое исследование показало, что у студентов, приехавших в г.Тюмень для учёбы, наблюдается низкий уровень функционального состояния организма в период адаптации к условиям обучения в вузе. Анализ результатов проб Штанге, Генча, Руфье-Диксона показал наличие различий в показателях, выявленных у иногородних студентов, и первокурсников, проживающих в данном городе постоянно. Полученные данные подтверждают важность поиска эффективных подходов к оптимизации адаптационных процессов студентов первого курса.

Список литературы

1. Арлашкина, О. В. Социальная адаптация студентов-первокурсников в университете (по материалам исследования) / О. В. Арлашкина, Е. В. Наумова, О. Ю. Тевлюкова // Теория и практика общественного развития. – 2017. – № 11. – С. 54-58. – DOI 10.24158/tipor.2017.11.11.
2. Влияние экзаменационного эмоционального стресса на показатели системы внешнего дыхания студентов / Д. А. Димитриев, А. Д. Димитриев, Е. В. Саперова, Ю. Д. Карпенко // Новые исследования. – 2011. – № 1(26). – С. 22-29.
3. Горячкина, М. М. Общие представления о психофизиологической адаптации / М. М. Горячкина // Вестник науки и образования. – 2020. – № 4-2(82). – С. 8-12.
4. Долбышев, А. В. Нейрофизиологические механизмы стресса / А. В. Долбышев // StudNet. – 2020. – Т. 3, № 7. – С. 163-167. – DOI 10.24411/2658-4964-2020-10052.
5. Особенности физиологической адаптации первокурсников к обучению в вузе / С. А. Сабурцев, С. И. Волкова, Л. М. Жиженина, Е. Л. Бобылев // Современная наука: проблемы, идеи, инновации : Материалы Международной научно-практической конференции, Чистополь, 21 декабря 2019 года / Под общей редакцией Е.А.Назарова. – Чистополь: ООО Полиграфическая компания "Астор и Я", 2019. – С. 25-31.
6. Пащенко, Л. Г. Повышение активности участия первокурсников в физкультурных и спортивных мероприятиях вуза / Л. Г. Пащенко, Р. А. Ведерников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5(183). – С. 342-346. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.5.p342-346.

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ТРИАДЕ «ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН-РОДИТЕЛЬ» В СЕЛЬСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Рыбина Анжелика Яковлевна[1]

[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Взаимодействие между тренером, спортсменом и родителем является ключевым аспектом в учебно-тренировочном и воспитательном процессах в спортивных школах. Эта статья посвящена анализу социально-демографичесих характеристик тренеров-преподавателей сельской спортивной школы, выявлены какие задачи, тренеры решают успешно, а при каких возникают сложности. Изучено взаимодействие субъектов воспитательного процесса в триаде «тренер-спортсмен-родитель».

Ключевые слова: воспитательный процесс, сельская спортивная школа, детский тренер, взаимодействие тренера с родителями и спортсменами.

FEATURES OF INTERACTION IN THE TRIAD «TRAINER-ATHLETE-PARENT» IN A RURAL SPORTS SCHOOL

Rybina Anzhelika Ya.[1]
[1]University of Tyumen, Tyumen, Russia

Abstract. The interaction between a coach, an athlete, and a parent is a key aspect of the training and educational processes in sports schools. This article analyzes the socio-demographic characteristics of coaches in rural sports schools, identifies the tasks that coaches successfully address and the challenges they face, and examines the interaction between the subjects of the educational process in the triad of coach, athlete, and parent.

Keywords: educational process, rural sports school, children's coach, coach-parent-athlete interaction.

Потребность в создании условий, способствующих самореализации и развитию талантов у детей, а также формированию высоконравственной и социально ответственной личности, способной к созидательной деятельности, составляет одну из важнейших целей современной системы дополнительного образования в Российской Федерации[5].

В рамках наших исследовании вызывает интерес изучение особенностей взаимодействия в триаде «тренер-спортсмен-родитель» в контексте физкультурно-спортивной деятельности. Актуальность этого направления обусловлена необходимостью адаптации воспитательных стратегий к трансформирующимся ценностным ориентирам современной молодежи и, как следствие, актуальностью разработки эффективных методов воспитания спортсменов высоконравственными личностями.

Спортивная школа выступает в качестве спортивно-образовательной среды, которая позволяет решать комплекс задач, связанных с воспитанием, оздоровлением и развитием детей в соответствии с их возрастными особенностями и этапом спортивной подготовки. Такое образовательное пространство включает в себя ряд структурных элементов, среди которых выделяются субъектный, пространственно-предметный, социально-коммуникативный и технологический компоненты, служащие оптимизации учебно-воспитательного процесса [1].

Воспитание в условиях спортивной школы рассматривается как системный процесс, направленный не только на развитие двигательных и познавательных способностей детей, но и на формирование личностных качеств. Эффективность этого процесса во многом определяется уровнем взаимодействия между тренером, спортсменом и родителем, что подчеркивает важность слаженной и целенаправленной коммуникационной деятельности всех участников учебно-тренировочного и воспитательного процессов. В результате, интеграция указанных компонентов обеспечивает создание условий, направленных способствовать гармоничному развитию личности спортсмена, учитывая специфику его возрастных и индивидуальных особенностей [3].

А воспитание в спортивных школах сельских поселений имеет особую специфику, которая с одной стороны связана со слаборазвитой спортивной инфраструктурой и узким спектром спортивных секций, а с другой стороны – с тем, что спортивная школа является местом притяжения для подростков, как основной центр организации физкультурно-досуговой деятельности, в котором сформированы устойчивые местные сообщества, а тренер выступает как хорошо узнаваемая личность всему сельскому населению.

Зачастую ребенка в спорт приводят «на тренера», и тренер выступает как один из основных субъектов воспитания детей и подростков, а в сельских поселениях это явление выражено наиболее ярко. Соответственно от личностных способностей, квалификации и профессиональных компетенций конкретного тренера, напрямую зависит характер взаимодействия тренера со спортсменами и родителями.

Авторы отмечают важность изучения и повышения уровня рефлексивности (способность участников осознавать и анализировать свои собственные действия и чувства, а также действия и реакции других людей) взаимодействия в триаде тренер-спортсмен-родитель в учебно-тренировочном и соревновательных процессах [1; 2; 4].

В этой связи **целью** нашего исследования стало изучение взаимодействия субъектов воспитания спортивной школы Тюменского муниципального района.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели с помощью приложения «Google Forms» нами был создан онлайн-опрос, в котором были использованы разработанные и структурированные анкеты И.В. Манжелей. В данной статье представлены результаты некоторых блоков анкетирования, а именно приоритетные задачи (шкала градусник, методика Е.Н.Степанова) и характер воспитательных взаимодействий в триаде «тренер-спортсмен-родитель» (методика И.П. Волкова). Исследование было проведено в спортивной школе Тюменского муниципального района (СШ ТМР) в 2024 году, с привлечением детских тренеров (27 человек: из них 41% женщин и 59% мужчин), спортсменов (415 человек: из них 47% девушек и 53% юношей) и родителей спортсменов (409 человек: из них 89% женщин и 11% мужчин), общее число выборки - 851 человек.

Результаты исследования. Как отмечалось выше, детский тренер в спортивной школе на этапе становления спортивной карьеры подростков является «значимым взрослым», что, несомненно, важно в процессе обучения и воспитания. А продуктивность взаимодействия детского тренера со спортсменом-подростком и его родителями напрямую связана с его личностными и профессиональными качествами.

Мы провели анализ уровня образования и профессионального стажа тренеров-преподавателей СШ ТМР, участвовавших в нашем исследовании. Выяснили, что преподавательский состав спортивной школы достаточно молодой, большинство тренеров (37%) входят в возрастной диапазон от 18 до 29 лет, в возрасте от 30 до 39 лет работают 19% тренеров, от 40 до 49 лет –

22%, от 50 до 59 – 15%, от 60 до 69 – 7%. У 63% респондентов высшее профессиональное образование и у 37% среднее специальное.

Соответственно 59% опрошенных тренеров имеют стаж работы до 10 лет (из них 44% до 5 лет), 18% – работают по профессии менее 20 лет, 22% – 21 год и больше, отчасти это связано с достаточно молодым возрастом у тренерско-преподавательского состава, и с плодотворной работой в профессиональной ориентации выпускников между спортивной школой Тюменского района и института физической культуры ТюмГУ.

Для выявления характера взаимодействия субъектов воспитания спортивной школы, нам также было важно изучить, какие задачи и с какой успешностью тренеры-преподаватели решают в процессе подготовки спортсменов (рис. 1).

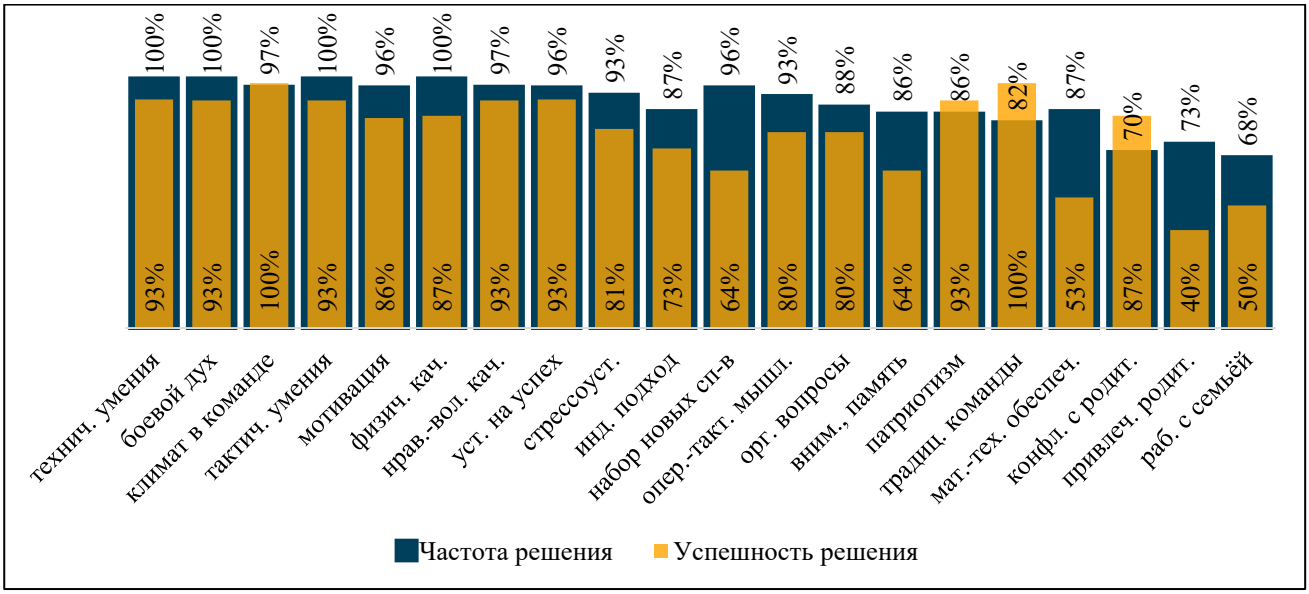


Рис. 1. Ответ тренеров на вопрос: «Какие задачи Вы чаще всего решаете в процессе подготовки юного спортсмена, какие задачи удается решать лучше всего, а какие вызывают трудности?»

Анализ проведенных исследований показал, что среди большого спектра педагогических задач все тренеры (100%), чаще всего, совершенствуют у воспитанников технические умения, формируют боевой дух, а также 98% большое внимание уделяют таким задачам как развитие физических качеств, совершенствование тактических умений, создание благоприятного климата в команде, формирование мотивации. Реже всего тренеры решают такие задачи, как работа с семьей занимающихся (67%), привлечение родителей к воспитательному процессу (70%) и разрешение конфликтов с родителями (72%).

Причем успешно решают задачу по созданию благоприятного климата, формированию традиций в команде (100%), меньше (93%) возникает трудностей при воспитании нравственно-волевых качеств, технико-тактических умений и боевого духа спортсменов, испытывают сложности с привлечением

родителей, набором новых спортсменов и материально-техническим обеспечением тренировочного процесса.

Это подчеркивает важность изучения вопроса взаимодействия в триаде: «тренер-спортсмен-родитель», которое мы провели на основании измерения по 3-м шкалам (гностической, эмоциональной, поведенческой). Причем шкала по данной методике Ю. Ханина и Н. Стамбуловой следующая: 3-4 балла - низкий уровень; 5-6 баллов - средний уровень и 7-8 баллов – высокий уровень взаимоотношений [1].

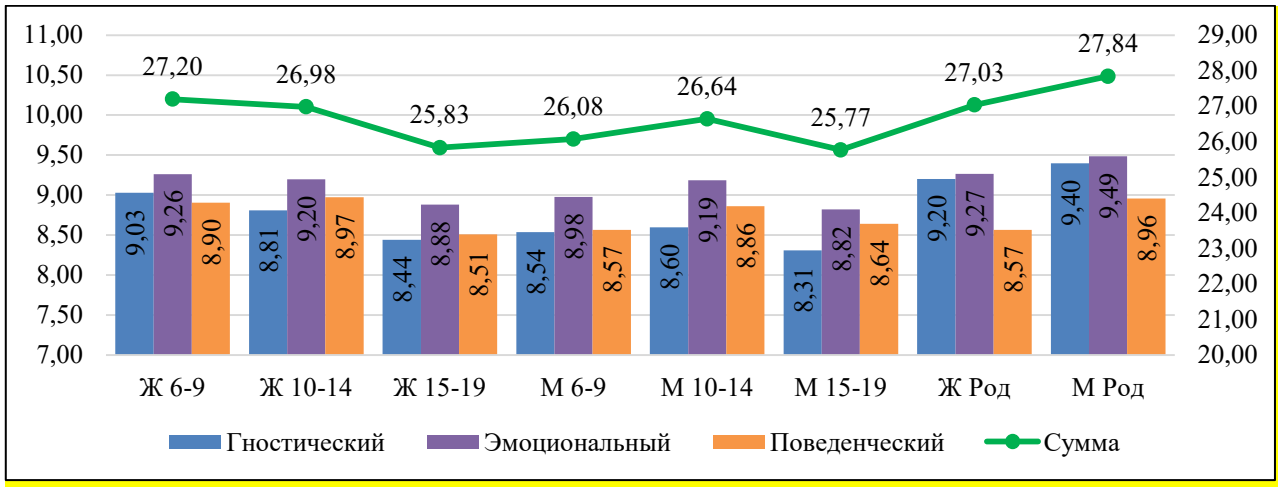


Рис. 2 . Оценка тренеров по гностическому, эмоциональному и поведенческому компоненту (мнение родителей и спортсменов с учетом возраста и пола)

По представленным результатам рисунка 2 мы видим, что респонденты высоко оценивают личностно-деятельностные особенности тренеров, о чем свидетельствует общие средние баллы оценок, которые выше 8,61 баллов (из 10 возможных). Нами было выявлено, что гностический (уровень компетентности) и эмоциональный (симпатичен как личность) компоненты личности тренера родители оценивают выше, чем поведенческий (непосредственный контакт с ребенком). В сопоставлении с родителями спортсмены поставили более высокие оценки тренеру по поведенческому компоненту.

Рассматривая результаты анкетирования в разрезе возраста и пола респондентов, мы видим, что девочки оценивают компоненты личности тренера несколько выше, нежели мальчики, но уступают оценкам родителей. Причем общая оценка тренера самая высокая у родителей-мужчин (27,84 баллов), а самая низкая у спортсменов в возрасте 15-19 лет независимо от пола. Родители-мамы более требовательны к непосредственному контакту тренера со спортсменом и считают над поведенческим компонентом тренерам необходимо уделить больше внимания для достижения максимального результата взаимодействия. Если говорить о гностическом компоненте, то в этом ключе родители ставят близкие к максимальным значениям оценки (9,2 баллов родители-женщины и 9,4 баллов родители-мужчины), а вот подростки 15-19 лет, особенно юноши, считают, что их тренерам-преподавателям необходимо повысить уровень профессиональных компетенций. Спортсмены в этом

возрасте критично относятся как к себе, так и к окружающим, что свидетельствуют результаты нашего онлайн-опроса.

Заключение. Таким образом, в своей профессиональной деятельности детские тренеры, чаще всего, решают задачи по совершенствованию у воспитанников технических умений, воспитанию боевого духа, развитию физических качеств, совершенствованию тактических умений, однако испытывают наибольшие трудности в работе с семьей.

Сельским тренерам-преподавателям необходимо продолжать повышать уровень профессиональных компетенций, сделать акцент на изучении вопросов организации взаимодействия с родителями и рациональному привлечению их к воспитательному процессу.

Взаимодействие в триаде «тренер-спортсмен-родитель» в спортивной школе Тюменского муниципального района гармонизированы, ни у одного из тренеров, участвующих в опросе, не выявлено критических значений при оценке всех компонентов, как спортсменами, так и родителями, что является опорной позицией в процессе воспитания детей и подростков.

Список литературы

1. Актуализация воспитательного потенциала спортивной среды учреждений, реализующих программы спортивной подготовки по биатлону и лыжным гонкам в Тюменской области / Манжелей И.В., Колунин Е.Т., Носкова Л.Н., Халманских А.В., Дмитриева С.В., Чаюн Д.В., Петрушенко А.В., Рыбина А.Я., Овчинникова Н.И., Тюмень, 2020. - 113с.
2. Воронин, А.Д. Взаимодействие в системе тренер-ребенок-родители как средство улучшения показателей оценочно-результативного компонента успешности спортивной подготовки ребенка / А.Д. Воронин, А.М. Данилова, О.В. Савельева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 76-82.
3. Манжелей, И. В. Особенности субъектов воспитательно-образовательной среды спортивной школы / И. В. Манжелей, К. М. Гура // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 518-521.
4. Ильина, Н.Л. Особенности межличностных отношений спортсмена и тренера-родителя / Н. Л. Ильина, Ю. С. Стицюк, Е. Е. Хвацкая, Л. А. Егоренко // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 7. – С. 54-56.
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года». - URL: http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf . (дата обращения 25.09.2025). – Текст: электронный.

УДК 613.9

ИССЛЕДОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНЫХ ОЦЕНОК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Саттаров Эдуард Ирекович[1]
Фатихов Альмир Ирекович[2]
[1]Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия
[2]Независимый исследователь, г. Уфа, Россия

Аннотация: В статье представлены результаты исследования самооценки здорового образа жизни и субъективной оценки здоровья среди студентов Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы на основании данных анкетирования. Результаты показывают положительную корреляцию между высокой самооценкой ЗОЖ и оптимистичными оценками здоровья, большинство респондентов положительно оценивают свой образ жизни, а негативные оценки минимальны.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, самооценка здоровья, физическая активность, профилактика здоровья.

THE STUDY OF SUBJECTIVE ASSESSMENTS OF A HEALTHY LIFESTYLE AND HEALTH OF STUDENTS OF A PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Sattarov Eduard I.[1]
Fatikhov Almir I.[2]
[1]Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia
[2]Independent researcher, Ufa, Russia

Annotation: The article presents the results of a study of self-assessment of a healthy lifestyle and subjective assessment of health among students of Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla based on survey data. The results show a positive correlation between high self-esteem of healthy lifestyle and optimistic assessments of health, the majority of respondents positively assess their lifestyle, and negative assessments are minimal.

Key words: healthy lifestyle, self-assessment of health, physical activity, health prevention.

Введение. В условиях современного общества, характеризующегося высоким уровнем стресса, исследование субъективных представлений молодежи, в том числе студентов о здоровом образе жизни (ЗОЖ) и его связи с самооценкой здоровья приобретает особую актуальность, поскольку позволяет выявлять ключевые барьеры и мотивы формирования необходимых привычек, а также готовить рекомендации для проведения необходимых профилактических мероприятий. Недооценка стремления к ЗОЖ среди студентов может привести к снижению академической успеваемости, увеличению риска хронических заболеваний и снижению качества усвоения получаемых знаний.

Целью данного исследования является изучение взаимосвязи между самооценкой ЗОЖ и субъективной оценкой здоровья среди студентов педагогического вуза, а также определение основных признаков ЗОЖ.

В связи с особой актуальностью проблемы подобные исследования проводятся многими отечественными учеными. Среди научных публикаций, основанных на опросах и эмпирических данных, можно выделить работы следующих авторов: А. А. Антонова и Г. А. Яманова [1], О. В. Калашникова [3], Ж. Б. Набережная и А. А. Ромахова [4], К. М. Оганян и К. К. Оганян [5].

Материалы и методы. В рамках исследования использован метод анкетирования. Опрос проводился в 2023 году среди студентов очной формы обучения Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. В исследовании приняли участие 889 студентов. Структура выборки

соответствовала генеральной совокупности по полу и факультетам, что обеспечивало ее репрезентативность.

Результаты. При ответе на вопрос *«Считаете ли Вы себя человеком, ведущим здоровый образ жизни?»* большинство респондентов (72%) оценили свой образ жизни положительно, ответив «да» (27,4%) или «скорее да, чем нет» (44,6%). В противоположность этому, негативные оценки составили меньшую долю, а именно «скорее нет, чем да» отметили 18,5% студентов, а «нет» – 7,9%. Оставшиеся затруднились с ответом.

Анализ данных опроса позволил выявить зависимость между высокой самооценкой ЗОЖ и оптимистичными субъективными оценками состояния здоровья (таблица).

Зависимость самооценки здорового образа жизни и субъективной оценки здоровья (в % от общего числа респондентов)

Считаете ли Вы себя человеком, ведущим здоровый образ жизни?	Как Вы оцениваете свое здоровье?					Всего
	Отличное	Хорошее	Среднее	Плохое	Затрудняюсь ответить	
Да	65,6%	30,2%	9,1%	11,1%	0,0%	27,5%
Скорее да, чем нет	23,8%	49,2%	48,6%	27,8%	0,0%	44,4%
Скорее нет, чем да	4,9%	14,7%	29,3%	25,0%	50,0%	18,5%
Нет	4,9%	3,6%	12,3%	36,1%	25,0%	8,0%
Затрудняюсь ответить	0,8%	2,3%	0,7%	0,0%	25,0%	1,6%
Всего	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Респонденты, оценивающие свой образ жизни, как соответствующий ЗОЖ, то есть ответили «да» при ответе на вопрос «Считаете ли Вы себя человеком, ведущим здоровый образ жизни?», демонстрируют преимущественно высокие оценки собственного здоровья: 65,6% считают его «отличным», 30,2% — «хорошим» и только 9,1% — «средним». Негативные оценки («плохое») здесь минимальны (11,1%), что подчеркивает, как позитивное восприятие ЗОЖ способствует ощущению состояния собственного здоровья. Аналогичная тенденция наблюдается среди тех, кто ответил «скорее да, чем нет»: 49,2% респондентов оценивают здоровье как «отличное», а 48,6%, как «хорошее», с уровнем «плохого» 27,8%. Эти результаты подтверждают гипотезу о прямой зависимости субъективного восприятия ЗОЖ от общего самочувствия, где оптимизм в оценке образа жизни усиливает чувство хорошего самочувствия и здоровья, и наоборот. Возможные причины включают в себя психологические факторы, а также такие как мотивация к полезным привычкам и физической активности. Напротив, снижение самооценки ЗОЖ коррелирует с заметным ухудшением субъективных оценок здоровья. В группе респондентов,

отвечающих «скорее нет, чем да», доля «отличного» здоровья резко падает до 4,9%, в то время как «плохое» возрастает до 25,0%, с наибольшим значением «среднего» (29,3%). Это указывает на переход к более критическому восприятию здоровья при умеренно негативной самооценке ЗОЖ. Среди ответивших «нет» тенденция усиливается, только 3,6% оценивают здоровье как «хорошее», а 36,1% указывают на «плохое», что может свидетельствовать о психологических барьерах, таких как стресс, депрессия или наличии заболеваний, влияющих на общее благополучие. Эти данные подчеркивают необходимость интеграции программ по укреплению ЗОЖ в образовательный процесс и профилактику.

Студенты, затруднившиеся с ответом, демонстрируют наибольшую неопределенность в оценках здоровья, присутствует 25,0% респондентов, которые не смогли дать однозначный ответ. Это может быть связано с отсутствием четких критериев самооценки, низкой осведомленностью о компонентах ЗОЖ или личными факторами, такими как колебания настроения и саморефлексии. В целом, зависимость подчеркивает важность комплексного подхода к здоровью студентов и просветительских мероприятий с целью минимизации рисков и повышения качества жизни.

В рамках исследования респондентам также задавались вопросы, касающиеся наличия у них вредных привычек, таких как курение и употребление спиртных напитков. Эти аспекты были включены для оценки потенциальных рисков для здоровья, поскольку они напрямую влияют на общую самооценку самочувствия и зависят от других компонентов ЗОЖ, включая питание, сон и физическую активность.

По итогам опроса выяснилось, что подавляющее большинство студентов (77,1%) не курят вовсе, а 7,4% отметили, что курили в прошлом, но прекратили курение на данный момент. Это указывает на позитивную тенденцию в поведенческих аспектах среди молодежи в отношении отказа от табака, что, отчасти, может быть связано с образовательными программами в университете и общественными кампаниями по здоровью. 9,0% студентов указали, что курят от случая к случаю, не постоянно, что отражает эпизодическое поведение, возможно, под влиянием социальных факторов, таких как стресс от учебы или компания сверстников. Оставшиеся курят с разной периодичностью, включая регулярное потребление, что представляет наибольший риск для здоровья.

Относительно алкоголя четверть опрошенных отметила, что никогда его не пробовала, 13,2% сказали, что употребляет редко (раз в год), а 14,4% исключительно по праздникам. Это свидетельствует о превалировании тенденций среди студентов в сохранении ЗОЖ, а также об осознанном выборе в пользу трезвости, минимизируя риски для своего здоровья.

Далее рассмотрим распределение ответов респондентов на вопрос: *«Скажите, пожалуйста, что, по Вашему мнению, является основными признаками здорового образа жизни?»* (рисунок 1).

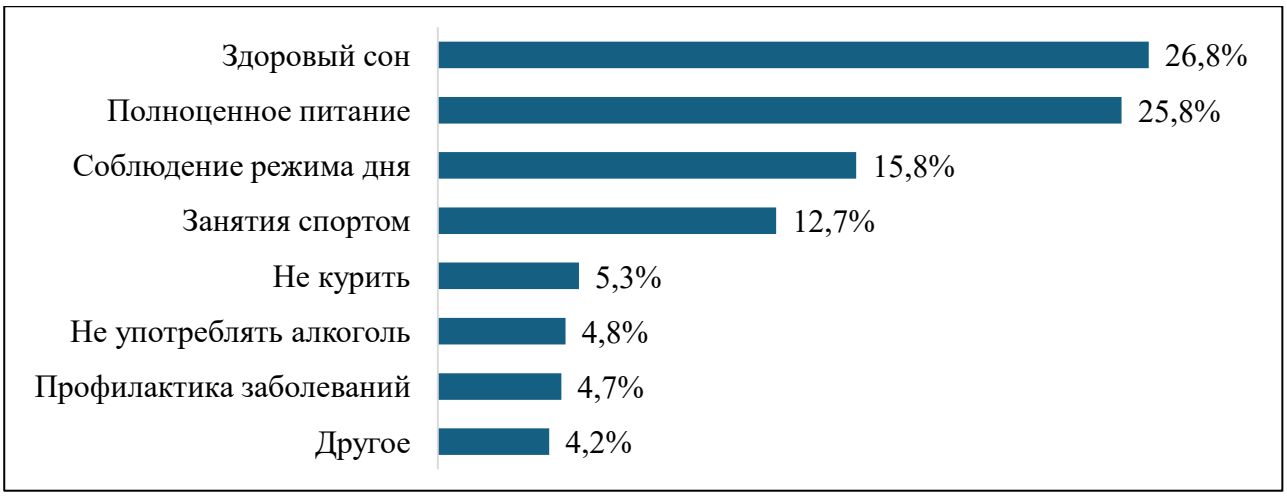


Рисунок - Распределение основных признаков здорового образа жизни по мнению респондентов, %

Как видно на рисунке 1 наибольшая доля респондентов (26,8%) полагают, что полноценный сон является основным признаком ЗОЖ (по принципу «здоровый сон — залог здоровья»); вторым по значимости (25,8% опрошенных) был указан признак, связанный с полноценным питанием. Средние значения по доле ответов (соблюдение режима дня и занятие спортом) составляют суммарно 28,5%, отражая дисциплинарные аспекты ЗОЖ. В целом, распределение ответов демонстрирует четкую иерархию представлений о ЗОЖ, где наиболее значимые категории (сон и питание) превалируют с суммарной долей 52,6%, что подтверждает сосредоточенность на базовых физиологических потребностях.

Это коррелирует с Глобальной стратегией Всемирной организации здравоохранения, в которой подчеркивается, что физическая активность и сбалансированное питание являются важными составляющими в достижении хорошего здоровья [2]. В то же время профилактика, отсутствие вредных привычек (курение и употребление алкоголя) и другие признаки нашли отражение не более чем в 5,3% ответах респондентах, что может указывать на недостатки в осведомленности о превентивной медицине среди студентов, а также низкая распространенность данных привычек среди опрошенных.

Исследование подтверждает наличие положительной корреляции между самооценкой здорового образа жизни и субъективными оценками здоровья среди студентов педагогического университета. Высокая самооценка ЗОЖ ассоциируется с оптимистичными взглядами на здоровье, в то время как низкая — с негативными, что подчеркивает необходимость целенаправленных программ по просвещению и укреплению здоровых привычек. Оптимальным видится расширение образовательных инициатив, регулярный мониторинг и интеграция ЗОЖ в учебные планы для повышения осведомленности и профилактики рисков.

Список литературы

1. Антонова, А. А. Здоровый образ жизни и здоровье современных студентов / А. А. Антонова, Г. А. Яманова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – № 7-2(121). – С. 7-9.

2. Глобальная стратегия Всемирной организации здравоохранения по питанию, физической активности и здоровью. URL: https://www.who.int/ru/publications/i/item/92415922_22 (дата обращения: 13.10.2025).
3. Калашникова, О. В. Проблемы формирования здорового образа жизни у современной молодежи (на примере студентов педагогического вуза) / О. В. Калашникова // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 81-2. – С. 714-716.
4. Набережная, Ж. Б. Позиция студентов медицинского университета к здоровому образу жизни / Ж. Б. Набережная, А. А. Ромахова // Вестник Биомедицина и социология. – 2023. – Т. 8, № 1. – С. 62-66.
5. Оганян, К. М., Оганян, К. К. Социологический анализ здорового образа жизни студентов / К. М. Оганян, К. К. Оганян // Социология и право. – 2019. – №1 (43). – С. 17-30.

УДК 796.2

ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Сахарова Василиса Дмитриевна[1]
Булавченко Кристина Витальевна[1]
Ярчиковская Людмила Вячеславовна[1]
[1]Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Статья рассматривает влияние игровых технологий на развитие координационных способностей студентов. В исследовании участвовали 18 студентов, разделённых на контрольную и экспериментальную группы. Применение спортивных и подвижных игр привело к значимому улучшению координации, повышению мотивации и снижению психоэмоционального напряжения.

***Ключевые слова**:* игровые технологии, координационные способности, физическая культура, студенты

GAME TECHNOLOGIES AS A MEANS OF HEALTH PRESERVATION AND DEVELOPMENT OF STUDENTS' COORDINATION ABILITIES

Sakharova Vasilisa D.[1]
Bulavchenko Kristina V.[1]
Yarchikovskaya Lyudmila V.[1]
[1]Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article examines the impact of game-based technologies on the development of students' coordination abilities. The study involved 18 students divided into control and experimental groups. The use of sports and active games led to significant improvements in coordination, increased motivation, and reduced psycho-emotional tension.

Keywords: game technologies, coordination abilities, physical education, students

Введение. В условиях современного общества студенческая молодежь испытывает значительные умственные и эмоциональные нагрузки, обусловленные интенсивным образовательным процессом, высокой конкуренцией и необходимостью адаптации к динамично меняющимся

социальным реалиям [1-6]. Эти факторы подчеркивают актуальность формирования здорового образа жизни, в котором физическая культура и спорт играют ключевую роль. Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и стабилизации психоэмоционального состояния, что особенно важно для поддержания общего благополучия студентов [1; 3].

Актуальность исследования заключается в том, что в условиях высокой учебной нагрузки и снижения двигательной активности студентов особенно важно развивать координационные способности, обеспечивающие точное и рациональное выполнение движений. Развитие координации не только улучшает физическую подготовленность, но и формирует устойчивость к стрессовым ситуациям, что крайне важно для студентов в условиях интенсивного обучения [1].

Игровые технологии в физическом воспитании рассматриваются как эффективный метод вовлечения студентов в двигательную активность. Они обеспечивают развитие широкого спектра двигательных навыков, способствуют снижению психоэмоционального напряжения и создают условия для формирования положительного эмоционального фона. Кроме того, игровые подходы стимулируют развитие координационных способностей, позволяя студентам совершенствовать двигательные умения в естественной и мотивирующей форме [5]. Здоровьесберегающий эффект таких технологий заключается в их способности гармонично сочетать физическую активность с психологической разгрузкой, что делает их перспективным инструментом в образовательной практике [3].

Целью настоящего исследования является изучение влияния игровых технологий на развитие координационных способностей студентов ВУЗов, и их здоровьесберегающий потенциал.

Методика и организация исследования. Методика исследования опиралась на использование игровых технологий, включающих спортивные игры (баскетбол и волейбол в упрощенной форме) и подвижные игры, направленные на развитие внимания, ловкости и пространственной ориентации.

Задачи эксперимента:

1. Оценить исходный уровень координационных способностей студентов.
2. Определить влияние учебных занятий с использованием спортивных и подвижных игр на развитие координационных качеств.
3. Сравнить показатели координационных способностей на начальном и заключительном этапах эксперимента.

Исследование проводилось в 2024 году на факультете физической культуры и спорта с участием 18 студентов третьего курса, обучающихся по направлению «Физическая культура и спорт» (возраст 19-21 год). Участники были случайным образом разделены на экспериментальную группу (9 человек), где применялись игровые упражнения, и контрольную группу (9 человек), занимавшуюся по стандартной программе физической культуры.

В экспериментальной группе занятия включали:

1. Игры с мячом (передачи, броски в движении, ведение мяча с изменением направления), направленные на развитие способности к дифференцированию пространственно-временных и силовых параметров движений.
2. Подвижные игры с элементами эстафет и заданиями на быструю реакцию (в том числе с переключением двигательных задач), способствующие совершенствованию координации, скорости реакции и способности к перестраиванию движений.
3. Упражнения на равновесие и ориентацию (прыжки с поворотами, передвижение по ограниченной поверхности), развивающие способность к сохранению равновесия и ориентированию в пространстве [5; 7].

Нагрузка подбиралась с учетом принципов постепенности и систематичности для минимизации переутомления и обеспечения здоровьесберегающего эффекта [1, 3]. В контрольной группе занятия проводились по стандартной программе, включающей общеразвивающие упражнения без игровых элементов.

Использовались следующие тесты для оценки координационных способностей:

1. Челночный бег 3×10 м - для оценки общей координации и скорости перестройки движений.
2. Метание теннисного мяча в цель (диаметр 50 см, дистанция 5 м) - для оценки точности и дифференциации пространственных параметров.
3. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (до 30 секунд) - для оценки статического равновесия
4. Прыжки с поворотом на 180° (10 прыжков) - для оценки динамической координации и ориентировании в пространстве.

Тестирование проводилось дважды: в начале (до применения игровых технологий) и в конце (после 8 недель занятий по предложенной методике) в основной части занятия в спортивном зале с соблюдением единых условий.

Результаты обрабатывались методами описательной статистики (среднее значение, стандартное отклонение) и t-критерием Стьюдента для выявления статистически значимых различий ($p < 0,05$).

Результаты исследования и их обсуждение. Исходные показатели координационных способностей в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах были сопоставимы ($p > 0,05$): ЭГ - челночный бег: 7,7 ± 0,4 с; метание мяча: 5,8 ± 0,6 попаданий; стойка: 16,5 ± 2,2 с; прыжки: 12,3 ± 1,0 с; КГ - 7,6 ± 0,5 с; 5,9 ± 0,5 попаданий; 16,8 ± 2,0 с; 12,2 ± 0,9 с.

После 8 недель в ЭГ наблюдалось значимое улучшение ($p < 0,05$): челночный бег - 6,8 ± 0,3 с (перестраивание движений); метание - 8,0 ± 0,4 попаданий (дифференциация параметров); стойка - 23,7 ± 1,8 с (статическое равновесие); прыжки - 10,4 ± 0,7 с (динамическая координация, ориентирование в пространстве). В КГ изменения менее выражены: 7,3 ± 0,4 с; 6,5 ± 0,5 попаданий; 19,2 ± 1,9 с ($p < 0,05$ только для стойки); 11,5 ± 0,8 с ($p > 0,05$ для остальных). Для наглядности результаты представлены в таблице.

Динамика показателей координационных способностей в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах (M ± SD, n=9 в каждой группе)

Тест / Показатель	ЭГ до	ЭГ после	КГ до	КГ после
Челночный бег 3×10 м (с)	7,7 ± 0,4	6,8 ± 0,3*	7,6 ± 0,5	7,3 ± 0,4
Метание теннисного мяча в цель (попаданий из 10)	5,8 ± 0,6	8,0 ± 0,4*	5,9 ± 0,5	6,5 ± 0,5
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (с)	16,5 ± 2,2	23,7 ± 1,8*	16,8 ± 2,0	19,2 ± ,9*
Прыжки с поворотом на 180° (10 прыжков, с)	12,3 ± 1,0	10,4 ± 0,7*	12,2 ± 0,9	11,5 ± 0,8

*- статистически значимое различие по сравнению с исходным уровнем ($p < 0,05$, t-критерий Стьюдента)

Полученные результаты подтверждают эффективность игровых технологий в развитии координационных способностей студентов. Улучшения в экспериментальной группе связаны с многообразием двигательных задач, характерных для спортивных и подвижных игр, требующих активного вовлечения различных аспектов координации. В частности, игры с мячом развивали дифференциацию параметров движений [5; 6]; эстафеты - ориентирование в пространстве, управление временем реакции, приспособление к изменяющимся ситуациям; упражнения на равновесие - статическое и динамическое равновесие, рациональное расслабление мышц.

Здоровьесберегающий потенциал игровых технологий проявился в снижении психоэмоционального напряжения и повышении мотивации, что подтверждено субъективными отзывами участников экспериментальной группы о уменьшении утомляемости и улучшении общего самочувствия. Соревновательный и эмоционально положительный характер игр способствовал рациональному расслаблению мышц между активными фазами, предотвращая переутомление и гармонизируя физическую нагрузку с психологической разгрузкой [1; 5; 6]. В контрольной группе меньший прогресс объясняется отсутствием игрового компонента, который усиливает вовлеченность и разнообразие движений, что приводит к менее выраженному развитию координации.

Результаты подтверждают гипотезу об эффективности игровых методов для развития координационных способностей и укрепления здоровья студентов. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение долгосрочного воздействия игровых методов и их влияния на другие аспекты физической подготовки, такие как выносливость и сила.

Вывод. Проведенное исследование показало, что игровые технологии оказывают положительное влияние на развитие координационных способностей студентов, улучшая пространственно-временную и силовую точность движений, равновесие и общую координацию. Они также способствуют здоровьесбережению, повышению мотивации к физической активности и снижению психоэмоционального напряжения.

Включение игровых технологий в занятия физической культурой в ВУЗе позволяет комплексно воздействовать на физические и психофизиологические показатели студентов, формируя устойчивые навыки координации и укрепляя здоровье. На основании полученных результатов рекомендуется систематически использовать игровые формы на занятиях физической культурой.

Список литературы

1. Власова Ж. Н. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2008. – № 4-2.
2. Лобанов Ю.Я. Формирование толерантного сознания у студентов средствами спортивных игр / Ю.Я. Лобанов, А.В. Токарева, О.В. Миронова // Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние и перспективы развития. Сборник материалов межвузовской научно-практической конференции, посвященной 220-летию РГПУ им. А.И. Герцена. Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. 2017. С. 117-121.
3. Матвеев А. П., Махов А. С., Карпов В. Ю., Корнев А. В. Содержание понятия «здоровьесберегающие технологии» в контексте современного школьного образования // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9.
4. Миронова, О.В. Модель физической подготовки будущих специалистов таможенной службы / О.В. Миронова, А.В. Шаронова, Л.В. Ярчиковская, О.Н. Устинова //Теория и практика физической культуры. - 2022. - № 4. - С. 34-36.
5. Мостовая Т. Н., Дёмочкина Т. Н. Формирование координационных способностей студентов в процессе занятий физической культурой в вузе // Наука-2020. – 2016. – № 5 (11).
6. Ярчиковская Л.В. Формирование элементов здорового образа жизни у студентов в процессе занятий физической культурой / Л.В. Ярчиковская, А.В. Токарева, О.В. Миронова, В.Н. Коваленко, О.Н. Устинова // Теория и практика физической культуры. - 2018. - № 2. - С. 85-87.

УДК 796

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Семенов Леонид Алексеевич[1]
Колунин Евгений Тимофеевич[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье дается обоснование необходимость информационной составляющей подготовки школьников к выполнению требований комплекса ГТО. Во-первых, это теоретико-просветительский компонент, включающий знания о целевой направленности комплекса ГТО, о его содержании, структуре, нормативной основе. Во-вторых, системная информация о динамике изменения собственных результатов занимающихся по каждой методике.

***Ключевые слова**:* комплекс ГТО, подготовка, мотивация, информационное обеспечение, личностно-ориентированный подход, теоретико-просветительский компонент.

INFORMATION SUPPORT FOR THE PREPARATION OF SCHOOLCHILDREN TO MEET THE REGULATORY REQUIREMENTS OF THE "READY FOR WORK AND DEFENSE" COMPLEX (TRP)

Semenov Leonid A.[1]
Kolunin Evgeny T.[1]
[1]Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation. The article provides a justification for the need for the information component of preparing schoolchildren to meet the requirements of the TRP complex. Firstly, it is a theoretical and educational component that includes knowledge about the purpose of the TRP complex, its content, structure, and regulatory basis. Secondly, it is a systematic information about the dynamics of changes in the participants' own results for each method.

Keywords*:* TRP complex, training, motivation, information support, personality-oriented approach, theoretical and educational component.

Актуальность представленного материала определяется тем, что, несмотря на столь большой период (более 10 лет) со времени принятия Постановления Правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [3], а также Приказа Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» [4], ориентирующего школьников на выполнение «видов испытаний (тестов) и нормативов» комплекса ГТО, уровень физической подготовленности учащихся как был низким, так таковым и остался. Об этом свидетельствует целый ряд публикаций о результативности выполнения нормативных требований комплекса ГТО учащимися в различных регионах России [1, 2, 7 и др.] и наши собственные исследования.

В чем причина такого положения? Основа для совершенствования школьного физического воспитания создана, ее направления, выраженные в тестах и нормативных требованиях комплекса ГТО, установлены, а должный результат не достигнут. Учитывая то, что условием успеха в любой деятельности является положительная мотивация, ранее нами было проведено анкетирование, направленное на изучение факторов, определяющих мотивированность учащихся при подготовке к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Было установлено, что в настоящее время подавляющее большинство учащихся (как младших, так и старших классов), во-первых, не владеет базовыми знаниями о самом комплексе (его целевом предназначении, тестовых методиках, нормативных требованиях и др.); во-вторых, не знает своих результатов. При таком состоянии, понятно, что о какой-либо мотивации к эффективной подготовке не может быть и речи. В основе же структуры любой деятельности, тем более учебной, лежит мотивация.

Цель предлагаемой работы носит практико-ориентированный характер и заключается в обосновании систематизации и разработке содержания

информационного обеспечения при подготовке к сдаче норм ГТО и, таким образом, создании условий для формирования у занимающихся мотивации.

Методы исследования. Основным методом явился анализ полученных ранее данных социологического обследования [6] и их интерпретация с позиции общетеоретических положений мотивации и личностно-ориентированного обучения. Экспериментальная апробация ряда изложенных подходов осуществлялась в одной из школ Ханты-Мансийского округа.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов анкетирования позволяет утверждать, что в настоящее время для мотивации учащихся при подготовке к сдаче норм ГТО необходимо, прежде всего, разработать и внедрить в учебный процесс по физической культуре теоретико-просветительский компонент, включающий знания о целевой направленности комплекса ГТО, о его содержании, структуре и нормативной основе.

Исходя из целевой направленности, ориентированной на оздоровление учащихся путем применения физических упражнений, учащиеся изначально должны получить знания о том, что же такое здоровье, в чем оно проявляется у человека вообще и у самого учащегося (с учетом его возраста) особенно. Далее, дети и подростки должны понимать механизмы влияния выполнения физических упражнений на состояние здоровья и результаты этого влияния. Для этого чрезвычайно важны знания о существующих физических качествах (способностях), особенно, так называемых, кондиционных (быстрота, выносливость, сила, скоростная сила. гибкость). Именно в процессе развития этих качеств формируется оздоровительный эффект. При этом для учащихся важно знать специфику оздоровительного влияния физических упражнений, направленных на развитие того или иного качества.

Учащимся следует знать и то, какие тестовые упражнения для оценки развития того или иного физического качества предлагаются в комплексе (это ни что иное как содержание комплекса ГТО). На сегодняшний день большинство учащихся (как младшего, так и старшего возраста) знают лишь о подтягивании как о силовом тесте. Предназначение других тестов для большинства занимающихся неизвестно. Немаловажным является и обеспечение учащихся (особенно старших классов) информацией об основах методики развития названных физических качеств.

Теоретико-просветительский компонент должен также включать информацию о существующих в комплексе ГТО ступенях и соответствии этих ступеней возрасту учащихся. Каждый занимающийся должен знать и о системе стимулирования, заложенной в комплексе: это получение одного из трех значков (бронзовый, серебряный, золотой) в зависимости от уровня готовности к выполнению того или иного нормативного требования.

Таков основной перечень информации из разряда «знаний об объекте», которые нужны занимающимся для мотивации и дальнейшего формирования личной значимости занятий, то есть по сути осуществления личностно-ориентированного подхода при подготовке к выполнению нормативных требований.

Наряду с информацией «об объекте», для формирования устойчивой положительной мотивации в процессе подготовки необходимо системное обеспечение занимающихся информацией о динамике изменения собственных результатов по каждой тестовой методике, то есть стимулировать постоянное сравнение им собственного результата с тем показателем, к которому он стремится (будь то уровень бронзового, серебряного или золотого значка). Таким образом, станет возможным стимулирование рефлексии и реализации, таким образом, личностно-ориентированного подхода, при котором задаваемый норматив станет осознаваемым личностно-ориентированным и явится основанием для постановки личных целей собственного развития.

Для обеспечения учащихся информацией о динамике результатов необходимо проведение мониторинга. Мониторинг – это системное отслеживание результатов педагогической деятельности, в данном случае – результатов подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Следует отметить в этой связи, что еще начиная 2001 года в России принят целый ряд документов, связанных с внедрением в общеобразовательные школы мониторинга физической подготовленности. В том числе: Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».

Но, к сожалению, ни один из этих документов (в том числе и Закон о физической культуре, 2007 г.) даже не упоминается в контексте подготовки учащихся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. При том, что в начале двухтысячных годов в России была проведена большая исследовательская и внедренческая работа, связанная с мониторингом и доказавшая его эффективность.

Таким образом, в настоящее время чрезвычайно актуальным для массового (это не утрирование!) выполнения учащимися нормативных требований комплекса ГТО является проведение мониторинга. Для этого потребуются так называемые средства информационного обеспечения, к которым (в оптимальном варианте) относятся: компьютерная программа, паспорт выполнения требований комплекса ГТО, информационный лист «Проверь себя, поверь в себя», информационный стенд [5 и др.].

Итоговыми продуктами компьютерной программы должны являться:

– база данных с результатами тестирования;

– таблично-графические материалы, отражающие текущее состояние и динамику выполнения нормативных требований комплекса ГТО в целом по школе; по каждой параллели классов; по отдельным классам; по каждому учителю физической культуры (с дифференцированным представлением результатов по классам, с которыми он занимается);

– списки учащихся, выполняющих нормативные требования комплекса ГТО (по трем уровням).

Паспорт выполнения требований норм ГТО. Содержание паспорта должно быть непосредственно увязано с содержанием компьютерной программы. Паспорт предназначен для отслеживания динамики развития кондиционных физических качеств на протяжении всего периода обучения в школе. В паспорт заносят результаты осеннего (в начале учебного года) и весеннего (в конце учебного года) тестирований. В нем фиксируют не только абсолютные результаты, но и результаты выполнения нормативных требований комплекса ГТО на тот или иной знак отличия.

Информационный лист «Проверь себя, поверь в себя» содержит блоки «Какой ты есть», «Каким ты хочешь стать», «Каким ты стал», «Как ты меняешься». Функциональное предназначение «листа» заключается в обеспечении постоянного контроля за изменениями показателей тестовых упражнений комплекса ГТО.

Алгоритм пользования вкладным листом таков. На основании тестирования, проведенного в начале учебного года, заполняется блок «Какой ты есть». Далее очень важно, чтобы сам занимающийся запланировал свой результат. Для этого он вместе с учителем физической культуры должен соотнести свой реально достигнутый результат с нормативными требованиями и определить свое планируемое достижение в конце учебного года. Этот запланированный им результат фиксируется в блоке «Каким ты хочешь стать» и становится, таким образом, значимым для учащегося ориентиром (целью) на занятиях физической культурой/

В конце каждого месяца на основании результатов тестирования учащийся совместно с учителем или самостоятельно заполняет графы в блоке «Как ты меняешься». При этом следует иметь ввиду, что тестирование физических качеств «гибкость», «сила» и «скоростная сила» может проводиться в спортивном зале, поэтому результаты по этим качествам вносятся ежемесячно. Что касается быстроты и выносливости, то тестирование этих качеств (особенно выносливости) в условиях школы в ноябре-марте бывает затруднительным или невозможным. Поэтому в эти месяцы данные о физических качествах «быстрота» и «выносливость» не заполняются. Хотя при желании тест в беге на 30 м можно проводить и в школьном коридоре.

Информационный стенд дублирует содержание «видов испытаний и норм» каждой ступени комплекса ГТО учащихся с 7 до 17 лет и размещается, как правило, в спортивном зале (или около него). Чрезвычайно важно научить учащихся пользоваться этим стендом, побуждая их после каждого тестирования сравнивать свои результаты с установленными нормативами.

Заключение. Экспериментальная апробация ряда основных положений, высказанных в изложенной статье, была проведена в общеобразовательной школе (с. Чеускинское) Ханты-Мансийского округа, с задействованием учащихся средних классов (5, 6 и 7).

Во-первых, в учебный процесс были включены элементы теоретико-просветительского компонента, связанного с содержанием комплекса ГТО. Это обеспечило усвоение учащимися знаний тестовых методик, предназначенных

для оценки того или иного физического качества в диапазоне 75-97% (для оценки выносливости 80% учащихся правильно назвали тест, скоростной силы – 75%, силы и быстроты – 94%, гибкости – 97%). Подавляющее большинство учащихся также хорошо ориентировались и в знаниях нормативных требований по базовым тестовым методикам комплекса.

Во-вторых, на уроках физической культуры путем задействования лишь информационного стенда и листа «Проверь себя, поверь в себя» обеспечивалось системное отслеживание индивидуальной динамики результатов.

Итогом явилось то, что в конце учебного года 75,5% учащихся выполнили нормативные требования комплекса ГТО (на золотой значок – 13,8%, серебряный – 22,2%, бронзовый – 39,5%). Это при том, что каких-либо серьезных изменений в содержание уроков (использование специальных модулей, например), не было привнесено.

Список литературы

1. Булатов А.Г., Семенов ДД.В., Мамонт А.В. Подготовка обучающихся общеобразовательной школы к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» (на примере IV ступени) / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 47-50. EDN: YZNPXV.
2. Лосева И.В., Лебедева В.С. Развитие силовых способностей у детей среднего школьного возраста для успешного выполнения норм ГТО // Материалы VII международной научно-практической конференции, посвященной 85-летию Донецкого национального университета (г. Донецк, 24-25 марта 2022 г.). Донецк, 2022. С. 41-47. EDN: RNLWMY.
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июля 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» URL: https://base.garant.ru/70675222
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015 г. N 609 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089» URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71005370
5. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы / Л.А. Семенов // Монография. М.: Сов.спорт. 2007. 168 с.
6. Семёнов Л.А. Оценка факторов, определяющих мотивированность учащихся при подготовке к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Л.А. Семенов, Е.Т. Колунин // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. 2025. № 5 (243). С. 36-41.
7. Синявский Н.И. Оценка учебных достижений обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» на основе тестовых испытаний ВФСК ГТО. // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. 2021. № 9 (199). С. 274-277. EDN: ELBBZE.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Снигур Марина Евгеньевна[1]
[1]Сургутский государственный педагогический университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье рассматривается влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий на развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста. Представлены результаты исследования, демонстрирующие положительное воздействие систематических занятий физическими упражнениями и играми на формирование основных двигательных навыков, таких как координация, ловкость, сила и выносливость. Особое внимание уделяется значимости правильно организованной и мотивирующей среды для физического развития дошкольников.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные мероприятия, двигательные способности, старший дошкольный возраст, физическое развитие, координация, ловкость, сила, выносливость.

INFLUENCE OF PHYSICAL AND HEALTH-IMPROVING ACTIVITIES ON THE DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN

Snigur M.E.[1]
[1]Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

Abstract .This article examines the impact of physical education and health activities on the development of motor skills in older preschool children. The study presents research findings demonstrating the positive impact of systematic physical exercise and games on the development of fundamental motor skills, such as coordination, agility, strength, and endurance. Particular attention is paid to the importance of a well-organized and motivating environment for the physical development of preschoolers.

Keywords: physical education and health activities, motor skills, older preschool children, physical development, coordination, agility, strength, endurance.

Актуальность. В современном обществе наблюдается тенденция к снижению двигательной активности детей, что обусловлено различными факторами, включая малоподвижный образ жизни, увеличение времени, проводимого за экранами гаджетов, и недостаточную организацию физического воспитания в дошкольных учреждениях. Недостаток двигательной активности негативно сказывается на физическом развитии детей, приводит к снижению иммунитета, ухудшению уровня физической подготовленности, координации движений и увеличивает риск развития различных заболеваний [1, с-4; 4, С. 107].

В современном обществе, где гиподинамия и несбалансированное питание становятся серьезными проблемами, особенно остро встает вопрос о формировании здорового образа жизни у детей, начиная с дошкольного возраста. Применение разнообразных инновационных форм физкультурно-

оздоровительных мероприятий для детей старшего дошкольного возраста – это не просто модный тренд, а насущная необходимость, продиктованная заботой о будущем поколении [2, С. 405; 3, С. 54]. Данные формы должен представлять собой комплексную, системную мероприятий, направленную на укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Систематическое и целенаправленное вовлечение детей в физическую активность является необходимым условием для формирования здорового образа жизни, укрепления здоровья и полноценного развития [5, С. 17].

В связи с этим, актуальность нашего исследования обусловлена недостаточностью изучения влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий влияющих на развитие двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста условиях дошкольного учреждения.

Целью данного исследования является изучение влияния физкультурно-оздоровительных мероприятий на развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Методы и организация исследования: Для достижения цели и решения поставленных задач исследования были использованы следующие методы:

- теоретический анализ педагогической и методической литературы по проблеме исследования, позволивший определить теоретические основы формирования двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста;

-педагогическое наблюдение за двигательной деятельностью детей в естественных условиях образовательного процесса;

педагогический эксперимент, включающий констатирующий, формирующий и контрольный этапы, позволивший оценить влияние разработанных форм физкультурно-оздоровительной деятельности;

-тестирование двигательных способностей

-методы математической статистики для обработки и интерпретации полученных результатов.

Педагогическое исследование осуществлялось на базе МБДОУ детский сад № 70 г. Сургута, в нем приняли участие 40 детей старшего дошкольного возраста посещающих дошкольное образовательное учреждение. Эксперимент проводился в течение учебного года. На констатирующем этапе был проведен первичный срез уровня двигательных способностей с использованием диагностических методик. Для оценки уровня развития двигательных способностей использовались следующие тесты:

- челночный бег (координационные способности)
- прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности)
- метание теннисного мяча в цель (оценка ловкости)
- статистическое равновесие (вестибулярная устойчивость)
- бег на 30 метров (быстрота).

Формирующий этап включал в себя реализацию комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении для

детей старшего дошкольного возраста. На контрольном этапе было произведено повторное тестирование детей обеих групп с целью оценки влияния предложенной форм. Полученные данные были подвергнуты статистической обработке.

Результаты исследования. На начальном этапе исследования было проведено тестирование двигательных способностей детей контрольной и экспериментальной групп. Полученные данные показали, что уровень развития двигательных способностей в обеих группах был примерно одинаковым (рис).

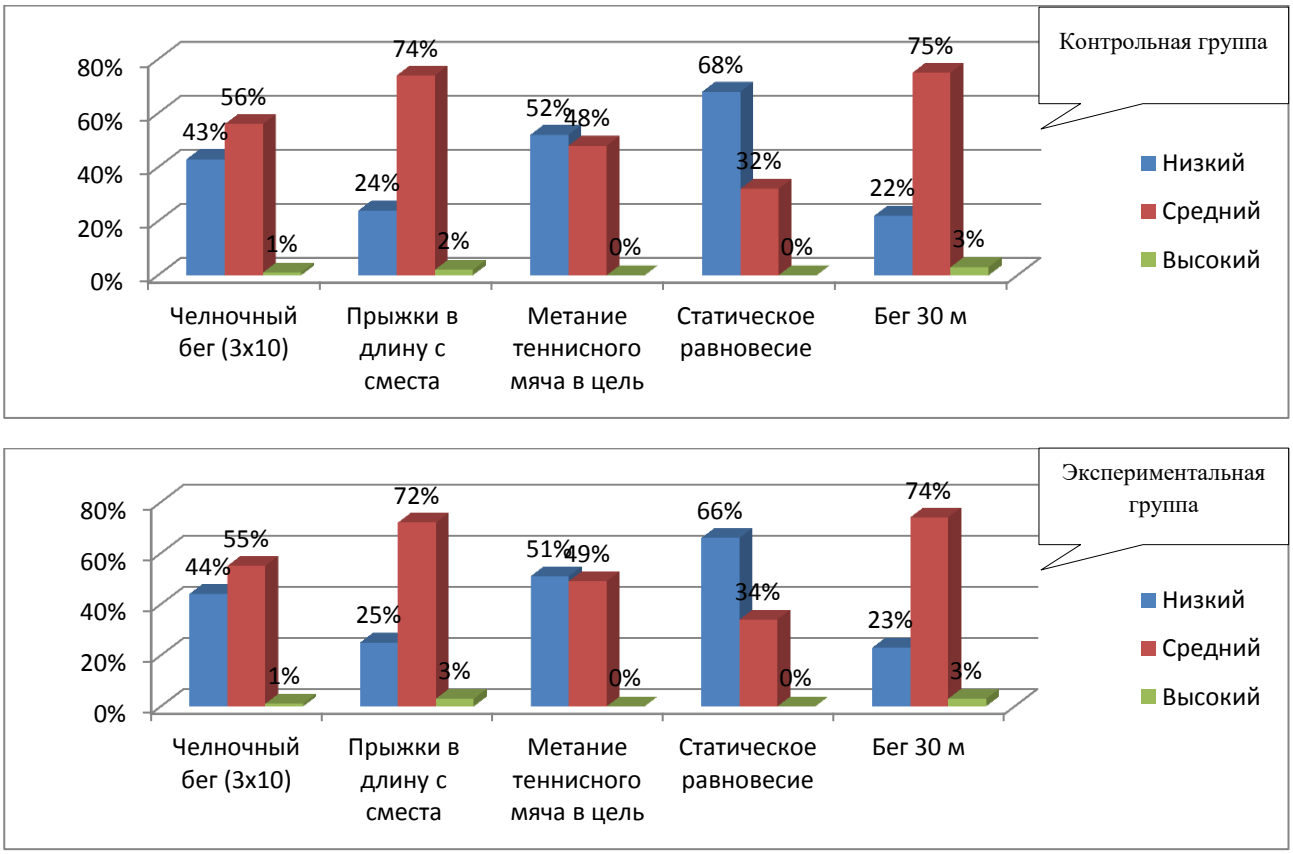


Рисунок - Сравнительные показатели уровня двигательных способностей детей 5-6 лет (начало исследования)

В ходе формирующего эксперимента с детьми экспериментальной группы проводились специально разработанные физкультурно-оздоровительные мероприятия, включающие различные упражнения на развитие координации, ловкости, силы и выносливости («Юность Югры», «Олимпийцы среди нас», «Сила России», «Делай с нами - делай как мы» «Путешествие в страну спорта» и др.). Особое внимание уделялось использованию игровых методов и созданию положительного эмоционального фона. В контрольной группе физкультурные занятия проводились по стандартной программе.

После завершения формирующего эксперимента было проведено повторное тестирование двигательных способностей детей в обеих группах. Результаты показали, что у детей экспериментальной группы наблюдалось

значительное улучшение показателей по всем тестам, в то время как в контрольной группе изменения были незначительными (табл.)

Сравнительные показатели двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста по окончанию эксперимента

Наименование тестов	Экспериментальная группа M ±m	Контрольная группа M ±m	t1 рас	t2 табл.	P1
Челночный бег (3х10м) (сек)	9,5±1,12	10,0±1,14	2,2	2,09	P> 0,05
Прыжки в длину с места (см)	127,4±2,58	116,4±0,64	2,3	2,09	P<0,05
Метание теннисного мяча в цель	4,2±0,43	3,6±0,43	1,9	2,09	P> 0,05
Статическое равновесие (сек)	37,1±3,50	24,4±3,72	2,4	2,09	P<0,05
Бег на 30 м (сек)	5,8±0,08	6,5±0,10	2,1	2,09	P<0,05

Статистическая обработка данных подтвердила достоверность выявленных различий между группами. Полученные результаты свидетельствуют о том, что разработанный комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий оказывает положительное влияние на развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста .

Обсуждение полученных результатов показало, что систематические занятия физическими упражнениями и играми, направленные на развитие конкретных двигательных способностей, способствуют формированию более совершенных двигательных навыков. Использование игровых методов и создание положительного эмоционального фона повышает интерес детей к физическим занятиям и стимулирует их двигательную активность. Важным фактором является также индивидуальный подход к каждому ребенку, учет его возрастных и физиологических особенностей.

Заключение. Проведенное исследование позволило выявить положительное влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий на развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста. Результаты экспериментального исследования подтвердили эффективность разработанного комплекса физкультурно-оздоровительный мероприятий, направленных на развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста. На основании полученных данных можно сделать следующие выводы:

– физкультурно-оздоровительные мероприятия являются важным компонентом образовательного процесса в дошкольных образовательных учреждениях.

– систематическое и целенаправленное вовлечение детей в физическую активность способствует улучшению их физической подготовленности и укреплению здоровья.

– разработанный комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий может быть рекомендован для использования в практике работы дошкольных образовательных учреждений.

Список литературы

1. Воспитание основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста на физкультурных досугах /Афанасьева В.Н., Иванова М.К. // Международный студенческий научный вестник. 2023. № 2. С.- 4.
2. Круговая тренировка как средство развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста / Алиева Ш.И. // Студенческие исследования - 2023. Материалы Международной студенческой научно-практической конференции. Сургут, 2023. С. 405-409.
3. Организация и формы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях /Жаманбаева С.Т., Масамиров Б.С. // Издательство "Билим-Агартуу" Министерства образования и науки Кыргызской Республики 2025. № 2. С. 54-60.
4. Уровни развития двигательных способностей часто болеющих детей 5-6 лет на занятиях физической культуры / Снигур М.Е., Устинова Ю.С. // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции.- Нижневартовск, 2024. С. 107-112.
5. Эффективность применения средств и методов развития физических качеств детей 6-7 лет в рамках внедрения ВФСК ГТО / Химочкина Е.Д. // Первый шаг в большую науку. сборник статей V Международного научно-исследовательского конкурса. - Петрозаводск, 2025. С. 17-25.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Сухостав Ольга Анатольевна[1]
Смирнова Елена Ивановна[1]
[1]Омский государственный педагогический университет,
г. Омск, Россия

Аннотация: В статье представлены результаты исследования, направленного на изучение взаимосвязи между регулярной физической активностью и ключевыми аспектами психоэмоционального состояния студентов: уровнем стресса, концентрацией внимания и учебной мотивацией. Статистический анализ данных подтвердил наличие прямой корреляции между частотой и систематичностью физических нагрузок и улучшением всех исследуемых показателей. На основе полученных результатов предложен комплекс мер по интеграции физической активности в образовательную среду вуза.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, студенты, стресс, физическая активность.

THE IMPACT OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF STUDENTS

Sukhostav Olga A. [1]
Smirnova Elena I.[1]
[1]Omsk State Pedagogical University, Omsk, Russia

Abstract: This article presents the results of a study aimed at examining the relationship between regular physical activity and key aspects of students' psychoemotional state: stress level, concentration, and academic motivation. Statistical analysis of the data confirmed a direct correlation between the frequency and consistency of physical activity and improvement in all studied indicators. Based on the obtained results, a set of measures for integrating physical activity into the university's educational environment is proposed.

Keywords: psychoemotional state, students, stress, physical activity.

Студенческий период характеризуется высоким уровнем психоэмоционального напряжения, обусловленного интенсивной учебной нагрузкой, сессионным стрессом и социальной адаптацией. Поиск эффективных и доступных способов повышения психической устойчивости и когнитивных способностей студентов является актуальной задачей современной высшей школы. Регулярная физическая активность рассматривается как один из ключевых немедикаментозных факторов, позитивно влияющих не только на физическое, но и на психическое здоровье.

Многочисленные данные литературы [1,3,4,5] показывают, что систематические нагрузки учат организм и психику адаптироваться к контролируемому стрессу. Этот процесс называется кросс-адаптацией: адаптационные механизмы, выработанные в ответ на физический стресс (тренировку), повышают общую резистентность организма и к психоэмоциональным стрессорам. Студент, регулярно тренирующийся, становится более устойчивым к различным стрессовым факторам. Тем не менее, многие студенты сознательно избегают систематических физических нагрузок, считая, что разумнее потратить свободное время на что-то более полезное [2].

Цель исследования: выявить и проанализировать влияние регулярных физических нагрузок на уровень стресса, концентрацию внимания и мотивацию к учебе у студентов.

Задачи исследования: Разработать и провести анкетирование студентов для сбора данных об их уровне физической активности и субъективной оценке психоэмоционального состояния. Провести статистический анализ полученных данных для установления корреляционных связей. На основе результатов предложить практические рекомендации.

В опросе, проведенного с помощью онлайн-анкеты Google Forms, участвовали 85 студентов.

На первом этапе исследования был разработан опросник для выявления уровня физической активности студентов. На основе ответов респондентов были сформированы 2 группы: группа 1 (высокая и умеренная активность): студенты, занимающиеся физической культурой и спортом 2-3 раз в неделю.

Группа 2 (низкая активность): студенты, занимающиеся реже 1 раза в неделю или не занимающиеся вовсе.

Далее каждой группе было предложено оценить свое психоэмоциональное состояние (по 5-балльной шкале Лайкерта, где 1 – «совершенно не характерно», 5 – «полностью характерно») ответив на следующие вопросы:

1. Насколько вы согласны с утверждением: «В последнее время я часто испытываю напряжение, тревогу или раздражительность»?
2. Насколько вам легко концентрироваться на лекциях и при подготовке к занятиям?
3. Насколько вам свойственно откладывать выполнение учебных заданий (прокрастинация)?
4. Насколько высока ваша мотивация к учебе и достижению академических результатов?
5. Насколько вы удовлетворены своим общим эмоциональным состоянием?
6. Как, на ваш взгляд, физические нагрузки влияют на ваше самочувствие и успеваемость?

Как видно из таблицы, студенты с более высокой физической активностью демонстрируют статистически значимо более низкий уровень стресса и прокрастинации, а также более высокие показатели концентрации внимания, учебной мотивации и общей удовлетворенности состоянием.

Сравнительные показатели психоэмоционального состояния в группах с разным уровнем физической активности, (баллы)

Показатели	Группа 1	Группа 2
Уровень стресса	2,1	4,2
Уровень концентрации	4,4	3,7
Уровень прокрастинации	1,9	3,2
Уровень мотивации	4,2	3,5
Удовлетворенность состоянием	4,5	3,1

Также студенты, регулярно занимающиеся спортом, чаще отмечают, что после тренировки чувствую прилив сил и легче усваиваю материал, физическая активность помогает им перезагрузиться и снять напряжение после пар, становиться более собранными и дисциплинированными.

Корреляционный анализ (коэффициент Пирсона) выявил отрицательную связь между частотой тренировок и уровнем стресса ($r = -0.78$), а также положительную связь с концентрацией внимания ($r = 0.72$) и учебной мотивацией ($r = 0.69$).

Таким образом, анализ полученных данных указывает на зависимость между регулярной физической активностью и улучшением психоэмоционального состояния студентов. Систематические нагрузки способствуют значительному снижению уровня стресса, повышению способности к концентрации и росту мотивации к учебной деятельности.

Студенты, игнорирующие физическую активность, находятся в группе риска по повышенной тревожности, академической прокрастинации и эмоциональному выгоранию.

Варианты решения проблемы и рекомендации:

✓ Информационно-просветительская работа: проведение лекций и мастер-классов о влиянии физической культуры на ментальное здоровье и когнитивные функции с привлечением специалистов в области спортивной медицины и психологии.

✓ Повышение доступности: расширение сети спортивных секций и кружков при университетах с гибким графиком работы, а также популяризация неформальных активностей (университетские лиги по футболу, волейболу, беговые клубы).

✓ Интеграция в учебный процесс: внедрение в расписание обязательных «активных пауз» или кратких сессий функциональной гимнастики между парами.

✓ Мотивационные программы: разработка системы поощрений (баллы, сертификаты) для студентов, регулярно посещающих спортивные мероприятия университета.

Реализация данных мер будет способствовать созданию здоровьесберегающей образовательной среды и повышению академической успеваемости студентов.

Список литературы

1. Кремнева В.Н. Физическая деятельность как средство борьбы со стрессом // E-Scio. 2021. №10 (61). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-deyatelnost-kak-sredstvo-borby-so-stressom (дата обращения: 12.10.2025).
2. Савко Э. И., Хожемпо С. В. Студенческая молодежь и ее отношение к физической культуре, и здоровому образу жизни // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. №4 (11). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskaya-molodezh-i-ee-otnoshenie-k-fizicheskoy-kulture-i-zdorovomu-obrazu-zhizni (дата обращения: 12.10.2025).
3. Скидан М.Н., Кузнецова В.Е. Формирование стрессоустойчивости у студентов средствами физической подготовки // Проблемы Науки. 2024. №7 (194). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-stresssoustoychivosti-u-studentov-sredstvami-fizicheskoy-podgotovki (дата обращения: 12.10.2025).
4. Харлашин Д. А., Горбачева О. А., Фролов Д. А. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студентов высших учебных заведений // Наука-2020. 2020. №7 (43). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-rabotosposobnost-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy (дата обращения: 12.10.2025).
5. Чистанова А. П., Милованов С. Н. Влияние физической активности на психологическое сотояние // Вестник ХГУ им. Н. Ф. Катанова. 2024. №3 (49). URL:https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-psihologicheskoe-sostoyanie (дата обращения: 12.10.2025).

УДК 355.233.233

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ (НА ПРИМЕРЕ КВЕСТ-ИГРЫ «ЗАРНИЦА»)

Тюмина Татьяна Владимировна[1]
Сумина Ирина Тимерьяновна[2]
Возисова Мария Александровна[2]
[1]МБОУ СОШ №7, с. Уральское, Россия
[2]Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия

Аннотация: Рассматривается опыт организации и проведения военно-патриотической квест-игры «Зарница» на базе сельской общеобразовательной школы для обучающихся 5-11 классов. Выполнение заданий квеста способствовало развитию интереса к познанию истории Великой отечественной войны и истории родного края, созданию условий для здорового образа жизни обучающихся.

Ключевые слова*:* патриотическое воспитание, школьники, квест-игра, Зарница.

PATRIOTIC EDUCATION OF YOUTH (ON THE EXAMPLE OF THE QUEST GAME "ZARNITSA")

Tyumina T.V.[1]
Sumina I.T.[2]
Vozisova M.A.[2]
[1]MBOU Secondary School No. 7, Uralskoye, Russia
[1]Tchaikovsky State Physical Education and Sport Academy, Tchaikovsky, Russia

Annotation*:* The experience of organizing and conducting the military-patriotic quest game "Zarnitsa" on the basis of a rural comprehensive school for students in grades 5-11 is considered. The fulfillment of the quest tasks contributed to the development of interest in learning the history of the Great Patriotic War and the history of the native land, creating conditions for a healthy lifestyle for students.

Keywords: patriotic education, schoolchildren, quest game, Zarnitsa.

Актуальность. В 2025 году страна празднует 80-ую годовщину Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. В связи с этим МОО ТОС «Завод Михайловский» в рамках реализации проектов «Их помнит мир спасенный...» (Фонд грантов губернатора Пермского края) и «Патриотизм, умноженный на мудрость» (Фонд Президентских грантов) реализует комплекс экскурсионных, просветительских и волонтерских мероприятий для учащихся МБОУ СОШ №7 (с. Уральское).

В соответствии со стратегическими целями государства по обеспечению устойчивого уровня социального развития и укрепления обороноспособности, а также в целях обеспечения эффективного функционирования системы патриотического воспитания разработан Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» [2,5].

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта» выступила социальным партнером реализации мероприятия - военно-патриотическая квест-игра «Зарница».

Проведение военно-патриотической квест-игры «Зарница» направлено на патриотическое воспитание и пропаганду здорового образа жизни, через воспитание у школьников чувства взаимовыручки и товарищеской поддержки в ходе прохождения этапов квеста [4,6].

В военно-патриотической квест-игре «Зарница» приняли участие школьники и студенты, она стала площадкой для обмена опытом и построения коммуникаций, как для участников, так и для организаторов и руководителей.

Военно-патриотическая квест-игра «Зарница» является важным элементом в системе патриотического воспитания молодежи [3].

Цель исследования – теоретическое обоснование, разработка и реализация проекта военно-патриотической квест-игры «Зарница» для обучающихся МБОУ СОШ № 7 (с. Уральское).

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Анализ документальных источников;
3. Метод проектирования.

Результаты исследования и их обсуждение.

Военно-патриотические мероприятия, проводимые в образовательных организациях, призваны формировать у подрастающего поколения чувство патриотизма, гражданственности, уважения к истории Отечества, готовности к защите Родины и выполнению конституционного долга.

Одним из наиболее популярных и известных военно-патриотических мероприятий для школьников является игра «Зарница», которая в настоящее время переживает свое перерождение в формате «Зарница 2.0». Военно-патриотическая игра «Зарница 2.0» – это современный формат традиционной военно-патриотической игры, который учитывает современные требования к образовательному процессу и интересы школьников.

Квест-игра представляет собой популярное интерактивное приключение. Участники, действуя индивидуально или в команде, последовательно проходят испытания и выполняют задания, чтобы достичь определенной цели. Квест-игры акцентируют внимание не только на физической составляющей, но и на интеллектуальном и эмоциональном вовлечении участников, что способствует повышению их заинтересованности и мотивации.

Разработка проекта военно-патриотической квест-игры «Зарница» представляется весьма актуальной в контексте современных вызовов воспитания подрастающего поколения [1].

Для проведения военно-патриотической квест-игры «Зарница» разработаны следующие документы: паспорт проекта, положение, смета, программа, форма заявки, протоколы этапов, сценарий мероприятия, рекомендации для судей этапов.

Военно-патриотическая квест-игра «Зарница» проведена 5 мая 2025 года на базе МБОУ СОШ №7 (с. Уральское). В квест-игре приняли участие школьники в возрасте от 12 до 17 лет, обучающиеся 5-11 классов. Всего квест-игру прошли 7 команд – 58 участников.

Целью квест-игры явилось формирование у обучающихся туристско-краеведческих знаний и умений. Задачами: содействовать развитию у обучающихся духовно-нравственных ценностей; способствовать формированию у обучающихся туристских умений: преодоление этапов квест-игры; содействовать развитию интереса у участников квест-игры познания истории Великой отечественной войны и истории родного края; создать условия для привлечения обучающихся к здоровому образу жизни; повышение уровня физической, технической, тактической подготовки обучающихся.

Мероприятие началось с парада открытия военно-патриотической квест-игры «Зарница». На параде открытия участники представили свои команды, прошли инструктаж по прохождению квеста, каждая команда получила маршрутный лист.

Военно-патриотическая квест-игра «Зарница», включала в себя 9 разнообразных этапов. Сложностью при разработке этапов квест-игры стало организация мероприятия для сельской школы с участием разновозрастных команд.

Содержание этапов квест-игры «Зарница».

Этап «Проверка знаний по истории Родного края» – этап-викторина, в которой участники не только проверяли знания по истории Великой отечественной войны и истории Родного края, но и узнали интересные факты, связанные с их малой родиной.

Этап сбор карты (спилс-карта) Пермского края – участники командой выполняли сбор пазлов спилс-карт с временным ограничением.

Для этапа использована спилс-карта Пермского края, административные территории которой хаотично расположены на магнитной доске. Для упрощения процесса сборки каждой команде выдана распечатанная карта.

Этап сбор-разбор макета автомата. Команда, участвующая в этапе делились на 2 группы. Первая группа совместно с волонтером выполняли сборку и разборку макета автомата, вторая группа собирала из бумажных элементов (пазлов) порядок сборки и разборки автомата.

Этап «Общевойсковой защитный комплект (ОЗК)». Команда участников строилась в шеренгу. Первый участник получал сумку с противогазом, а последний участник в шеренге получал пустую сумку для противогаза. Главная задача всех участников команды по очереди одеть противогаз. Время прохождения этапа фиксировалось.

Этап «Мастер узла» заключается в том, что команда получала веревки на каждого участника и схему вязания узла. По команде «Старт!» участники начинали вязать узлы, по истечению 2 минут звучала команда «Стоп!», по которой команда оставляла свои узлы. Далее ответственный за этап проверял качество связанных узлов.

На этапе ориентирование в лабиринте участники при помощи карты-схемы проходили заданный маршрут с отметкой на контрольных пунктах (КП).

Этап «Паутина» заключался в том, что каждый участник проходил через натянутую верёвку по разной траектории, так чтобы не задеть ее. На веревке были прикреплены колокольчики, которые сигнализировали о касании.

На этапе «Меткий стрелок» главной целью являлось набрать определённое количество очков, попадая дротиками в мишень, разделённую на секторы.

На этапе «Бивуак» внесли изменение, так как мероприятие проходило в здании школы. Поэтому участники изучали схемы сборки костров для приготовления еды, просушки обуви и другие, а затем собирали их макеты. Время выполнения задания фиксировалось.

Общая сумма расходов на организацию и проведение квест-игры «Зарница» составила 3 192,00 рублей. В большей доле затраты были на приобретение наградной продукции для проведения. Смета составлена организатором мероприятия и согласована с руководителем МОО ТОС «Завод Михайловский» и директором МБОУ СОШ №7 (с. Уральское). Финансирование осуществлялось за счет средств партнеров.

При проведении квест-игры «Зарница» были выявлены достоинства и недостатки. К достоинствам реализации проекта отнесли: хороший уровень физической подготовленности участников; подбор этапов квеста под различные условия проведения (как в здании школы, так и на улице, на территории школы); соответствие числа участников полученным заявкам. К недостаткам реализации проекта отнесли: ограниченность пространства – для комфортного проведения этапа «Паутина» желательно выделить отдельное помещение; несоответствие времени выполнения этапов запланированному; нарушение порядка прохождения этапов квеста по маршрутному листу.

В военно-патриотической квест-игре «Зарница» приняли участие школьники обучающиеся 5-11 классов (58 человек), в организации мероприятия были задействованы 10 волонтеров, в том числе преподаватели и сотрудники Чайковской государственной академии физической культуры и спорта.

Военно-спортивной игре присущи основные черты любой игры: познавательный характер и разнообразие игровых мотивов, целей, активности действий, высокая эмоциональность, жизнерадостность. Таким образом, успех в проведении «Зарницы» во многом зависит от умелого сочетания в игре инициативы и самостоятельности школьников и руководства со стороны взрослых.

Список литературы

1. Ботяев, В. Л. Реализация квест-технологий на занятиях физической культурой в школе у обучающихся среднего школьного возраста / В. Л. Ботяев, Н. А. Сорока // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4(182). – С. 48-52.
2. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» [утверждена постановлением Правительства РФ от 30

декабря 2015 г. N 1493] // ГАРАНТ.РУ : информационно-правовой портал. – URL: https://base.garant.ru/71296398/ (дата обращения: 06.03.2025).
3. Закон Пермского края от 02.06.2018 № 229-ПК «О патриотическом воспитании граждан Российской Федерации, проживающих на территории Пермского края» : [принят Законодательным Собранием Пермского края 24 мая 2018 года] // Государственная система правовой информации : официальный интернет-портал правовой информации. – URL: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/5900201806050002 (дата обращения: 06.02.2025).
4. От Зарницы Прикамья к «Зарнице 2.0» // ГБУ «Пермский краевой учебно-методический центр военно-патриотического воспитания молодежи «Авангард» : [сайт]. - URL: https://avangard-permkrai.ru/preparation_for_military_service/voennosportivnoe_napravlenie/zarnica_prikamya / (дата обращения: 16.01.2025).
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года : [распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р] // Российская газета : [сайт]. – URL:https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html (дата обращения: 10.05.2025).
6. Хоробрых, Н. А. Консультация для педагогов «Квест, как одна из форм образовательного процесса. Познавательные и физкультурные квесты.» / Н. А. Хоробрых // Образовательная социальная сеть nsportal.ru : [сайт]. - URL: https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2023/12/19/konsultatsiya-dlya-pedagogov-kvest-kak-odna-iz-form (дата обращения: 05.04.2025).

УДК 37.015.32

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ РЕФЛЕКСИВНЫХ УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Утусиков Сергей Анатольевич[1]
[1]Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: в статье рассматривается роль физического воспитания в развитии рефлексивных умений обучающихся как процессуальных свойств личности. Физическое воспитание рассматривается как педагогическое условие организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Определены уровни рефлексивных умений обучающихся в соответствии с выбранным направлением общей физической подготовки. Показано значение изучения рефлексивных умений при организации учебно-тренировочного процесса в соответствии с задачами физического воспитания.

Ключевые слова: рефлексивные умения, тренировочный процесс, физическое развитие, физическое воспитание.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE DEVELOPMENT OF REFLECTIVE SKILLS OF STUDENTS IN THE PROCESS OF EDUCATIONAL AND TRAINING ACTIVITIES

Utusikov Sergey A.[1]
[1]Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia

Abstract: The article examines the role of physical education in the development of students' reflective skills as procedural personality traits. Physical education is considered as a pedagogical condition for organizing students' educational and training activities. The article defines the levels

of students' reflective skills in accordance with the chosen direction of general physical training. The importance of studying reflective skills in organizing the educational and training process in accordance with the objectives of physical education is demonstrated.
Keywords: reflective skills, training process, physical development, physical education.

Физическая культура является процессом и результатом материальных и духовных ценностей общества, представляющая собой преобразование физической и духовной природы человека в процессе образовательной деятельности. Процесс формирования и развития психофизических кондиций личности обучающегося определяет направленность образовательной деятельности и, физического воспитания, в частности. Так, одной из задач физического воспитания является совершенствование способностей и возможностей студентов в результате специально созданных условий в процессе двигательной активности где спортивный инвентарь, оборудование, финансирование, а также человеческий фактор, определяют направленность этого процесса. Физическое воспитание как педагогическая система физического совершенствования обучающихся представляет собой разнообразные комплексы физических упражнений в сочетании с интересами, потребностями и возможностями обучающихся в соответствии с требованиями социума. В этом процессе важным становится процесс самопознания, где осознание собственного опыта играет ключевую роль в формировании "идеального образа Я", конечной целью которого выступают умения осуществлять самоанализ [3]. Среди основных задач самоанализа можно рассматривать систему рефлексивного опыта.

Рефлексивные умения, в данном случае, определяют средства решения проблемных ситуаций, являясь критерием сформированности результата взаимодействия личностной и межличностной форм рефлексии. Рефлексивные умения рассматриваются также как "процессуальные свойства личности", выражающиеся в процессуально-технологическом и оценочном компонентах [1, с. 33]. Другими словами, рефлексия рассматривается как действие, направленное на выяснение оснований поведения; как процесс переосмысления действий; как процесс интеграции в целостную систему [5]. Рефлексивные умения определяют эффективность деятельности и способность узнавать собственные индивидуально-психологические особенности, осуществлять анализ, принимать решения и оценивать своё психологическое состояние. Так, обучающиеся могут выполнять упражнения одинаково, с небольшими индивидуальными отклонениями, объективно оценивая и контролируя процесс выполнения упражнений, приёмов игры. При включении этого механизма субъект может проводить самоанализ и "актуализировать свой опыт здесь и сейчас" [2, с.51]. Таким образом, дифференцируя разные формы опыта и выбирая наиболее успешные способы решения тех или иных задач. Причём стоит отметить, что рефлексивные умения являются индивидуальным способом анализа выполняемой деятельности в результате чего субъект деятельности понимает адекватность своих действий в контексте познавательного отражения

и, тем самым выбирает определённую стратегию во взаимодействии со средой во время учебно-тренировочного процесса.

Это определило цель исследования - изучить проявление особенностей рефлексивных умений обучающихся разных направлений общей физической подготовки.

В исследовании приняли участие обучающиеся разных направлений общей физической подготовки (ОФП), которые были разделены на две группы: занимающиеся волейболом в количестве 80 человек и занимающиеся в общей группе ОФП в количестве 80 человек. Обучающиеся (группа А) в начале учебного года выбрали волейбол в качестве общей физической подготовки (ОФП). Во второй группе обучающиеся (группа В) выбрали общую физическую подготовку без применения игровых форм организации занятий. У них применялся тот же комплекс упражнений ОФП, но без игровой деятельности. В обеих группах на занятиях обучающиеся выполняли беговые упражнения, упражнения на растяжку и упражнения, направленные на развитие силовых способностей (укрепление мышечного корсета). На занятиях по волейболу обучающиеся дополнительно еще выполняли 1-2 задания по обучению и совершенствованию техники игровых приёмов.

С целью изучения уровня рефлексивных умений у обучающихся 1-3 курсов Тюменского индустриального университета в процессе учебно-тренировочной деятельности была использована методика определения уровня рефлексивности А.В. Карпова и В.В Пономарёва [4].

Опрос представлял собой 27 утверждений, каждому из которых необходимо было присвоить определённый ответ. В соответствии с выбранным ответом суммировались баллы. Сырые баллы переводились в стены (80баллов и ниже - 0 уровень; свыше 171 баллов - 10й уровень).

Опрос проводился в начале, середине и в конце учебного года. Стоит отметить, что обучающиеся были разделены по принципу одинакового уровня развития рефлексивных умений на момент диагностики. Результаты представлены в таблице:

Таблица 1

Показатели рефлексивности обучающихся 1-3х курсов (на занятиях физической культуры с применением игровых видов подготовки - волейбол)

Период учебного года	Уровень рефлексивных умений	Количество обучающихся (%)
Сентябрь	Высокий	26.2
	Средний	61.3
	Низкий	12.5
Декабрь	Высокий	31.2
	Средний	68.8
	Низкий	0
Май	Высокий	40.0
	Средний	60.0
	Низкий	0

В группе, где обучающиеся выполняли аналогичный комплекс упражнений на развитие своих психофизических кондиций, но без использования игровых форм организации занятий результаты следующие:

Таблица 2

Показатели рефлексивности обучающихся 1-3х курсов (на занятиях физической культуры без игровых форм физической подготовки)

Период учебного года	Уровень рефлексивных умений	Количество обучающихся (%)
Сентябрь	Высокий	25.0
	Средний	68.7
	Низкий	16.3
Декабрь	Высокий	29.0
	Средний	60.0
	Низкий	11.3
Май	Высокий	30.0
	Средний	62.5
	Низкий	7.5

Анализ полученных данных указывает на то, что общая физическая подготовка обучающихся с применением игровых дисциплин имеет определённые особенности, что выражается в изменении уровня рефлексивных умений у обучающихся на занятиях физической культуры. В группе "играющих" наблюдается рост обучающихся с высоким и средним уровнем рефлексивных умений и, соответственно, спад тех, кто показал низкий уровень.

Применение игровых форм организации занятий заключается в реализации на практике основных теоретико-методологических подходов на каждом этапе подготовки игроков. Обучающиеся учатся выполнять поставленные перед ними "специфические задачи" на разном этапе подготовки в процессе командного взаимодействия. Это требует от них более глубокого понимания действий соперника, а также поставленных задач и, соответственно, возникает необходимость в быстром принятии решения из множества имеющихся альтернатив. Особенно это актуально в ситуациях неопределённости, когда командная игра развивается в неожиданном направлении и требует от игрока не только разносторонней базовой и специальной психофизической подготовки, но и молниеносного реагирования на основе анализа множественных альтернатив.

От "игровиков" требуется постоянное совершенствование технико-тактических навыков, что представляет собой регулярный анализ своих действий и действий соперника.

В группе обучающихся, которые выбрали ОФП без игровых видов спорта, эти требования иные. В этой группе, также, одной из задач является постепенное наращивание объема и интенсификации нагрузок, однако, учебно-тренировочная деятельность не носит соревновательный характер, что представляет собой другие требования к физической подготовке обучающихся. Характер повторяющихся упражнений в процессе учебно-тренировочной деятельности в обеих группах носит систематический характер, это обусловило

рост уровня рефлексивных умений в обеих группах, так как требует от всех обучающихся осознания предъявляемых требований к развитию их психофизических кондиций.

На основе анализа научной литературы, тренерской документации, педагогических наблюдений, опроса обучающихся, установлено, что изучение рефлексивных умений обучающихся на занятиях физической культуры представляет собой открытие новых возможностей организации тренировочного процесса и, соответственно, повышения уровня начальной, базовой психофизической подготовки студентов. Это безусловно позволит более эффективно определять задачи физического воспитания в соответствии с целями образовательного процесса.

Список литературы

1. Абдошева Б.Т. Структура и характеристика понятия "Рефлексивные умения учителя" / Б.Т. Абдошева. // Инновации в образовании. - 2020. - № 2 (47). - С. 32-35.
2. Бабина А.А. Теоретико-методологические основы профессионального становления и развития личности / А.А. Бабина. // Инновации в профессиональном образовании: материалы международной научно-практ.конференции. 25 марта. 2013 г. - Тюмень, 2013. - С.49-52.
3. Основы высшего профессионального образования: подготовка к ВФСК ГТО ("Готов к труду и обороне"): учебное пособие для вузов / А.А. Бабина. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 140с.
4. Орлова И.В. Тренинг профессионального самопознания: теория, диагностика и практика педагогической рефлексии / И.В. Орлова. - СПб.: Речь, 2006. - 128с.
5. Герасимова Т.А. Генезис понятия "рефлексивные умения" в исследованиях современных учёных // Проблемы современного педагогического образования. - 2023. - № 80 (2). - С.81-85.

УДК 796.012

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Фынтынэ Олег Анатольевич[1]
Слугин Владислав Андреевич[1]
[1]Сургутский государственный педагогический университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического эксперимента, направленного на проверку эффективности авторской дифференцированной модели применения соревновательного метода. Теоретически обосновано и экспериментально доказано, что традиционное применение соревнований, не учитывающее индивидуально-психологические особенности учащихся, может приводить к поляризации мотивации - повышая ее у физически развитых детей и снижая у слабо подготовленных. И необходимо внедрять модели, основанные на дифференциации форм соревнований и включении рефлексивного компонента, что приводит к статистически значимому повышению уровня внутренней мотивации и интереса к занятиям физической культурой во всей выборке младших школьников.

Ключевые слова: Школьники, физическая культура, соревновательный метод, мотивация, дифференциация, геймификация.

COMPETITIVE METHOD AS A MEANS OF INCREASING MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Fyntyne Oleg A.[1]
Slugin Vladislav A.[1]
[1]Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

Abstract. This article presents the results of a pedagogical experiment aimed at testing the effectiveness of the author's differentiated model for applying the competitive method. It is theoretically substantiated and experimentally proven that the traditional use of competitions, which fails to take into account the individual psychological characteristics of students, can lead to a polarization of motivation—increasing it in physically developed children and decreasing it in those less prepared. Therefore, it is necessary to implement models based on differentiated competition formats and the inclusion of a reflective component, which leads to a statistically significant increase in the level of intrinsic motivation and interest in physical education across the entire sample of primary school students.

***Key words*:** Schoolchildren, physical education, competitive method, motivation, differentiation, gamification.

Актуальность. Проблема низкой мотивации младших школьников к регулярным занятиям физической культурой является одной из наиболее острых в современной системе образования [3]. С одной стороны, соревновательный метод, в силу природной склонности детей данного возраста к игровой и состязательной деятельности, рассматривается как мощный инструмент повышения интереса. С другой стороны, его некорректное применение таит в себе риски: формирование страха неудачи, снижение самооценки у части учащихся, повышенную тревожность и конфликтность [4]. Таким образом, возникает противоречие между высоким мотивационным потенциалом соревновательного метода и рисками его психолого-педагогических издержек при унифицированном применении.

Объект исследования - Учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры у младших школьников**.**

Предмет исследования - Дифференцированная модель применения соревновательного метода как средства повышения внутренней мотивации младших школьников к занятиям физической культурой.

Цель исследования - Теоретически разработать и экспериментально проверить эффективность дифференцированной модели применения соревновательного метода на уроках физической культуры у младших школьников.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по проблеме использования соревновательного метода в работе с младшими школьниками.

2. Провести педагогический эксперимент по применению соревновательного метода на уроках по физической культуре у младших школьников.

3. Оценить мотивацию в экспериментальной и контрольной группах после применения соревновательного метода на уроках по физической культуре у младших школьников.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научной литературы.

2. Педагогический эксперимент, тестирование, анкетирование, наблюдение.

3. Математико-статистическая обработка данных с использованием t-критерия Стьюдента для определения достоверности различий ($p \leq 0.05$).

Организация и этапы исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №1 Сургутского района в течение 2024/2025 учебного года. В эксперименте приняли участие 60 учащихся 3-х классов (средний возраст 9±0.5 лет), которые методом случайной выборки были разделены на Экспериментальную группу (ЭГ, n=30) и Контрольную группу (КГ, n=30).

Констатирующий этап. Проведено первичное тестирование уровня физической подготовленности (бег 30 м, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, подъем туловища за 30 сек.) и диагностика мотивации (анкета "Определение мотивов занятий физической культурой" на основе методики Т.О. Гордеевой, адаптированная для младшего школьного возраста; методика "Неоконченные предложения"; наблюдение).

Формирующий этап:

— КГ занималась по стандартной программе с использованием традиционных соревновательных форм (эстафеты, личные состязания на "лучшего").

— ЭГ занималась по программе, в которую была интегрирована авторская дифференцированная модель, включающая три основных блока:

1. Дифференциация по форме. Чередование индивидуальных ("Челлендж самому себе"), командных ("Эстафета чемпионов") и корпоративных ("Мы команда" - где успех зависел от слаженности действий) соревнований.

2. Дифференциация по содержанию. Введение соревнований "на личный прогресс" (победитель - тот, кто улучшил свой предыдущий результат максимально), а также геймифицированных систем с баллами и званиями не только за результат, но и за технику, старание, взаимопомощь.

3. Рефлексивный компонент. Проведение кратких обсуждений после соревнований по схеме "Что получилось?" / "Что было трудно?" / "Как мы помогали друг другу?" / "Как можно улучшить результат?".

Контрольный этап. Повторное тестирование физической подготовленности и диагностика мотивации по тем же методикам.

Результаты исследования.

Динамика мотивации. Данные анкетирования выявили статистически значимые различия между ЭГ и КГ.

— В КГ сохранилась тенденция к поляризации: у 40% учащихся (в основном с высоким уровнем физической подготовленности) отмечен рост мотивации, у 30% (со средним и низким уровнем физической подготовленности) - снижение, у 30% - без динамики. Преобладали внешние мотивы ("получить пятерку", "быть лучше других").

— В ЭГ у 83% учащихся зафиксирован рост интереса к урокам физической культуры. Качественный анализ методики "Неоконченные предложения" показал сдвиг в сторону внутренней мотивации: увеличилось количество ответов типа "потому что это весело", "нравится чувствовать, как у меня получается", "нравится работать в команде".

Динамика физической подготовленности. В обеих группах был зафиксирован естественный прирост показателей. Однако в ЭГ прирост был более равномерным. В КГ наибольший прогресс показали изначально сильные ученики, в то время как в ЭГ значительное улучшение результатов (в относительных показателях) продемонстрировали и учащиеся с низким стартовым уровнем, что напрямую связано с акцентом на "соревнование с самим собой".

Результаты наблюдения. В ЭГ было отмечено снижение уровня тревожности перед соревновательными заданиями, повышение уровня групповой сплоченности и взаимопомощи. В КГ в ряде случаев наблюдались проявления негативных эмоций (слезы, отказ от выполнения) у детей, которые постоянно оказывались в числе последних.

Подводя итог, можно отметить, что дифференциация соревновательных практик позволяет:

1. Снизить угрозу самооценке. Соревнования "на личный прогресс" и кооперативные формы дают возможность быть успешным каждому ребенку.
2. Диверсифицировать источники мотивации. Разные формы соревнований апеллируют к разным психологическим потребностям (в аффилиации, в достижении, в автономии).
3. Сформировать установку на рост. Рефлексивный компонент переводит фокус с фиксации на результате ("проиграл/выиграл") на анализ процесса и поиск путей улучшения.

Выводы:

1. Теоретически разработана и апробирована дифференцированная модель применения соревновательного метода в физическом воспитании младших школьников, включающая вариативность форм, содержания и рефлексивный компонент.
2. В результате педагогического эксперимента установлено, что в экспериментальной группе, занимавшейся по предложенной модели, наблюдался статистически значимый ($p \leq 0.05$) рост внутренней мотивации к занятиям физической культурой у 83% учащихся, в то время как в контрольной группе, занимавшейся по традиционной методике, сохранилась тенденция к поляризации мотивационного профиля.

3. Доказано, что дифференцированная модель способствует созданию психологически безопасной образовательной среды, снижает уровень соревновательной тревожности и способствует формированию адекватной самооценки у учащихся с разным уровнем физических возможностей. Разработанная модель может быть рекомендована к внедрению в практику работы учителей физической культуры начальной школы для повышения эффективности учебного процесса и формирования устойчивого интереса к физической активности.

Список литературы

1. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. — М.: Просвещение, 2022. — 190 с.
2. Выготский, Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. — 2016. — №6. — С. 17-29.
3. Сальникова, Е.В. Геймификация как инструмент формирования учебной мотивации младших школьников / Е.В. Сальникова // Начальная школа. — 2021. — №5. — С. 45-49.
4. Байбородова, Л.В. Дифференциация обучения в начальной школе / Л.В. Байбородова, М.И. Рожков. — Ярославль: ЯГПУ, 2019. — 215 с.
5. Антонова, А.В. Влияние соревновательной деятельности на психоэмоциональное состояние учащихся начальных классов на уроках физической культуры / А.В. Антонова // Психология и школа. — 2023. — №1. — С. 78-85.

УДК 796.01

ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ДЕТЕЙ ХАНТЫ 11-12 ЛЕТ

Худи Капиталина Федоровна[1]
Викулов Евгений Андреевич[1]
[1]Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования вегетативной регуляции сердечного ритма у детей ханты 11-12 лет, проживающих в условиях школ-интернатов. С использованием метода вариабельности сердечного ритма (ВСР) проведена оценка функционального состояния организма на основе расчета индекса ПАРС (показатель активности регуляторных систем) и стресс-индекса (СИ). Установлено, что для большинства обследованных детей характерно функциональное напряжение регуляторных систем, с выраженным преобладанием парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (ВНС) и сниженным вегетативным обеспечением деятельности.

Ключевые слова: вариабельность сердечного ритма (ВСР), вегетативная регуляция, дети ханты, ПАРС, стресс-индекс, функциональное состояние, адаптация.

CHARACTERISTICS OF AUTONOMIC REGULATION OF HEART RHYTHM IN 11-12-YEAR-OLD KHANTY CHILDREN

Khudi Kapitalina F.[1]
Vikulov Evgeny A.[1]
[1]Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. This article presents the results of a study of autonomic regulation of heart rate in 11- to 12-year-old Khanty children living in boarding schools. Using the heart rate variability

(HRV) method, the functional state of the body was assessed based on the PARS (Activity of Regulatory Systems Index) and the stress index (SI). It was found that most of the children examined exhibited functional stress of the regulatory systems, with a pronounced predominance of the parasympathetic division of the autonomic nervous system (ANS) and reduced autonomic support for activity.

Keywords: heart rate variability (HRV), autonomic regulation, Khanty children, PARS, stress index, functional status, adaptation.

Актуальность. Изучение адаптационных возможностей организма детей и подростков, особенно из числа коренных малочисленных народов, является важной задачей современной физиологии и экологии человека. Дети ханты, проживающие в школах-интернатах, испытывают комплексное воздействие факторов, включая климатогеографические особенности, изменение традиционного образа жизни и психоэмоциональное напряжение, связанное с оторванностью от семьи [4]. Эти факторы могут оказывать значительное влияние на состояние механизмов вегетативной регуляции, являющихся центральным звеном в поддержании гомеостаза и адаптации. Метод вариабельности сердечного ритма (ВСР) признан в мире как высокоинформативный неинвазивный способ оценки активности вегетативной нервной системы и функциональных резервов организма [5]. Исследование особенностей ВСР у детей ханты позволит выявить специфику их адаптационного статуса и разработать научно обоснованные рекомендации по оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Цель исследования – комплексная оценка состояния вегетативной регуляции сердечного ритма у детей ханты 11-12 лет, обучающихся и проживающих в школах-интернатах.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие дети ханты 5-го класса (11-12 лет), обучающиеся и проживающие в школах-интернатного типа: МБОУ «Русскинская СОШ», МБОУ «Угутская СОШ» и МБОУ «Ляминская СОШ». Общая выборка составила 34 человека (14 девочек и 20 мальчиков). Регистрация показателей ВСР осуществлялась на аппаратно-программном комплексе (АПК) «Варикард 2.51» с программой “ISCIM 6.1” (Build 2.8) в соответствии со стандартными требованиями [5]. Обследование проводили в состоянии относительного покоя в первой половине дня (с 9 до 12 часов) в положении лежа. Длительность записи кардиоинтервалов составляла 5 минут. Все измерения проводились в шумоизолированном помещении при комфортной температуре воздуха, что обеспечивало стандартизацию условий и достоверность полученных данных.

Для анализа использовались следующие показатели: интегральный показатель ПАРС (IARS) – для оценки уровня функционального состояния и степени напряжения регуляторных систем по методике Р.М. Баевского [1]; стресс-индекс (СИ) – показатель, отражающий активность симпатического звена регуляции. Тип вегетативной регуляции определялся на основе анализа показателей ВСР с выделением трех групп: преобладание симпатической

нервной системы, нормальный вегетативный баланс, преобладание парасимпатической нервной системы.

Результаты и их обсуждение. Комплексная оценка адаптационных возможностей организма по показателю ПАРС выявила состояние функционального напряжения у обследованных школьников (табл. 1).

Таблица 1

Значения показателей ПАРС и СИ детей ханты 11-12 лет (M±m)

Обследуемые	Показатель активности регуляторных систем (IRSA), усл. ед.	Стресс-индекс (SI), усл. ед.
Девочки, n=14	4,3±0,4	181,8±54,1
Мальчики, n=20	4,7±0,4	213±91,5

Значения ПАРС в диапазоне 4,3–4,7 балла соответствуют выраженному функциональному напряжению регуляторных систем, которое по классификации Р.М. Баевского относится к донозологическим состояниям [3]. Результаты по показателю ПАРС в процентном соотношении свидетельствуют о преобладании у мальчиков значений в донозологическом состоянии, при этом 20% находятся в преморбидном состоянии, а 10% детей – на стадии срыва адаптации. Среди девочек ситуация несколько лучше, однако 36% находятся в донозологическом состоянии, а 21% – в преморбидном состоянии. Это свидетельствует о напряжении механизмов адаптации и снижении функциональных резервов организма у большинства детей, причем у мальчиков это напряжение выражено несколько сильнее (рис.1.).

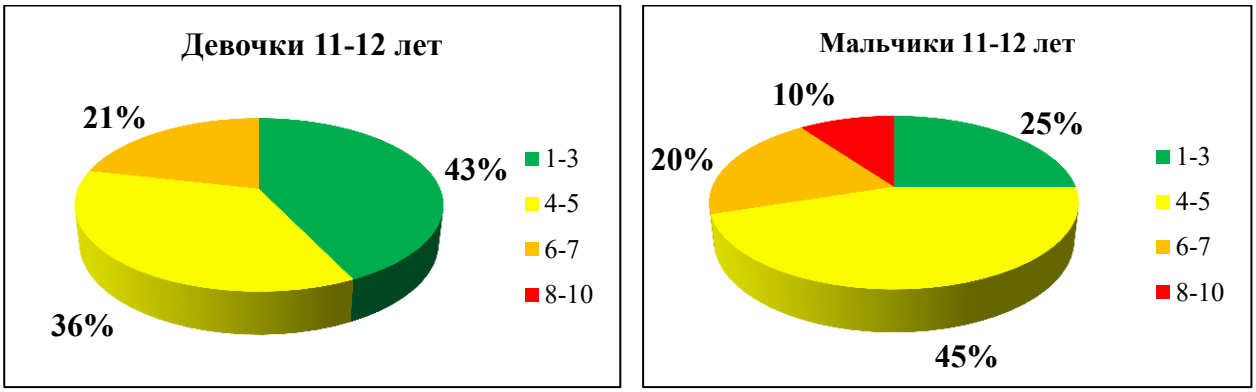


Рис. 1. Показатель ПАРС детей ханты 11-12 лет, частота встречаемости в группе (%)

Анализ стресс-индекса показал достаточную разнородность группы как у мальчиков, так и у девочек (рис. 2).

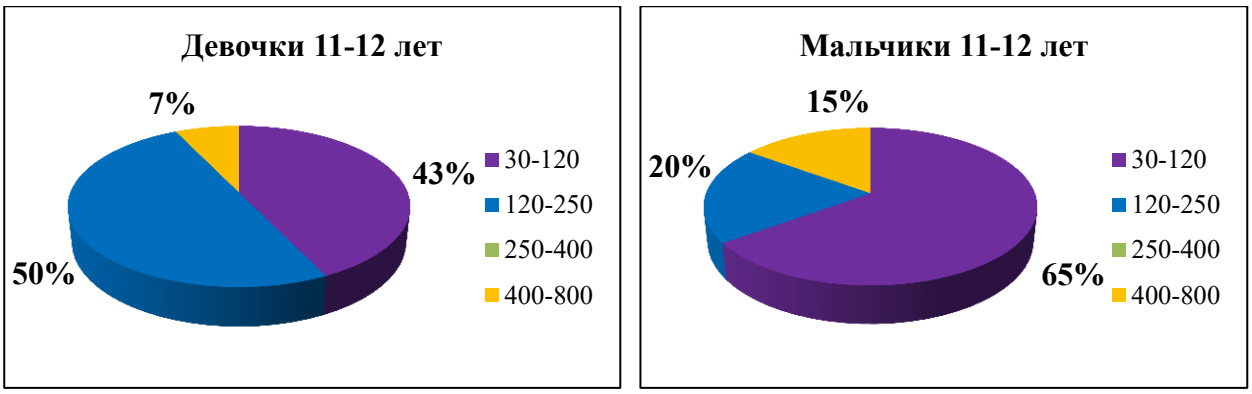


Рис. 2. Показатель стресс-индекса школьников 11-12 лет, частота встречаемости в группе (%)

У 43% девочек и 65% мальчиков значения СИ находятся в оптимальном диапазоне (30–120 усл. ед.), что указывает на удовлетворительный уровень адаптационного потенциала. Однако у половины девочек (50%) и 20% мальчиков зафиксированы повышенные значения СИ (120–250 усл. ед.), что свидетельствует о повышенной активности симпатического отдела ВНС. Особого внимания следует обратить на детей со значительно повышенным СИ (400–800 усл. ед.), что отражает высокую степень напряжения регуляторных систем и является неблагоприятным признаком [3].

Наиболее значимые результаты получены при анализе типов вегетативной регуляции (рис. 3).

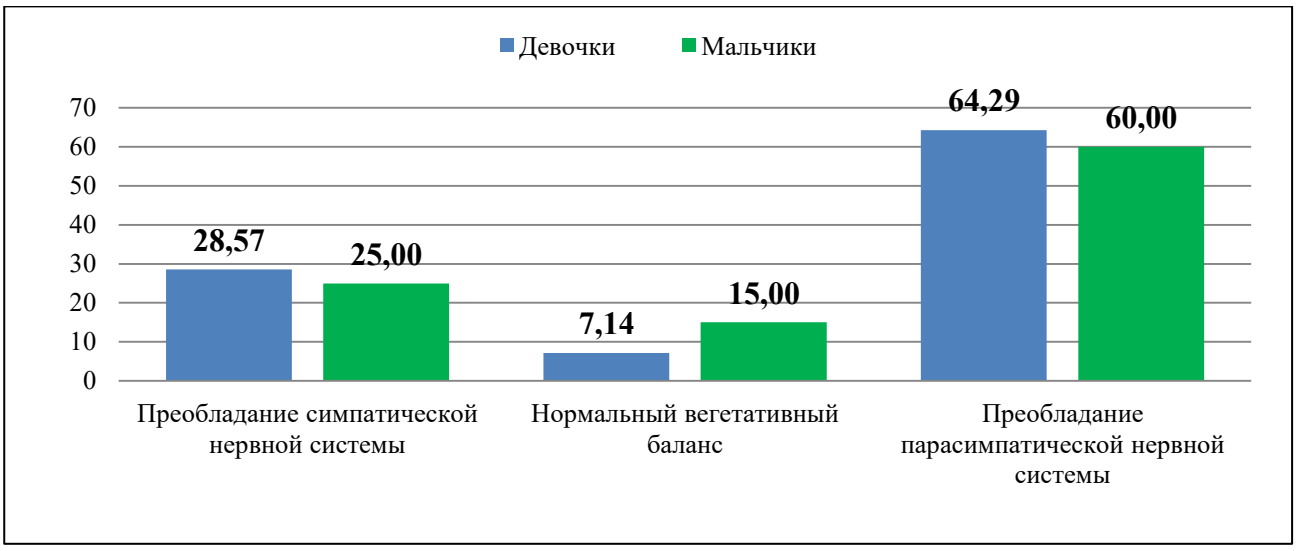


Рис. 3. Показатели типа ВНС школьников 11-12 лет, частота встречаемости в группе (%)

У подавляющего большинства обследованных детей выявлено выраженное преобладание парасимпатического отдела ВНС: 64% среди девочек и 60% среди мальчиков. Нормальный вегетативный баланс наблюдается лишь у 7% девочек и 15% мальчиков, что является крайне низким показателем. Преобладание симпатического отдела зафиксировано у 29% девочек и 25% мальчиков.

Выявленный профиль вегетативной регуляции с доминированием парасимпатического тонуса (ваготонии) у детей хантов 11-12 лет имеет комплексное объяснение. Ваготония может рассматриваться как проявление экономного типа функционирования, направленного на сохранение энергетических ресурсов в условиях, возможно, ограниченной калорийности питания или сезонных колебаний [2]. С другой стороны, столь высокая распространенность ваготонии в сочетании с повышенными значениями ПАРС и СИ у части детей может свидетельствовать не об экономизации, а о функциональном перенапряжении и астенизации организма. Преобладание парасимпатического тонуса может быть защитной реакцией, «торможением» в ответ на хроническое воздействие стрессогенных факторов (проживание в интернате, учебные нагрузки, аккультурационный стресс. Крайне низкий процент детей с нормальным вегетативным балансом указывает на снижение способности регуляторных систем адекватно и гибко реагировать на меняющиеся условия среды. Это делает организм уязвимым к дополнительным нагрузкам. Выявленные половые различия (более высокое напряжение у мальчиков по показателю ПАРС) согласуются с данными литературы о большей лабильности вегетативной регуляции у мальчиков в препубертатном периоде.

Выводы. У детей ханты 11-12 лет, проживающих в школах-интернатах, состояние регуляторных систем характеризуется выраженным функциональным напряжением, что подтверждается значениями показателя ПАРС, соответствующими донозологическому состоянию. Структура вегетативного обеспечения деятельности у данной группы детей является дисбалансированной. Выявлено значительное преобладание парасимпатического типа регуляции (ваготония) при резко сниженном проценте детей с нормальным вегетативным балансом. Анализ стресс-индекса показал неоднородность выборки: у части детей адаптационный потенциал сохранен, в то время как у другой части (особенно среди мальчиков) наблюдается высокое напряжение симпатического звена регуляции, что в совокупности с общей ваготонической направленностью указывает на рассогласование в работе контуров вегетативной регуляции. Полученные данные свидетельствуют о снижении адаптационных резервов и требуют внедрения в образовательных учреждениях интернатного типа комплекса медико-педагогических мероприятий, направленных на нормализацию вегетативного статуса и снижение психоэмоционального напряжения детей.

Список литературы

1. Баевский, Р. М. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе/ Р. М. Баевский, О. И. Кириллов, С. З. Клецкин. – Москва : Наука, 1984. – 225 с.
2. Карпенко, Ю. Д. Индивидуально-типологические особенности вегетативной регуляции сердечного ритма у школьников в зависимости от уровня учебной нагрузки / Ю. Д. Карпенко // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. – 2010. – № 4(68) – С. 85-89.
3. Рябова, И. В. Влияние учебных нагрузок на адаптацию и состояние регуляторных систем организма младших школьников / И. В. Рябова, С. Н. Филиппова, С. И. Алексеева и др. // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № 4. – С. 55-61.

4. Худи, К. Ф. Оценка показателей физического развития детей этнических хантов 8-9 лет / К. Ф. Худи, Н. В. Пешкова, А. С. Кинтюхин // Спорт, человек, здоровье : материалы XII Междунар. науч. конгресса, посвященного 300-летнему юбилею Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, 16–18 апреля 2025 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет, 2025. – С. 581-583.
5. Laborde S. Heart rate variability and cardiac vagal tone in psychophysiological research – Recommendations for experiment planning, data analysis, and data reporting / S. Laborde, E. Mosley, J. F. Thayer // Frontiers in Psychology – 2017. – № 8. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00213.

УДК 613.7:616-001.44

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К УСТРАНЕНИЮ МЫШЕЧНЫХ ДИСБАЛАНСОВ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Шляпникова Марина Алексеевна[1]
[1]ScolioWellness, г. Тюмень, Россия

Аннотация: Статья изучает проблему мышечной асимметрии у детей, рассматривая современные методы диагностики и коррекции нарушений осанки и опорно-двигательного аппарата. Акцент сделан на сочетании традиционных и инновационных методик для эффективного устранения мышечных дисбалансов и поддержания здоровья ребёнка.

Ключевые слова: осанка, позвоночник, физическая культура, мышечная асимметрия, коррекция осанки.

A COMPREHENSIVE APPROACH TO ELIMINATING MUSCLE DISBALANCES IN SCHOOL-AGE CHILDREN

Shlyapnikova Marina A.[1]
[1]ScolioWellness, Tyumen, Russia

Abstract: The article studies the problem of muscular asymmetry in children, considering modern methods of diagnostics and correction of posture and musculoskeletal disorders. The focus is on combining traditional and innovative methods to effectively eliminate muscle imbalances and maintain the child's health.

Key words: posture, spine, physical education, muscular asymmetry, posture correction.

Актуальность. Сегодня дети подвергаются повышенному риску формирования мышечных дисбалансов вследствие недостаточной физической активности, длительного пребывания в сидячих положениях, неправильного распределения нагрузок и прочих факторов современной жизни. Всё это негативно отражается на развитии растущего организма и становится причиной различных функциональных расстройств, включая нарушение осанки, боли в спине и даже психоэмоциональные расстройства. Своевременная диагностика и правильно подобранные коррекционные мероприятия позволяют предотвратить дальнейшие осложнения и способствуют сохранению здоровья подрастающего поколения [2].

Особое значение приобретает ранняя визуальная диагностика нарушений, которая даёт возможность выявить первые признаки асимметрий и

своевременно начать коррекционные мероприятия. Это особенно важно в условиях образовательных учреждений, где формируется большая часть поведенческих привычек, влияющих на физическое состояние детей. [1].

Цель исследования состоит в изучении эффективности диагностических и коррекционных процедур, применяемых для устранения мышечных дисбалансов у детей школьного возраста, и выявлении оптимальных путей решения данной проблемы.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели использовались следующие исследовательские инструменты:

Обзор литературы: проводился анализ отечественных и зарубежных публикаций, посвящённых вопросам оценки состояния опорно-двигательного аппарата и методикам коррекции мышечной асимметрии у детей.

Наблюдение: проводилось наблюдение за детьми начальных классов в ходе занятий общей физической культурой. Оценивались физические нагрузки и поведение учеников в течение тренировочного процесса.

Диагностика: осуществлялась визуальная оценка оптимальной статики у школьников, выявление признаков мышечных дисбалансов методами осмотра, тестирования статической устойчивости тела и функциональных тестов.

В ходе исследования были разработаны и внедрены комплексы коррекционно-профилактических мероприятий, включающие элементы адаптивной физической культуры, общего массажа и рекомендаций родителям относительно режима труда и отдыха ребёнка.

Особенности диагностики мышечных дисбалансов. Коррекция должна носить индивидуальный характер и учитывать возраст ребенка, степень физической подготовки, асимметрии тела и наличие сопутствующих анамнестических данных.

Для выявления мышечных дисбалансов у детей нами были использованы разнообразные методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата, позволяющие комплексно оценить функциональное состояние мышц и суставов ребёнка. Ключевые критерии нашего подхода:

1. Метод Тренделенбурга

Одним из основных методов, применяемых в нашей практике, является метод Тренделенбурга. Этот простой клинический тест позволяет выявить слабость ягодичных мышц и нарушение стабильности тазобедренного сустава. Клиент встаёт на одну ногу, специалист наблюдает за положением таза и симметричностью походки. Если наблюдается опускание противоположной стороны таза («симптом Тренделенбурга»), это свидетельствует о слабости средней ягодичной мышцы, играющей важную роль в стабилизации бедра и таза.Метод эффективен своей простотой и информативностью, позволяя быстро определить наличие мышечной недостаточности даже у детей дошкольного возраста [3].

2. Оценка оптимальной статики. Для этого проводится визуальная диагностика непринужденной позы ребёнка в трёх плоскостях:

- Спереди: оценивается положение головы, плеч, грудной клетки, таза и нижних конечностей относительно вертикальной оси.

- Сбоку: проверяется осанка, угол наклона таза, прогиб поясничного отдела позвоночника и положение стоп.

- Сзади: оценивается симметрия лопаток, положение крестца и линия позвоночника.

Такой подход помогает выявить нарушения постуры, которые часто связаны с неравномерным распределением нагрузки на разные группы мышц.

3. Двигательное тестирование. Кроме статической оценки, важной частью диагностики являются динамические тесты, направленные на выявление функциональных нарушений движений. Мы оценивали следующие аспекты:

- Прыжки на одной ноге. Этот тест демонстрирует стабильность опорной ноги и способность контролировать равновесие. Дети, испытывающие трудности с удержанием баланса при прыжке на одной ноге, могут иметь проблемы с мышцами-стабилизаторами и координацией движения[4].

- Общий анализ прыжков. Оценивая технику общего прыжка, мы определяли, насколько эффективно работают миофасциальные цепи организма ребёнка. Неправильная техника прыжка может указывать на существование компенсаторных механизмов вследствие наличия контрактур или ограничений подвижности отдельных сегментов позвоночника [4].

- Анализ вовлечённости каждого сегмента позвоночника. Мы внимательно изучали, каким образом позвоночник участвует в выполнении упражнений, особенно тех, которые требуют координации движений верхних и нижних конечностей. Это позволило нам выявить возможные ограничения подвижности и мышечные дисбалансы, влияющие на общую двигательную активность ребёнка [5].

Таким образом, сочетание визуального осмотра, метода Тренделенбурга и двигательных тестов даёт полную картину состояния опорно-двигательной системы ребёнка, позволяя своевременно выявлять мышечные дисбалансы и назначать адекватную коррекционную программу.

Результаты исследования. Основные причины появления мышечных дисбалансов у детей школьного возраста:

- Длительное пребывание в положении сидя, обусловленное учебным процессом и досуговыми занятиями перед экраном компьютера или планшета.
- Нерациональная организация рабочего места учащегося дома и в школе.
- Недостаточная физическая активность вне школы, малоподвижный образ жизни.
- Несоответствие веса школьных рюкзаков нормам возрастной нормы нагрузки.

При наличии хотя бы одной из указанных предпосылок ребёнок попадает в группу повышенного риска развития нарушений осанки и формирования выраженных мышечных дисбалансов.

Проведённое исследование подтвердило эффективность раннего выявления и комплексного подхода к коррекции мышечных дисбалансов у детей школьного возраста. Регулярное выполнение комплекса специальных упражнений, направленного на устранение асимметрий, позволило значительно снизить уровень распространённости нарушений осанки среди исследуемых школьников. Однако практика показала, что успех коррекционных мероприятий зависит не только от качества используемого инвентаря и методов, но и от вовлеченности самого ребёнка и его семьи в оздоровительный процесс.

Полученные данные подчеркивают необходимость повышения осведомлённости родителей относительно вопросов сохранения правильной осанки у детей. Повышение мотивации к выполнению регулярных тренировок, контроль над организацией рабочих мест, обеспечение полноценного питания и соблюдение рационального режима сна также играют важную роль в профилактике нарушений осанки.

Тем не менее, остаются нерешёнными некоторые вопросы, касающиеся оптимизации форм контроля состояния опорно-двигательного аппарата школьников, подбора адекватных видов физической активности и адаптации существующих оздоровительных программ к условиям конкретных учебных заведений.

Заключение. Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод о значительной динамике комплексного подхода в формировании мышечных дисбалансов и разработки эффективных способов их коррекции. Вместе с тем проблема продолжает оставаться актуальной ввиду сохраняющейся тенденции сидячего образа жизни молодого населения.

Для преодоления сложившейся ситуации с гиподинамией у детей, необходима дальнейшая разработка новых инструментов скрининга, повышение физической активности вне школы, внедрение массовых просветительских мероприятий среди родителей и учащихся.

Только систематизированный подход, сочетающий грамотную диагностику, эффективную коррекцию и заблаговременную профилактику, позволит обеспечить сохранение оптимального функционирования опорно-двигательного аппарата и способствовать улучшению общего самочувствия детей и подростков.

Список использованной литературы

1. Михайлова, А.С., и др. "Оценка эффективности комплексной программы физической реабилитации при мышечных дисбалансах у детей школьного возраста с использованием стабилометрической платформы." Вопросы детской реабилитологии, Т. 9, № 2, 2023, С. 45-52.
2. Петров, В.И., и др. "Применение кинезиотейпирования в комплексном лечении мышечных дисбалансов у детей с нарушениями осанки." Мануальная терапия, Т. 21, № 4, 2024, С. 28-35.
3. Сидорова, Е.Н., и др. "Влияние эргономической коррекции рабочего места на выраженность мышечных дисбалансов у младших школьников." Гигиена и санитария, Т. 102, № 1, 2025, С. 60-67.

4. Федоров, А.А., и др. "Сравнительный анализ эффективности различных методик миофасциального релиза в коррекции мышечных дисбалансов у подростков." Спортивная Медицина, Т. 17, № 3, 2023, С. 78-84.
5. Мышечная дистония у ребенка // Клиника Будь Здоров [Электронный ресурс]. URL:https://klinikabudzdorov.ru/diseases-child/myshechnaya-distoniya-u-rebenka/(дата обращения: 24.09.2025).

III. МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД И ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УДК 796.015

ОБОСНОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СЕВЕРНЫМ МНОГОБОРЬЕМ

Анагуричи Евгения Андреевна[1]
Колунин Евгений Тимофеевич[2]
[1]Центр спортивной подготовки сборных команд Югры, г. Ханты-Мансийск, Россия
[2]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье представлено обоснование проблемы недостаточной разработанности теоретических и методических основ моделирования физической подготовки спортсменов, занимающихся северным многоборьем, обозначены цель, задачи, рабочая гипотеза исследования. Приведены результаты анализа, обобщения и систематизации данных психолого-педагогической и специальной литературы по проблеме диссертационного исследования.

Ключевые слова: физическая подготовка, северное многоборье, лёгкая атлетика, конвергенция физических упражнений, моделирование.

SUBSTANTIATION OF THE NEED FOR MODELLING THE PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN AGED 9-10 YEARS INVOLVED IN NORTHERN MULTIATHLON

Anagurichi Evgenia A.[1]
Kolunin Evgeny T.[2]
[1]Center for Sports Training of National Teams of Yugra, Khanty-Mansiysk, Russia
[2]University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation: The article provides a justification for the problem of insufficient development of the theoretical and methodological foundations of modelling the physical training of athletes involved in the northern multiathlon, identifies the aim, objectives, and working hypothesis of the study. The results of the analysis, generalization and systematization of the data of psychological, pedagogical and special literature on the problem of dissertation research are presented.

Key words: physical training, northern multiathlon, athletics, convergence of physical exercises, modelling.

В Российской Федерации развитие детско-юношеского спорта рассматривается как приоритетное направление в социальной политике государства. Не менее важным направлением в нынешней действительности является соблюдение и сохранение традиций народов России.

На сегодня ярко выражена дистантность изученности особенностей подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта (А.Н. Кучмезов, В.Н. Буянов, А.В. Сергеев и другие) и неолимпийских, в том числе национальных, одним из которых является северное многоборье – спорт народов Крайнего Севера и территорий, приравненных к ним.

Вышесказанное доказывают данные федерально й статистической формы № 5-ФК «Сведения по подготовке спортивного резерва»: всего занимающихся спортом по России 2203 тыс. человек, из них: 82 % по олимпийским видам спорта, 18 % – по неолимпийским. На отделении по северному многоборью зачислены 2603 человека, в том числе 68 % обучаются по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Казалось бы, совершенствуются технологии, внедряются инновации, однако научно обоснованные методики подготовки спортсменов в северном многоборье, учитывающие полифакторность и многосложность вида спорта, отсутствуют.

Последние годы достаточно широко изучается ценностный потенциал северного многоборья (С.В. Барбашов, В.Н. Щеголькова, С.В. Гурьев), культурное наследие (Р.Ш. Имангулов, Г.И. Семенова, М.И. Сентизова), семейные традиции (П.П. Хороших). Ещё одним непременно популярным направлением в образовании является передача национальной культуры, а северное многоборье выступает средством её достижения, как для дошкольников (Е.Г. Белая, М.Е. Слепцова, Е.В. Кучарова) и школьников (Я.В. Слепцова, Н.В. Ткачук), так и для студентов (Е.Р. Алексеев, Ц.К. Гармаев, Д.К. Гармаева).

В спортивном направлении северного многоборья рассматривают, как правило, техническую подготовку спортсменов (А.А. Абросимова, П.В. Земцов, М.Д. Корякин, С.Э. Анагуричи, М.Г. Колодезникова) и функциональную (В.В. Попов). Ограниченное место в общем объёме работ, посвящённых северному многоборью, занимают исследования, связанные с планированием подготовки к соревнованиям (О.В. Павлова, П.И. Собакин) и развитием физических способностей (В.В. Черкасов, Г.В. Шестаков). Незначительно раскрыт вопрос морфофункциональных и физиологических особенностей спортсменов в северном многоборье (Р.А. Пичуева, Р.В. Кучин).

Помимо этого, наравне с реформированием спорта в целом по стране, произошли изменения в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье», на которое научное сообщество не среагировало, и на сегодняшний день, за исключением отдельных публикаций статей студентов и профессорско-преподавательского состава, отсутствуют связанные с трансформацией нормативной правовой базы подготовки

спортсменов разработки и научно-методические исследования по северному многоборью.

Несмотря на то, что важнейшей задачей спортивной деятельности является моделирование различных сторон учебно-тренировочного процесса, в северном многоборье вопросы моделирования физической подготовки не рассмотрены.

Анализ теории и методики учебно-тренировочного процесса в детско-юношеском спорте позволил выделить ряд **противоречий**:

− между социальной значимостью развития национальных видов спорта в международном физкультурном движении и недостаточной актуализацией педагогического потенциала национального спорта на региональном уровне;

− между разработанностью теории, практикоприменимости моделей развития физических способностей в олимпийских видах спорта и отсутствием моделирования физической подготовки в национальных видах спорта с учётом реформы спорта в России;

− между научно-обоснованными методиками физической подготовки многоборцев (в других видах спорта) и отсутствием педагогического инструментария для корреляционно-дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе северного многоборья с учётом изменений нормативных условий подготовки.

Таким образом, **проблема** недостаточной разработанности теоретических и методических основ моделирования физической подготовки спортсменов, занимающихся северным многоборьем, является актуальной.

В связи с этим целью предстоящего исследования является – разработать, теоретически и экспериментально обосновать модель общей и специальной физической подготовки у детей 9-10 лет, занимающихся северным многоборьем.

Рабочая гипотеза состоит в предположении о том, что модель физической подготовки детей 9-10 лет, занимающихся северным многоборьем, будет эффективна, если:

– осуществлять мониторинг в целях выявления уровня общей и специальной физической подготовленности занимающихся;

– дифференцировать направленность физической подготовки с учётом антропометрических показателей, функциональных возможностей, уровня физической подготовленности занимающихся, сензитивных периодов развития физических способностей и параметра многосложности многоборья;

– включить в годичный цикл тренировки специализированные упражнения из лёгкой атлетики, сходные с локомоциями соревновательных упражнений северного многоборья;

– учитывать коррелируемые параметры общей и специальной физической подготовки многоборцев;

– критериями эффективности учебно-тренировочного процесса считать позитивные изменения уровня физической подготовленности и

функциональных возможностей спортсменов, а также повышение результативности их выступлений на соревнованиях.

В соответствии с целью и гипотезой исследования планируется решить следующие **задачи**:

1. Проанализировать состояние проблемы моделирования процесса физической подготовки школьников в северном многоборье.
2. Определить особенности антропометрических показателей, функционального состояния, психофизиологических особенностей, уровень физической подготовленности и индивидуально-личностные особенности спортсменов, занимающихся северным многоборьем.
3. Выявить коррелируемые параметры общей и специальной физической подготовки в северном многоборье.
4. Разработать и экспериментально обосновать модель физической подготовки школьников, занимающихся северным многоборьем.

Теоретико-методологической базой нашего исследования стали:

– теория и методология педагогических исследований (В.И. Загвязинский, А.Ф. Закирова, В.В. Краевский);

– история, теория и методика северного многоборья (В.Н. Зуев, Г.Ш. Абсалямов, Г.В. Сысолятин);

– теория и методика развития физических способностей (Ю.Ф. Курамшин, Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов);

– закономерности сензитивных периодов развития физических способностей (А.С. Солодков, Л.В. Волков, В.Б. Иссурин);

– особенности конвергенции средств и технологий из одних видов спорта в другие (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Е.Т. Колунин);

– теория моделирования в спортивной деятельности (Ю.В. Верхошанский, В.М. Зациорский, О.И. Загревский, В.Н. Платонов).

На сегодняшний день решена первая задача исследования с помощью метода анализа, обобщения и систематизации данных психолого-педагогической и специальной литературы.

Мы выявили, что теоретики и практики в сфере физической культуры и спорта определяют физическую подготовку как процесс, ориентированный на развитие двигательных характеристик и функциональных возможностей систем и механизмов человека.

Согласно положениям теории и методики спорта, физическая подготовка, исходя из задач учебно-тренировочного процесса, может быть общей и специальной. Общая физическая подготовка включается в программу тренировок с целью всестороннего и гармоничного физического развития спортсменов; специальная – базируется на общей и направлена на развитие физических способностей и функциональных возможностей, оказывающих преимущественное воздействие в избранном виде спорта.

Физическая подготовка приводит к формированию физической подготовленности, которая проявляется в уровне развития физических способностей. На основе анализа литературных источников мы рассматриваем

термин «физические способности» как индивидуальные особенности человека, которые на базе физических качеств и под влиянием педагогической деятельности составляют уровень возможностей человека в двигательном отношении [5,6].

Физическое воспитание и спортивная деятельность детей и подростков северных регионов России осуществляется, в том числе, через реализацию вида спорта «северное многоборье».

Северное многоборье – официальный вид спорта, зародившийся 1950-е годы на основе трудовой деятельности и бытовой жизни коренных народов Севера. На протяжении развития вида спорта менялись правила, дисциплины, инвентарь и т.д. На сегодняшний день в северное многоборье входит 5 дисциплин: бег с палкой, тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами, метание топора на дальность, метание тынзяна на хорей, прыжки через нарты [7].

Физическая подготовка в северном многоборье происходит в соответствии с общепринятыми принципами и закономерностями спортивной тренировки, однако имеет отличительные особенности, связанные со спецификой вида спорта: взаимовлияние видов многоборья друг на друга; необходимость оптимального уровня физической подготовленности; комплексность физической и технической подготовки; развитие специальной работоспособности спортсмена; учёт климатических условий; специфичность возрастных особенностей развития физических способностей [2].

Современные тренеры вынуждены осуществлять поиск рациональной системы подготовки спортивного резерва. Одним из решений был предложен метод конвергенции. В данном исследовании конвергенция рассматривается как проникновение средств и методов физической, технической и интегральной подготовки спортсменов из одних видов спорта в другие, ориентированных на повышение эффективности развития физических способностей, снижения вероятности травматизма, разнообразия тренировочных средств и повышение интереса и мотивации к занятиям северным многоборьем [3,8].

С целью оптимизации спортивной подготовки и улучшения результатов соревновательной деятельности в спортивной практике прибегают к методу моделирования – процессу разработки, изучения и применения моделей. Модель в спорте, как и в других научных областях, является образцом предмета, явления или процесса. Классификационный ряд типов моделей обширен, в связи с неоднозначностью интерпретирования данного вопроса исследователями из разных сфер науки. Как правило, модели разделяют на материальные и теоретические, далее каждый тип имеет подтипы, все из которых допустимы для применения в спорте [1,4].

Таким образом, запланированное нами исследование моделирования физической подготовки детей 9-10 лет, занимающихся северным многоборьем, является актуальным и требующим особого внимания и проработки. А сама модель должна включать в себя ряд компонентов, позволяющих автоматизировать процесс конвергентного планирования на основе выявляемых

корреляционных связей между различными видами подготовленности и западающих физических способностей занимающихся.

Список литературы

1. Гаврилова, Т.А. Инженерия знаний. Модели и методы / Т.А. Гаврилова, Д.В. Кудрявцев, Д.И. Муромцев. – 6-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2023. – 324 с.
2. Зуев, В.Н. Северное многоборье: монография / В.Н. Зуев. – Тюмень: Вектор Бук, 2003. – 280 с.
3. Колунин, Е.Т. Конвергирование средств гимнастики в процессе начальной подготовки спортивного резерва / Е.Т.Колунин. // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №12 – С. 22-25.
4. Костенко, Е.Г. Компьютерное моделирование основных видов деятельности спортсменов / Е.Г. Костенко // Развитие современного образования в контексте педагогической компетенциологии. – Чебоксары, 2023. – С. 74-77.
5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев. – Москва: Спорт-Человек, 2020. – 342 с.
6. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – Москва: Спорт, 2019. – 656 с.
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2019 № 141 «Об утверждении правил вида спорта «северное многоборье:» URL: https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-severnoe-mnogobore-utv-prikazom/ (дата обращения: 20.09.2025).
8. Филиппова Е.А. Развитие координационных способностей и гибкости у мальчиков 10-11 лет в северном многоборье / Е.А. Филиппова, Е.А. Симонова // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации. – Тюмень, 2021. – С. 252-256.

УДК 375.2

КОМПЛЕКС НОРМАТИВОВ И УПРАЖНЕНИЙ СТРЕЛЬБ ИЗ АВТОМАТА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ЕГО БОЕВОМУ ПРИМЕНЕНИЮ

Астафьев Николай Вениаминович[1,2]

[1]Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России,
г. Тюмень, Россия

[2]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: На основе опроса руководящего состава специальных подразделений полиции УФСНГ России определены вероятные физические условия боевого применения автомата сотрудниками полиции при выполнении служебно-боевых задач на территориях, на которых введено военное положение, чрезвычайное положение, проводится контртеррористическая операция. Предложены термины и определения «боевых» положений стрельбы из автомата. Сформированы нормативы и учебно-специальные упражнения стрельб, моделирующие условия применения оружия. Определена последовательность освоения нормативов и упражнений стрельб.

Ключевые слова: «боевые» положения для стрельбы из автомата, нормативы, учебно-специальные упражнения стрельб, термины и определения.

A SET OF RULES AND EXERCISES FOR SHOOTING FROM THE MACHINE GUN TO TRAIN POLICE OFFICERS IN ITS COMBAT USE

Astafev Nikolay V.[1,2]
[1]Tyumen Institute for Advanced Training of Employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Tyumen, Russia
[2] University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation: Based on a survey of the leadership of the special police units of the Russian Federation, the probable physical conditions of combat use of the machine gun by police officers in the performance of duty and combat tasks in the territories where martial law, state of emergency, Counter-terrorism operation is conducted. Terms and definitions of «combat» positions for shooting from the machine gun are proposed. Norms and special shooting exercises have been formed, simulating the conditions of use of weapons. Determined the sequence of learning rules and ***shooting exercises.***

Keywords: «Combat» positions for shooting from automatic rifle, standards, training and special shooting exercises, terms and definitions.

В Российской Федерации сохраняется высокая вероятность совершения преступлений террористического характера. Подтверждением этого являются статистические данные Судебного департамента Верховного Суда Российской Федерации свидетельствуют о том, что с 2019 по 2023 год количество преступлений, связанных с совершением террористических актов (ст. 205 УК РФ), с содействием террористической деятельности, публичными призывами к террористической деятельности, захватам заложника (205.1 - 205.6 УК РФ) увеличилось на 106% (с 396 случаев в 2019 году, до 816 случаев в 2023 году).

С 20 октября 2022 года введено военное положение (максимальный уровень реагирования) в четырех субъектах Российской Федерации, в семи субъектах Российской Федерации введен средний уровень реагирования, на территориях девятнадцати субъектов Центрального и Южного федеральных округов Российской Федерации введен повышенный уровень готовности, на остальных территориях Российской Федерации введен базовый уровень готовности. Усугубилась проблема преступлений террористической направленности, совершаемых мигрантами, въезжающими в Российскую Федерацию [1, с.748].

Для локализации и предотвращения преступлений террористической направленности в условиях введения специальных административно-правовых режимов чрезвычайного положения, контртеррористической операции, военного положения (далее – САПР) привлекаются подразделения правоохранительных органов [2, с.183].

Контроль выполнения мер административного принуждения, на территориях, на которых введен САПР, возложен на полицию. Полиция привлекается к поддержанию особого режима въезда на территорию, на которой введен САПР, и выезда с нее; к пресечению деятельности незаконных вооруженных формирований, террористической и диверсионной деятельности; к охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности; к

участию в проведении иных мероприятий по обеспечению САПР. В связи со спецификой выполнения оперативно-служебных задач в условиях САПР, высокое значение приобрела подготовка сотрудников полиции к применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия (далее - служебно-боевая подготовка). Служебно-боевая подготовка сотрудников полиции должна быть комплексной, - включать в себя физическую, огневую, тактическую и иные виды подготовки. Огневая (стрелковая) подготовка (как и физическая) должны иметь тактико-технический характер - отражать вероятные условия применения огнестрельного оружия сотрудниками полиции, на что указано в приказе МВД России от 27 сентября 2024 г. № 575 – огневая подготовка должна предусматривать «учебные стрельбы по условиям применения и использования огнестрельного оружия».

Таким образом, для подготовки сотрудников полиции к боевому применению автомата при выполнении служебно-боевых задач на территориях, на которых введены специальные административно-правовые режимы (военного положения, чрезвычайного положения, контртеррористической операции), необходимо разработать и использовать в образовательном процессе учебно-специальные упражнения стрельб, предусматривающие моделирование наиболее вероятных условий применения оружия.

С целью изучения вероятных условий боевого применения сотрудниками полиции автомата при выполнении служебно-боевых задач на территориях, на которых введен САПР (на передвижных постах; в городских условиях и в населенных пунктах), нами был проведен опрос руководящего состава специальных подразделений полиции УФСНГ России. Опрос показал, что учебно-специальные упражнения стрельб должны выполняться в средствах индивидуальной бронезащиты. предусматривать стрельбу из-за укрытий с принятием таких положений, при которых сотрудник полиции, в случае ранения, окажется за укрытием. Сотрудники полиции должны владеть навыками ухода с линии встречного огня (при наличии укрытия - в укрытие); стрельбы из-за укрытия в различных положениях (в том числе со сменой магазина); навыкам огневого прикрытия передвижения напарника; коммуникациям в ходе применения оружия.

На основании проведенного исследования, результатом которого стало определение вероятных условий применения сотрудниками полиции автомата при выполнении служебно-боевых задач на территориях, на которых введен САПР, а также с учетом имеющегося объема учебного времени и дидактических принципов обучения двигательным действиям, разработана частная методика огневой подготовки сотрудников полиции, которая представляет собой комплекс нормативов (отработку двигательных действий и приемов обращения с автоматом) и выполнение учебно-специальных упражнений стрельб.

Разработанные нормативы и учебно-специальные упражнения стрельб предусматривают принятие как «удобных» положений для стрельбы из-за укрытия «стоя» и «с колена», так и «неудобных», как с места, так и после

передвижения - «с коротких остановок». Кроме того, условия выполнения упражнений стрельб предусматривают действия по перекладке автомата из правого плеча в левое и наоборот; смену положений для стрельбы; передвижение в постоянной готовности открыть огонь по цели; смену магазина за укрытием и (или) под огневым прикрытием; тактическое взаимодействие в малых группах.

Грубой ошибкой при смене положений для стрельбы «стоя – с колена» и наоборот «с колена – стоя», а также при передвижениях, является смещение оружия с линии огня - цель или место ее возможного появления не находится «на мушке», т.е сотрудник полиции не готов к мгновенному поражению цели, а также то, что приклад автомата не упирается в верхнюю часть бронежилета в районе большой грудной мышцы или в плечо, щека не находится на прикладе, палец не на спусковом крючке.

При разработке методики обучения и отработке нормативов было выяснено, что для правши удобным положением для стрельбы из-за укрытия является следующее: укрытие слева; кисть левой руки охватывает цевье автомата и упирает приклад автомата в правую верхнюю часть бронежилета в районе большой грудной мышцы или в плечевой сустав; тыльная сторона кисти левой руки опирается об укрытие (при наличии возможности); правая щека прижимает приклад автомата сверху; кисть правой руки находится на пистолетной рукоятке; нажатие на спусковой крючок осуществляется межфаланговым суставом дистальной и промежуточной фаланг указательного пальца правой руки; прицеливание осуществляется правым глазом. Неудобным положением для стрельбы из-за укрытия для правши является следующее: укрытие справа, кисть правой руки охватывает цевье автомата и упирает приклад автомата в левую верхнюю часть бронежилета в районе большой грудной мышцы или плечевой сустав; тыльная сторона кисти правой руки опирается об укрытие (при наличии возможности); левая щека прижимает приклад автомата сверху; кисть левой руки находится на пистолетной рукоятке; нажатие на спусковой крючок осуществляется межфаланговым суставом дистальной и промежуточной фаланг указательного пальца левой руки; прицеливание осуществляется левым глазом. Для левши – наоборот.

Таким образом, разработанные нами нормативы и учебно-специальные упражнения стрельб из автомата представляют собой комплексы двигательных действий, характеризуются статодинамическим режимом их выполнения и представляют собой технико-тактическую огневую подготовку сотрудников полиции, основанную на результатах проведенных исследований, в том числе накопленных в процессе выполнения научно-исследовательских работ и апробированных в образовательном процессе [3,4,5,6,7]. Правовые основания для разработки наиболее эффективных приемов и способов действий по обращению с автоматом и его боевому применению - нормативов и учебно-специальных упражнений стрельб, определены приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 (пп. 205, 181-184).

Для массового внедрения предлагаемой нами методики огневой подготовки сотрудников полиции к боевому применению автомата при выполнении служебно-боевых задач на территориях, на которых введен САПР, нами предлагается использовать следующие термины и определения:

«устойчивая (спортивная) изготовка» - положения для стрельбы, принимаемые при отсутствии угрозы встречным огнем.

«боевая изготовка» - положения для стрельбы из-за укрытия, принимаемые при угрозе встречным огнем, при которых, в случае получения огнестрельного ранения, сотрудник окажется за укрытием.

«боевая «удобная» изготовка» – положения для стрельбы из-за укрытия «с колена» и «стоя» при которых приклад автомата расположен в плече «ведущей» руки, стопа ноги одноименной с «ведущей» рукой, выставлена вперед, туловище и ноги находятся за укрытием.

«боевая «неудобная» изготовка» - положения для стрельбы из-за укрытия «с колена» и «стоя» при которых приклад оружия расположен в плече «не ведущей» руки, стопа ноги одноименной с «не ведущей» рукой, выставлена вперед, туловище и ноги находятся за укрытием.

Содержание частной методики подготовки сотрудников полиции к боевому применению автомата при выполнении оперативно-служебных задач на территориях, на которых введен САПР.

На первом этапе практического обучения осваиваются нормативы по технико-тактической огневой подготовке – наиболее эффективные приемы и способы действий с автоматом, способы взаимодействия при боевом применении автомата, представляющие собой отработку учебно-специальных упражнений стрельб «вхолостую».

На втором этапе практического обучения осваиваются учебно-специальные упражнения стрельб.

При недостаточности объема учебной нагрузки частная методика может быть интенсифицирована - на одном занятии, совмещаются отработка нормативов и выполнение учебно-специальных упражнений стрельб. В этом случае практические занятия строятся следующим образом - вначале, фронтальным методом, отрабатываются нормативы по технико-тактической огневой подготовке, которые по своему содержанию представляют части учебно-специального упражнения стрельб, далее отрабатывается сочетание двух или более нормативов, представляющих собой фрагмент учебно-специального упражнения стрельб либо, если это учебно-специальное упражнение стрельб не сложное, то оно выполняется полностью. После этого, на первом учебном месте, выполняется соответствующее учебно-специальное упражнение стрельб.

Далее, подобным образом, отрабатываются нормативы, которые являются частью следующего по сложности учебно-специального упражнения стрельб, отрабатываются сочетания нормативов, отрабатывается учебно-специальное упражнение стрельб «вхолостую», выполняется учебно-специальное упражнение стрельб.

Последовательность выполнения учебно-специальных упражнений стрельб из автомата Калашникова.

1-е упражнение стрельб - проверка боя автомата Калашникова и приведение его к нормальному бою. Стрельба в положении «с колена» в устойчивой изготовке.

2-е упражнение стрельб - проверка боя автомата Калашникова и приведение его к нормальному бою. Стрельба в положении «стоя» в устойчивой изготовке.

3-е учебно-специальное упражнение стрельб - стрельба со сменой уровней («стоя» - «с колена») в устойчивых изготовках.

4-е учебно-специальное упражнение стрельб - стрельба со сменой уровней («стоя» - «с колена») и сменой магазинов в устойчивых изготовках.

5-е учебно-специальное упражнение стрельб - огонь по различным направлениям в устойчивых изготовках.

6-е учебно-специальное упражнение стрельб – стрельба в боевых изготовках из-за укрытия «стоя», с правой и с левой сторон укрытия.

7-е учебно-специальное упражнение стрельб - стрельба в боевых изготовках из-за укрытия, с правой и с левой сторон укрытия, со сменой уровней («стоя» - «с колена»), со сменой магазинов.

8-е учебно-специальное упражнение стрельб – отработка коммуникации в составе боевой «двойки» - стрельба из-за укрытий в боевых изготовках, с правой и с левой сторон, со сменой уровней («стоя» - «с колена»), со сменой магазинов.

Отличительной особенностью данной частной методики является ее универсальность - сохранение назначений упражнений стрельб (порядка обучения двигательным действиям) при реализации принципа «вариативности» - изменения условий выполнения упражнений стрельб: количества выстрелов в упражнении (зависит от количества патронов на боевую подготовку сотрудника); вида и размера целей (мишеней) (зависит от дальности до целей и их освещенности), погодных условий и т.п.).

Принцип «вариативности» реализуется посредством установки оценочных показателей для различных условий выполнения учебно-специальных упражнений стрельб. Преподаватели-эксперты, с учетом ранее накопленного опыта, и уровня подготовленности сотрудников полиции, оперативно определяют оценочные показатели учебно-специальных упражнений стрельб. Основным условием в установке оценочных показателей является то, что количественные характеристики выставляемых оценок должны соответствовать закону нормального распределения.

Особое внимание при проведении занятий обращается на обучение сотрудников полиции работе с переводчиком огня. В связи с тем, что в экстремальных ситуациях работа с переводчиком огня осуществляется на уровне условного рефлекса, то при выполнении нормативов и упражнений стрельб запрещен «модный» прием работы с переводчиком огня левой рукой.

Список литературы

1. Падучих М.С. Административно-правовые механизмы борьбы с терроризмом / М.С. Падучих, А.К. Тараненко // Право и правосудие в современном мире : Сборник научных статей молодых исследователей, Санкт-Петербург, 29–30 марта 2024 года. – Санкт-Петербург: ООО Центр научно-информационных технологий Астерион, - 2024. -С. 748-753.
2. Сергеев А.В. Опыт использования административно-правовых режимов в целях противодействия терроризму в государствах - участниках СНГ / А.В. Сергеев, Н.Ф. Воробьев // Юридическая наука. – 2017. – № 3. – С. 183-191.
3. Афанасьев А.В. Технология разработки и внедрения новых упражнений стрельб в учебный процесс профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел / А.В. Афанасьев, Н.В. Астафьев // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : Материалы XXIV Всероссийской научно-методической конференции, Иркутск, 28 февраля – 1 марта 2019 года. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. – С. 102-106.
4. Астафьев Н.В. Нормирование способов действий сотрудников органов внутренних дел с применением средств физического принуждения : монография / Н.В. Астафьев ; Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России. – Тюмень : Тюменский институт повышения квалификации сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2020. – 176 с.
5. Астафьев Н.В. Обоснование оценочных показателей упражнений стрельб из автомата для сотрудников, привлекаемых к проведению контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона Российской Федерации / Н.В. Астафьев, О.Ю. Горлов, И.В. Фишер // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Сборник материалов XIX международной научно-практической конференции. В 2-х томах, Иркутск, 15–16 июня 2017 года. Том I. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2017. – С. 249-254.
6. Горлов О.Ю. Требования к огневой подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, привлекаемых к выполнению оперативно-служебных задач в особых условиях / О.Ю. Горлов, И.В. Фишер // Вестник Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России. – 2023. – № 1(20). – С. 114-119.
7. Черных В.В. Нормативы по огневой подготовке для сотрудников органов внутренних дел, отражающие особенности несения службы в особых условиях деятельности / В.В. Черных // Полицейская деятельность. – 2019. – № 6. – С. 22-30.

УДК 375.2

ПОЛЬЗА ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ахматова Надежда Александровна[1]
Павлова Алена Сергеевна[1]
Показаньева Людмила Евгеньевна[1]
[1]Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье рассматривается влияние лечебной физической культуры на здоровье детей. На основе мета-анализа научной литературы подтверждается эффективность лечебно-оздоровительной модели физического воспитания. Внимание акцентируется на

младший школьный возраст – ключевой период для формирования правильной осанки и профилактики развития патологий опорно-двигательной системы.

***Ключевые слова*:** лечебно-оздоровительная физическая культура, коррекция осанки, мышечный корсет, младший школьный возраст, профилактика заболеваний, здоровье детей.

BENEFITS OF THE THERAPEUTIC AND HEALTH-IMPROVING MODEL OF PHYSICAL EDUCATION IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Akhmatova Nadezhda A.[1]
Pavlova Alena S.[1]
Pokazaneva Liudmila E.[1]
[1]Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Annotation. The article examines the impact of curative physical education on children's health. Based on the meta-analysis of scientific literature, the effectiveness of the medical and health model of physical education is confirmed. Attention is focused on the younger school age, which is a key period for the formation of correct posture and the prevention of the development of pathologies of the musculoskeletal system.

Key words: therapeutic and health-improving physical culture, posture correction, muscular corset, primary school age, disease prevention, children's health.

Актуальность. По данным министерства здравоохранения РФ общая заболеваемость детей за последние десятилетия выросла на 2.6%. По информации, представленной Росстатом, в 2024 году показатель в динамике от младшего к старшему школьному возрасту по ожирению вырос в 1.6 раза, по миопии – в 2.8 раза, по кифозу, лордозу и сколиозу – в 3.4 раза. По данным современных исследований в возрастной период от 7 до 10 лет выявляется рост количества детей, страдающих неинфекционными хроническими заболеваниями. Заболевания костно-мышечной системы занимают второе место по распространенности среди патологий детского возраста [1].

Одной из причин формирования нарушений опорно-двигательного аппарата в младшем школьном возрасте является неравномерная нагрузка на скелетно-мышечный каркас растущего организма и, как следствие, дисгармоничное развитие мышц [4]. Анатомо-физиологические особенности костно-мышечной системы младшего школьного возраста предрасполагают к формированию нарушений осанки: у детей с 8 до 9 лет позвоночник обладает наибольшей подвижностью, а мышцы спины еще слабы для того, чтобы длительно поддерживать правильное положение тела в статических позах за партой во время уроков; в связи с низкой физической активностью дети быстро устают в течение учебного дня, развиваются проблемы с концентрацией внимания [2]. Слабые мышцы спины хуже фиксируют позвоночник в определенном положении, следовательно, при резких движениях, прыжках повышается риск травматических повреждений. Все вышеперечисленное может приводить к ухудшению здоровья (повышению восприимчивости организма к инфекциям), снижению успеваемости и повышению тревожности у детей [4]. При своевременных лечебно-оздоровительных мероприятиях нарушение осанки можно обратить.

Цель. Выявление и теоретическое обоснование пользы лечебно-оздоровительной модели физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Материалы и методы исследования. Проведен мета-анализ известной научной и методической литературы по педагогике, возрастной физиологии, лечебной физической культуре.

Результаты исследования и их обсуждение. Лечебно-физическая культура – это метод лечения и профилактики заболеваний, а также восстановления после них с помощью физических упражнений. Для предупреждения развития или коррекции нарушений осанки одним из эффективных методов являются занятия оздоровительной аэробикой со специальным комплексом упражнений, направленных на укрепление мышечно-костного каркаса.

На протяжении всего периода обучения в школе организм учеников подвергается избыточной нагрузке не только на центральную нервную систему (большой объем информации для запоминания, стресс), но и на опорно-двигательный аппарат. Особенно чувствительны к этому ученики младших классов, у которых кардинально меняется образ жизни: до 6 лет больше внимания уделяется подвижным занятиям, мелкой моторике, а с начала регулярного обучения в школе дети длительное время проводят, сидя за партой. Учитывая физиологические особенности детей младшего школьного возраста, длительная статическая нагрузка приводит к перенапряжению незрелых мышц спины и быстрому их утомлению. Поэтому именно в этом возрасте большое значение приобретает укрепление мышечного аппарата и, как следствие, нормальное формирование осанки ребенка. Ранняя профилактика нарушений осанки позволяет выявить и устранить риск развития хронической патологии [5].

По результатам исследования, проведенного среди учеников младших классов на базе МБУ школы № 73 г.о. Тольятти, было рекомендовано для коррекции сколиотической осанки в начальных классах ввести в программу тренировочных занятий 4 раза в неделю с использованием упражнений, направленных на укрепление «мышечного корсета» спины и развития гибкости [6].

В исследовании, проведенном сотрудниками АЛТГПУ, было отмечено, что после эксперимента с проведением занятий по ритмике у школьников младшего возраста снизились показатели нарушения осанки, увеличился уровень развития силовой выносливости мышц спины, живота и шеи [1].

В ходе 6 месячного исследования на базе школы-интерната города Ташкента была проведена оценка динамики сколиотических изменений (подтвержденных рентгенологически) у 106 школьников после лечения с использованием специального комплекса упражнений. По итогам эксперимента 78.3% детей улучшили свое состояние, а 21.7% участвующих в исследовании были переведены в основную (оздоровительную группу) [7].

Регулярное обучение в школе сопровождается снижением двигательной активности во время уроков и увеличением умственных нагрузок, что сопровождается значительным нервно-психическим перенапряжением. В данном случае лечебно-оздоровительная физическая культура может помочь исключить негативное влияние на центральную нервную систему и способствовать улучшению когнитивных функций у детей младшего школьного возраста, что в конечном итоге положительно скажется на их успеваемости.

В современной литературе встречаются данные исследований, подтверждающих благоприятное воздействие лечебной физкультуры на психоэмоциональное состояние и умственную работоспособность: упражнения, направленные на снижения мышечного напряжения, а также дыхательные техники влияют на парасимпатический отдел вегетативной нервной системы, что приводит к расслаблению и снятию перенапряжения [3, 4].

Заключение. Проведенный мета-анализ известной научной литературы по теме исследования подтверждает высокую актуальность и пользу включения лечебно-оздоровительной модели физического воспитания в школьную программу у детей младшего школьного возраста. Данная модель – действенный метод не только для борьбы с последствиями гиподинамии, но и для профилактики развития различных неинфекционных хронических заболеваний.

Положительный эффект лечебно-оздоровительной модели реализуется за счет укрепления скелетно-мышечного каркаса, а также комплексного оздоровления, включающего в себя улучшение когнитивных функций и психоэмоционального состояния детей. Младший школьный возраст является оптимальным периодом для внедрения лечебно-оздоровительной модели физической культуры, так как именно на этом этапе происходит становление организма и создание морфо-функциональной базы для будущего, что позволяет предотвратить нарушения осанки и укрепления здоровья.

Список литературы

1. Баженова Н.А. Особенности профилактики нарушения осанки у детей младшего возраста средствами музыкальной ритмики / Баженова Н.А., Денисова Г.Д. // Материалы II региональной научно-практической конференции, 2023. – №2. – С. 66-69.
2. Геппе Н.А. Пропедевтика детских болезней / Н.А. Геппе, Н.С. Подчерняева – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 464 с.
3. Гришин Т.В. Методы профилактики нарушения осанки у детей в общеобразовательных школах / Т.В. Гришин, С.В. Никитин // Вестник гильдии протезистов-ортопедов, 2000. – С. 38-42.
4. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Педагогические науки. 2019. № 2-1. С. 12-16.
5. Попов А.П. Влияние лечебной физкультуры на организм ребенка / А.П. Попов, С.М. Фролова // Наука-2020, 2019. – №8 – С. 112-116.
6. Популо Г.М. Профилактика и коррекция сколиотической осанки у детей младшего школьного возраста средствами оздоровительной аэробики / Г.М. Популо, Подлубная А.А. // АНИ: педагогика и психология, 2018. – №3 (24). – С. 193-196.

7. Собирова Л.Н. Эффективность использования специальных упражнений для предупреждения сколиоза у учеников начальных классов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2023. – № 4. – С. 45-52.

УДК 796.012.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПАРАМЕТРЫ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАРАДАЙВИНГОМ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Ахметзянов Аркадий Артурович[1]
Сетяева Наталья Николаевна[1]
[1]Сургутский государственный педагогический университет»,
г. Сургут, Россия

Аннотация: В статье представлены результаты исследования, посвящённого влиянию физической подготовки на развитие физических параметров лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся парадайвингом. Обоснована необходимость индивидуализации нагрузок и интеграции специальных упражнений, направленных на развитие силы, выносливости, гибкости и психофизиологической устойчивости.

Ключевые слова: парадайвинг, физическая подготовка, адаптивная физическая культура, опорно-двигательный аппарат, реабилитация.

EFFECT OF PHYSICAL TRAINING ON PARAMETERS OF PARADIVING WITH INJURIES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Akhmetzyanov Arkady A.[1]
Setyaeva Natalya N.[1]
[1]Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

Annotation: The article presents the results of a study on the influence of physical training on the development of physical parameters in individuals with musculoskeletal disorders who practice paradiving. The article substantiates the need for individualization of loads and the integration of special exercises aimed at developing strength, endurance, flexibility, and psychophysiological stability.

Keywords: paradiving, physical training, adaptive physical culture, musculoskeletal system, and rehabilitation.

Актуальность. Парадайвинг представляет собой перспективное направление адаптивного спорта, объединяющее физическую подготовку, элементы реабилитации и психоэмоциональную коррекцию. Для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата занятия под водой обеспечивают эффект разгрузки суставов, способствуют восстановлению двигательных функций и развитию уверенности в собственных возможностях. При этом эффективность и безопасность погружений напрямую зависят от уровня физической подготовленности занимающихся.

Физическая подготовка включает в себя комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации движений. Для людей с поражением опорно-двигательного

аппарата эти аспекты становятся особенно важными, так как они способствуют улучшению функциональных возможностей, повышению уверенности в себе и снижению риска травматизма. Исследования показывают, что регулятивные занятия физической активностью могут значительно улучшить качество жизни, повысить уровень самостоятельности и уменьшить проявления вторичных заболеваний, связанных с ограниченной подвижностью [3].

Кроме того, физическая подготовка помогает адаптироваться к специфическим условиям парадайвинга. Например, улучшение мышечного тонуса и координации позволяет лучше управлять своим телом и снижает вероятность возникновения нештатных ситуаций. Также важно отметить, что хорошая физическая форма способствует более быстрому восстановлению и снижает вероятность утомляемости [2].

Парадайвинг требует от занимающегося не только физической силы, но и психологической устойчивости. Подготовка в этом направлении включает тренировки на развитие уверенности в своих силах и умений, что особенно актуально для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Сочетание всех видов подготовки с физической может существенно повысить мотивацию и желание заниматься этим видом спорта [1].

Несмотря на возрастающую популярность парадайвинга, вопросы влияния физической подготовки на физические параметры параспортсменов изучены недостаточно. Актуальным становится поиск педагогических подходов, обеспечивающих развитие основных физических параметров с учётом индивидуальных функциональных возможностей и медицинских ограничений.

Цель исследования: оценка влияния физической подготовки на физические параметры мужчин с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся парадайвингом.

Материалы и методы. В исследовании применялись: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, функциональное тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

База исследования: плавательный бассейн «Олимп» (г. Сургут) при содействии Сургутской местной организации Всероссийского общества инвалидов.

В эксперименте участвовали 5 мужчин с поражением опорно-двигательного аппарата (ампутация нижней конечности, дисплазия стопы, ДЦП). Диагностика включала антропометрию и функциональные пробы.

Результаты и обсуждение. Анализ экспериментальных данных является важным этапом научного исследования, позволяющим оценить эффективность применяемых средств физической подготовки и выявить особенности влияния парадайвинга на организм лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. В условиях ограниченных двигательных возможностей особенно значимым становится комплексное изучение физического и функционального развития

занимающихся, поскольку эти параметры тесно взаимосвязаны и отражают уровень адаптации организма к специфическим условиям водной среды и физической нагрузки.

Оценка проводилась с использованием методов функциональной диагностики, а также методов математической статистики, обеспечивающих объективность и достоверность полученных результатов.

Антропометрические показатели являются исходной базой для оценки физического развития, гармоничности телосложения и потенциальных возможностей организма к физическим нагрузкам, особенно в условиях специфической среды, такой как вода при занятиях парадайвингом (табл. 1).

Таблица 1

Антропометрические показатели испытуемых

№	Ф.И.	Вес, кг	Рост, см	Индекс массы тела
1.	Б.Д.	94	185	27,47
2.	Б.А.	75	185	21,91
3.	В.Д.	74	180	22,84
4.	Ф.С.	102	180	31,48
5.	А.Ю.	70	175	22,86
M		83,00	181,00	25,31
σ		12,62	3,74	4,1
m		6,31	1,87	2,05

Анализ результатов показал, что у испытуемых масса тела варьировалась от 70 до 102 кг при росте от 175 до 185 см. Данные показатели свидетельствуют о преимущественно среднем и высоком росте при относительно сбалансированной массе тела, за исключением двух участников с признаками избыточного веса. Индекс массы тела (ИМТ) большинства испытуемых находился в пределах нормы (21,9-22,9), что говорит о гармоничном телосложении и отсутствии рисков, связанных с ожирением или дефицитом массы. Двое из участников имели ИМТ 27,47; 31,48, что классифицируется как избыточная масса тела. Это требует контроля физической нагрузки и рекомендаций по питанию, особенно с учётом специфики парадайвинга, где избыточный вес может ограничивать подвижность и увеличивать утомляемость.

Для комплексной оценки физического состояния и адаптационных возможностей организма занимающихся парадайвингом с поражением опорно-двигательного аппарата были использованы функциональные тесты с расчетом индекса Пинье и индекса Эрисмана. Эти показатели позволяют оценить уровень физической работоспособности и степень гармоничности физического развития, что особенно важно при подборе и обосновании средств физической подготовки. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели функциональных тестов индекса Пинье, индекса Эриксмана

№	Ф.И.	Индекс Пинье		Индекс Эрисмана	
		абсолютное значение	оценка	абсолютное значение	оценка
1.	Б.Д.	25	среднее	19,5	хорошее
2.	Б.А.	14	гармоничное	1,5	недостаточное
3.	В.Д.	1	очень крепкое	13	хорошее
4.	Ф.С.	45	очень слабое	30	хорошее
5.	А.Ю.	7	очень крепкое	5,5	среднее
M		18,4	среднее – 20% гармоничное – 20% очень крепкое – 40% очень слабое – 20%	13,9	недостаточное – 20% хорошее – 60% среднее – 20%
m		9,44		6,12	

Анализ результатов по индексу Пинье показал значительную индивидуальную вариативность среди участников. Наиболее высокий показатель (45) зафиксирован у парадайвера Ф.С., что свидетельствует о крайне слабой физической подготовленности и низкой устойчивости организма к нагрузке. На противоположном полюсе оказались двое испытуемых с показателями 1 и 7, продемонстрировавшие высокий уровень функциональных возможностей, что оценивалось как «очень крепкое» состояние. Значения еще двоих попали в категорию «гармоничное» и «среднее» соответственно, что также можно считать удовлетворительным с функциональной точки зрения.

Среднее арифметическое значение по индексу Пинье составило 18,4, что соответствует уровню «среднее». Однако при этом стандартное отклонение (m = 9,44) указывает на наличие выраженных колебаний в пределах выборки, что говорит о гетерогенности группы по уровню функциональной подготовленности. На основании приведённой градации видно, что 20 % имеют слабую подготовленность, 40 % - крепкое и очень крепкое состояние, и 40 % - гармоничное и среднее, что демонстрирует широкий диапазон индивидуальных возможностей.

Результаты по индексу Эрисмана также отражают различия в степени соответствия массы тела и роста, что позволяет оценить гармоничность физического развития. Наиболее низкий результат (1,5) продемонстрировал Б.А., что интерпретируется как недостаточный уровень. Трое других участников показали значения, соответствующие хорошей оценке, у одного - среднее. Среднее значение по группе составило 13,9, при стандартном отклонении 6,12. Эти данные позволяют сделать вывод о том, что у 60 % обследуемых показатели индекса Эрисмана соответствуют хорошему уровню гармоничности телосложения, у 20 % - среднему, и ещё у 20 % - недостаточному.

Заключение. Таким образом, анализ функциональных и соматометрических показателей свидетельствует о разноуровневом состоянии физического развития и функциональной подготовленности среди участников с

нарушениями опорно-двигательного аппарата. Это подтверждает необходимость индивидуализации нагрузки и дифференцированного подхода при планировании занятий парадайвингом, а также оправдывает включение средств, направленных на развитие общей выносливости и повышение адаптационного резерва организма.

Список литературы

1. Клявс, Ю. П. Парадайвинг в структуре адаптивного туризма как метод реабилитации лиц с детским церебральным параличом / Ю. П. Клявс, М. А. Жукова // Здоровье для всех. – 2021. – №2. – С. 10–13.
2. Насташенко, В. А. Реакреационный дайвинг, как вид активного туризма / В. А. Насташенко // Наука-2020. – 2020. – №4 (40). – С. 149–155.
3. Шилько, В. Г. Физическая активность как средство повышения продолжительности и качества жизни людей / В. Г. Шилько, Н. Л. Гусева, В. С. Колпашникова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №11. – С. 71–73.

УДК 796

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ПОДДЕРЖАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Баландин Алексей Александрович[1]

[1]Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В настоящей статье рассматривается проблема сохранения профессионального долголетия сотрудников полиции. Проводится анализ факторов, влияющих на состояние здоровья сотрудников полиции в процессе осуществления служебной деятельности. Рассматриваются основные средства, методы и формы вовлечения сотрудников полиции в физкультурно-спортивную деятельность.

Ключевые слова. Физическая подготовка, физкультурно-спортивная деятельность, сотрудники полиции, профессиональное обучение.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES AS THE MAIN FACTOR IN MAINTAINING THE PROFESSIONAL LONGEVITY OF POLICE OFFICERS

Balandin Alexey A.[1]

[1]Tyumen Institute for Advanced Training of Employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Tyumen, Russia

Abstract. This article examines the issue of maintaining professional longevity among police officers. It analyzes the factors influencing their health while on duty. It also examines the primary means, methods, and forms of engaging police officers in physical education and sports activities.

Key words: Physical fitness, physical education and sports activities, police officers, vocational training.

В настоящее время на фоне постоянно меняющейся оперативной обстановки и ростом преступлений и правонарушений, сотрудникам полиции

важно сохранять высокий уровень физической и профессиональной подготовленности на протяжении всего срока службы. Служба в органах внутренних дел требует от сотрудников значительного психологического и физического напряжения. Выполнение задач, связанных с преследованием и задержанием преступников и правонарушителей требует от сотрудника полиции хорошей физической подготовленности, а именно развития силы, быстроты, выносливости и навыков применения приемов самозащиты и задержания, а также психологической подготовки, развитие стрессоустойчивости, умения быстро ориентироваться в возникшей экстремальной ситуации и адаптироваться к воздействию неблагоприятных факторов [1].

Известно, что эффективность применения приемов самозащиты и задержания неразрывно связана с уровнем развития физических качеств сотрудника, поэтому на занятиях по физической подготовке слушатели активно занимаются общефизической подготовкой и совершенствованием навыков приемов задержания и самозащиты.

Кроме того, для поддержания своей физической формы в процессе самостоятельной подготовки сотрудники систематически занимаются различными видами единоборств, спортивными играми (футбол, волейбол, хоккей с шайбой), а также служебно-прикладными видами спорта (стрельба, преодоление полосы препятствий), поскольку каждый сотрудник полиции обязан выполнять установленные нормативы по физической подготовке и соответствовать установленным требованиям.

В системе МВД России физическая подготовка – это процесс физического воспитания, имеющий выраженную прикладную направленность по отношению к тому или иному виду служебной деятельности.

На сегодняшний день в условиях дефицита кадров в органах внутренних дел одной из ключевых задач, является поддержание профессионального долголетия действующих сотрудников, а также укрепление и поддержание профессионального долголетия вновь поступивших на службу сотрудников.

Профессиональное долголетие сотрудника полиции характеризуется способностью осуществления им служебной деятельности, связанной с выполнением профессиональных задач на протяжении всего срока службы.

Следует отметить, что на сохранение профессионального долголетия сотрудников так же оказывают влияние ряд факторов: генетические (наследственность); природно-климатические; ведение здорового образа жизни (отказ от вредных привычек, правильное питание, соблюдение режима труда и отдыха, личная гигиена); медицинское обеспечение; повышение уровня качества жизни [4].

Насколько бы совершеннее не становилась медицинская сфера, она не способна гарантировать полное избавление человека от болезней. Физическая культура и спорт, будучи оздоравливающими факторами, способны в большей степени, одновременно воздействовать на все составляющие здоровья:

физическое, психическое и социальное, а также способствовать многогранному развитию личности молодого человека [3].

Поэтому, на наш взгляд, занятия физической культурой и спортом являются одним из ключевых факторов, влияющих на поддержание уровня общей работоспособности сотрудника полиции, укрепление его здоровья и повышение устойчивости к воздействию на организм неблагоприятных факторов в процессе служебной деятельности.

Исходя из этого целью исследования является разработка комплекса мероприятий, направленных на вовлечение сотрудников полиции в занятия массовым спортом и физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Задачи исследования:

- выявить уровень вовлеченности в занятия спортом сотрудников полиции (слушателей) обучающихся в Тюменском институте повышения квалификации;

- разработать комплекс мероприятий, направленный на увеличение числа слушателей тюменского института повышения квалификации систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Методы исследования: сбор, анализ и обработка информации, опрос, наблюдение, моделирование.

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» под массовым спортом понимается часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредствам проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.

С целью формирования у сотрудников установок к ведению здорового образа жизни и вовлечения в физкультурно-оздоровительную деятельность ежегодно профессорско-преподавательский состав и слушатели, проходящие обучение в Тюменском институте повышения квалификации сотрудников МВД России, по должности служащего «Полицейский», принимают активное участие в различных спортивно-массовых мероприятиях, проводимых на территории Тюменской области. Так, в период с февраля по октябрь 2025 году лишь около 40% постоянного состава преподавателей и сотрудников института приняли участие в спартакиаде среди федеральных органов государственной власти по Тюменской области по 10 видам спорта: лыжные гонки, плавание, настольный теннис, дартс, пулевая стрельба, легкоатлетический кросс, боулинг, шахматы, многоборье ГТО, мини-футбол. Помимо этого, сотрудники и слушатели периодически принимают участи и в общегородских спортивных мероприятиях таких как: открытая Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России», забег «Кросс Нации», забег «Стальной характер», забег «5 верст» и т.д.

Для слушателей, проходящих обучение по должности служащего «Полицейский» организуются и проводятся внутриинститутские спартакиады среди учебных групп по легкоатлетической атлетике, перетягиванию каната,

настольному теннису, дартсу, силовому многоборью, а также соревнования по отдельным видам контрольных нормативов: подтягивание на перекладине, отжиманиям, жиму гири, наклонам туловища и челночному бегу. Учитывая непродолжительный период обучения слушателей (около 3,5 месяца), а также их загруженность служебными обязанностями, участие в соревнованиях принимают лишь 30% личного состава учебной группы.

Таким образом, уровень вовлеченности в участие в спортивно-массовых мероприятиях переменного (слушателей) и постоянного (преподавателей) института остается не высоким. В связи с этим необходим поиск новых форм методов и способов, направленных на увеличение численности сотрудников систематически занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью.

Как известно, одним из факторов способствующих вовлечению сотрудников в физкультурно-спортивную деятельность является внутренняя мотивация [2]. На наш взгляд замотивировать молодых сотрудников полиции к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой и спортом можно при помощи использования интерактивных и иных технологий, а также средств массовой информации и социальных сетей, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Кроме того, положительное влияние на вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность сотрудников полиции:

- развитие и совершенствование спортивной инфраструктуры в образовательных организациях МВД России;
- повышение уровня профессиональной компетентности педагогических работников;
- реализация ВФСК «ГТО» среди сотрудников, обучающихся по должности служащего «Полицейский»;
- увеличение числа секций и групп спортивного совершенствования;
- улучшение качества проведения физкультурно-спортивной работы [5].

Таким образом, подводя итог вышеизложенному для сохранения профессионального долголетия сотрудников полиции необходимо активно вовлекать их в занятия физкультурно-спортивной деятельностью, используя комплекс мотивационных мероприятий и иных форм, средств и методов, способствующих их вовлечению.

Список литературы

1. Афиногенов Т.П., Синянский В.А., Каленик Р.С. К вопросу об активном долголетии работников государственных организаций системы МВД России // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2019. №4. С. 18 – 24.
2. Восколович Н.А., Юнусов Р.И. Проблемы вовлечения Российского населения в занятия спортом // Интеллект. Инновации. Инвестиции. 2020. №3. С. 31-41.
3. Габибов А. Б. Влияние физической культуры и спорта на развитие личности и жизни человека / А. Б. Габибов. – Текст: непосредственный // Современная наука: диалог естественно-научной и социально-гуманитарной субкультур : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. – Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ). 2020. – С. 36 – 41.

4. Лысенко А.В., Лысенко Д.С., Федорец В.Н., Василенко В.С. Здоровье и долголетие спортсменов: состояние и перспективы в условиях кризиса олимпийских идеалов и ценностей // Медицина: теория и практика. 2021. №4. С. 3 – 11.
5. Шкарин В.В., Воробьев А.А., Аджиенко В.Л., Андрющенко Ф.А. Профессиональное долголетие - пути и способы достижения // Вестник ВолГМУ. 2022. №2. С. 19 – 26.

УДК 796.012:004.8

МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД И ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Барахоев Никита Иванович[1]
Дронина Олеся Александровна[1]
[1]Иркутский государственный медицинский университет,
г. Иркутск, Россия

Аннотация: В статье рассматривается потенциал интеграции мультидисциплинарного подхода и технологий искусственного интеллекта (ИИ) в практику спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Анализируются ключевые направления применения ИИ: персонализация нагрузок, биомеханический анализ, прогнозирование травм и управление реабилитационным процессом. Обосновывается необходимость совместной работы специалистов из разных областей знания для создания эффективных цифровых решений.

Ключевые слова*:* искусственный интеллект, мультидисциплинарный подход, спортивная тренировка, оздоровительная физическая культура, адаптивная физическая культура, персонализация.

MULTIDISCIPLINARY APPROACH AND ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN SPORTS TRAINING, HEALTH-IMPROVING AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Barakhoev Nikita I.[1]
Dronina Olesya A.[1]
[1]Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia

Abstract*:* The article examines the potential of integrating a multidisciplinary approach and artificial intelligence (AI) technologies into the practice of sports training, health-improving and adaptive physical culture. The key areas of AI application are analyzed: personalization of loads, biomechanical analysis, injury prediction, and management of the rehabilitation process. The necessity of collaboration between specialists from different fields of knowledge to create effective digital solutions is substantiated.

Keywords*:* artificial intelligence, multidisciplinary approach, sports training, health-improving physical culture, adaptive physical culture, personalization.

Современный этап развития физической культуры и спорта характеризуется возрастающими требованиями к эффективности тренировочного процесса, оздоровительных программ и методик реабилитации. Традиционные подходы зачастую достигают своего предела, что актуализирует

поиск новых инструментов повышения результативности и безопасности. В этом контексте конвергенция мультидисциплинарного подхода, объединяющего знания спортивной науки, медицины, биомеханики, психологии и IT-сферы, с возможностями искусственного интеллекта открывает принципиально новые перспективы.

Цель исследования – проанализировать возможности и перспективы интеграции мультидисциплинарной парадигмы и технологий искусственного интеллекта для оптимизации процессов в спорте высших достижений, оздоровительной и адаптивной физической культуре.

В работе использованы методы системного анализа и обобщения научной литературы, данных современных исследований в области спортивной науки, медицины и информационных технологий. Проведен анализ существующих коммерческих и научных разработок, применяющих ИИ в сфере физической культуры.

Мультидициплинарный подход предполагает, что решение сложных задач требует совместных усилий экспертов разных профилей. В спорте и физической культуре такой задачей является создание индивидуальной траектории для каждого человека – от спортсмена до пациента с ограниченными возможностями здоровья. Искусственный интеллект выступает ключевым инструментом реализации этого подхода, позволяя обрабатывать большие массивы разнородных данных (биометрические показатели, видеоанализ движений, медицинские истории, психологические тесты) и выявлять скрытые закономерности.

Можно выделить несколько ключевых направлений интеграции ИИ:

1. Персонализация тренировочных и оздоровительных программ.

Алгоритмы машинного обучения, анализируя данные с носимых устройств (пульс, вариабельность сердечного ритма, активность), могут в реальном времени адаптировать планы тренировок, рекомендуя оптимальную интенсивность и объем нагрузки с учетом текущего функционального состояния человека [3, с. 45].

2. Биомеханический анализ и коррекция техники. Системы компьютерного зрения на основе ИИ способны автоматически анализировать видео выполнения упражнений, идентифицировать ошибки техники и предлагать рекомендации по их исправлению, что особенно ценно как в спорте высших достижений, так и в фитнесе [1].

3. Прогнозирование риска травм. Модели ИИ, обученные на исторических данных о травмах и нагрузках, способны оценивать индивидуальный риск повреждения опорно-двигательного аппарата, позволяя тренеру и врачу своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс [4].

4. Управление реабилитацией в адаптивной физической культуре. Для лиц с инвалидностью ИИ может использоваться для разработки индивидуальных реабилитационных программ, контроля их выполнения с

помощью телемедицинских платформ и объективной оценки прогресса на основе анализа двигательной активности.

Важнейшим условием успешной реализации этих направлений является именно мультидисциплинарное взаимодействие. Разработка алгоритма требует участия программистов и data-специалистов, но его содержательное наполнение и валидация невозможны без глубоких знаний спортивных физиологов, тренеров, врачей-реабилитологов и психологов. Создание эффективных цифровых решений – это всегда симбиоз технологической экспертизы и предметного знания.

Несмотря на значительный потенциал, широкомасштабное внедрение ИИ сталкивается с рядом серьезных препятствий:

Дефицит качественных и репрезентативных данных. Обучение надежных и этичных моделей машинного обучения требует больших, тщательно размеченных датасетов. Сбор таких данных, особенно в спорте высших достижений и клинической практике АФК, сопряжен с техническими, этическими и организационными трудностями, требует времени и значительных финансовых затрат.

Проблема интерпретируемости («черный ящик»). Многие сложные модели, особенно глубокие нейронные сети, часто не позволяют понять логику, по которой было принято то или иное решение. Это вызывает обоснованное недоверие со стороны практиков (тренеров, врачей), которые несут ответственность за здоровье спортсменов и пациентов и не могут слепо следовать рекомендациям непонятного алгоритма.

Высокая стоимость разработки и внедрения. Создание, тестирование и интеграция в рабочий процесс полноценных ИИ-решений (например, систем биомеханического анализа для целой спортивной команды или телереабилитационных платформ для клиники) пока остаются капиталоемкими проектами, недоступными для многих организаций.

Острый кадровый дефицит. На рынке труда ощущается значительная нехватка специалистов, обладающих гибридной квалификацией – глубокими знаниями как в предметной области (спортивная наука, медицина), так и в области компьютерных наук и анализа данных.

Заключение. Таким образом, сочетание мультидисциплинарного подхода и технологий искусственного интеллекта представляет собой мощный ресурс для развития современной физической культуры и спорта. Это позволяет перейти от унифицированных методик к персонализированным стратегиям тренировки, оздоровления и реабилитации, повышая их эффективность и безопасность. Дальнейшие исследования должны быть сосредоточены на разработке и апробации конкретных интеллектуальных систем, а также на подготовке кадров, способных работать на стыке этих дисциплин.

Таким образом, интеграция мультидисциплинарного подхода и технологий искусственного интеллекта представляет собой не просто очередное технологическое усовершенствование, а фундаментальный сдвиг в идеологии и методологии всей сферы физической культуры и спорта. Это

переход от ремесла, основанного на интуиции и обобщенном опыте, к точной, дата-ориентированной науке, обеспечивающей беспрецедентный уровень персонализации, эффективности и безопасности. Успешная реализация этого трансформационного потенциала требует целенаправленных и скоординированных усилий по преодолению существующих вызовов. Ключевыми направлениями такой работы должны стать: активное развитие междисциплинарных образовательных программ, стимулирование создания консорциумов и совместных научно-прикладных проектов между университетами, научными институтами, спортивными организациями и IT-компаниями, а также формирование нормативно-правовой базы и инфраструктуры для ответственного сбора и использования данных. Дальнейшие исследования целесообразно сфокусировать на разработке стандартов валидации и верификации ИИ-решений, их глубокой интеграции в реальные клинические и тренировочные протоколы, а также на проведении долгосрочных исследований для оценки их итоговой эффективности и влияния на ключевые показатели в спорте, оздоровлении и реабилитации.

Список литературы:

1. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций: Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 295 с.
2. Клаусс, М. В. Применение технологий компьютерного зрения для анализа спортивных движений / М. В. Клаусс, А. С. Федоров // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 5. – С. 15–18.
3. Левин, В. А. Большие данные и машинное обучение в спортивной медицине / В. А. Левин, И. М. Соколова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2022. – Т. 12. – № 4. – С. 43–50.
4. Петров, Д. И. Мониторинг функционального состояния спортсменов с использованием носимых устройств и ИИ / Д. И. Петров, Е. А. Смирнова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 3 (217). – С. 44–49.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2021. – 480 с.
6. Bini, R. R. Artificial intelligence in sports biomechanics: new horizons / R. R. Bini, F. P. Carpes // Sports Biomechanics. – 2022. – Vol. 21(1). – P. 1–3.

УДК 796.035

РЕАЛИЗАЦИЯ САП-СЕРФИНГА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ КАК СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛИЗАЦИИ В ОБЩЕСТВЕ

Белецкий Роман Константинович[1]
Белецкая Елена Витальевна[1]
Визулайнен Диана Денисовна[1]
[1]Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия

***Аннотация*:** Направление сап-серфинга становится важным компонентом в реабилитации и социализации людей с ограничениями в здоровье. В статье анализируются

возможности и перспективы вида спорта на основе изучения успешных практик других регионов. Результаты показывают, что сап-серфинг оказывает комплексное положительное воздействие на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся. А также рассматриваются меры по государственной и социальной поддержке.

Ключевые слова: сап-серфинг, адаптивный спорт, реабилитация, социализация, патриотизм, физическая активность, туризм.

IMPLEMENTATION OF SUP SURFING FOR PEOPLE WITH DISABILITIES AS A WAY OF REHABBILITATION AND SOCIALIZATION IN SOCIETY

Beletskiy Roman K.[1]
Beletskaya Elena V.[1]
Vizulainen Diana D.[1]
[1]Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russian Federation

***Abstract*:** The field of SUP - surfing is becoming an important component in the rehabilitation and social integration of people with health limitations. The article analyzes the opportunities and prospects of this sport based on the study of successful practices in other regions. The results show that SUP surfing has a comprehensive positive effect on the physical and psycho-emotional state of participants. In addition, the article examines measures of governmental and social support.

***Keywords**:* SUP - surfing, adaptive sports, rehabilitation, social integration, patriotism, physical activity, tourism.

Актуальность: Спорт давно перестал быть просто способом поддержания физической формы -для людей с ограниченными возможностями здоровья он становится мощным инструментом реабилитации, социализации и повышения качества жизни. Однако в России до сих пор сохраняется серьёзный дефицит адаптированных программ, особенно в водных видах спорта.

Сап-серфинг - одно из самых перспективных направлений в этой сфере. Такой вид спорта сочетает в себе доступность, минимальную травмоопасность и уникальный реабилитационный потенциал: развивает ловкость и координацию движений, укрепляет мышечный корсет. Среди основных положительных влияний отмечают улучшение работы сердечно-сосудистой системы, избавление от лишних килограммов, улучшение психологического состояния, ведь вода успокаивает снижает стресс и заставляет забыться хотя бы на время [2]. Особенно важно, что такие достижения происходят без ударной нагрузки на суставы, что делает сап-серфинг идеальным выбором для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. А эффективность гребли на доске во время прогулочного занятия с точки зрения психологической составляющей способствуют снижению напряжения и тревожности, снижению эмоционально-агрессивного состояния и создает чувство свободы [3]. Соответственно повышается уровень техники безопасности на воде в курортных зонах отдыха, благодаря освоению новым двигательным навыкам и умениям в уникальной природной среде [1].

Цель данной работы — проанализировать возможности и перспективы развития адаптивного сап-серфинга как средства физической реабилитации и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи исследования:

1. Изучить существующие российские практики внедрения адаптивного сап-серфинга.

2. Выявить ключевые барьеры и разработать практические рекомендации по внедрению адаптивного сап-серфинга в систему реабилитации.

Методы и организация исследования: для достижения поставленной цели и решения исследовательских задач был применен комплекс взаимодополняющих методов, обеспечивающих всесторонний анализ проблемы. Исследование проводилось в три этапа с января 2023г по июль 2024 года и включало количественные и качественные методы сбора и обработки данных.

На первом этапе исследования был проведен всесторонний анализ статистических данных, предоставленных Росстатом за 2023-2024 годы. Основное внимание уделялось следующим демографическим показателям лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) такие как: общая численность - 11,3 млн человек (7,7% населения); возрастная структура (преобладание лиц трудоспособного возраста - 62%); распределение по типам нозологий (нарушения ОДА - 58%, зрения - 22%, слуха - 15%, другие - 5%). В дальнейшем рассмотрена статистика данных инфраструктурной обеспеченности: количество специализированных спортивных объектов - 214 по стране; адаптированные пляжные зоны - всего 27 объектов (3% от общего числа); распределение по федеральным округам (лидирует Южный федеральный округ - 8 объектов).

Для анализа использовались официальные статистические сборники, базы данных Минспорта Российской Федерации и региональных органов власти, а также анализ успешных российских практик.

На втором этапе проводилось углубленное изучение наиболее успешных российских проектов по развитию адаптивного сап-серфинга.

Первый проект «Спортивная ассоциация САП - Восток» данный проект был выбран для анализа в области адаптивного сапбординга в России. В ходе исследования были изучены базовые составляющие для успешной реализации проекта такие как: организационная структура, а именно: три сертифицированных тренера с дополнительной подготовкой по адаптивной физкультуре; организованные спортивные мероприятия и соревнования, которые позволяют детям и молодежи проявлять свои таланты и способности, а также получать мотивацию для дальнейшего развития; медицинский персонал; участие в проекте волонтеров. Важную роль в подготовке сыграло методическое объединение: это трехуровневая программа обучения (базовый, продвинутый, спортивный); специальные методики для разных нозологических групп; система мониторинга результатов. Материально-техническое обеспечение для лиц с ОВЗ (адаптированные доски, специальные сидячие платформы, тактильные маркеры для слабовидящих, оборудованный пляж с

пандусами и другими приспособлениями) помогли успешно запустить проект [4].

За время реализации проекта в нем приняли участие 337 детей с нарушениями опорно - двигательного аппарата. По данным медицинского мониторинга, у 42% участников отмечено улучшение двигательных функций, у остальных 68% - положительная динамика психоэмоционального состояния.

Второй проект «САП-сёрфинг - модный спорт Севастополя» данный проект представляет интерес как пример успешного государственно-частного партнерства. В ходе анализа были изучены следующие материалы организационной модели: участие 4 общественных организаций, партнёрство проекта; поддержка местных властей; привлечение коммерческих спонсоров. Учтены в проекте и программные особенности такие как: 36 открытых занятий за сезон; инклюзивный формат (смешанные группы детей с инвалидностью, детей из многодетных семей, взрослые инвалиды с проблемами опорно-двигательного аппарата, в том числе перенёсших ампутацию); соревновательные мероприятия.

Результативность проекта состоялась благодаря охвату более 180 участников; а также тренировочные занятия сап-сёрфингом сочетают в себе элементы современных методов физической реабилитации; учитывают индивидуальные особенности каждого занимающегося, ставят перед ребёнком или взрослым понятные задачи, которые интересно выполнять в игровой или соревновательной формах, а также доставляет множество положительных эмоций и радость взаимодействия с водной стихией, мотивирует к обретению новых навыков. Особого внимания заслуживает система подготовки инструкторов, включающая обязательную стажировку под руководством опытных специалистов [5].

Третий этап исследования включал проведение социологического метода опроса с целью выявления потребностей и барьеров для людей с ограниченными возможностями здоровья в водных видах спорта. В объеме данной выборки участвовали около 600 респондентов с легкими нарушениями в здоровье и ограниченными возможностями здоровья, география которых составила из 5 регионов Российской Федерации.

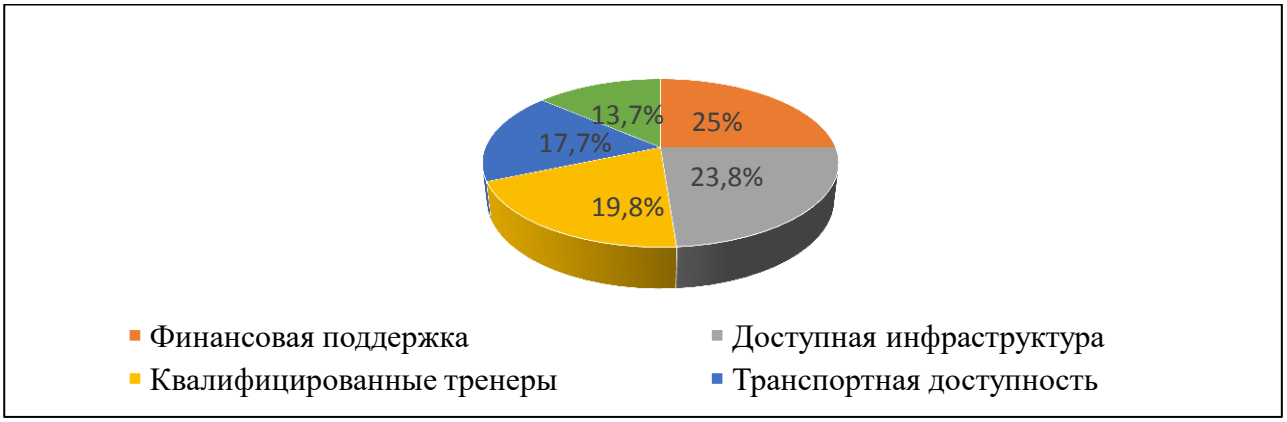


Рисунок - Основные потребности в водных видах спорта для лиц с ограниченными возможностями

По результатам исследовательского анализа были выявлены основные потребности в водных видах спорта для лиц с ограниченными возможностями, что можно наблюдать на рисунке. Из данного рисунка, мы также видим, что потребности в финансовой поддержке составляет 25%, а например доступность инфраструктуры около 23,8%, состав квалифицированного персонала инструкторов и педагогов-тренеров находится на достаточно низком уровне, что составляет всего 17,7%, но наиболее болезненным остается вопрос о состоянии информационно-коммуникационной открытости 13,7%. Следующая задача, которую предстояло исследовать это выявить ключевые барьеры для доступности занятий в данном направлении: высокая стоимость занятий (42%), транспортная недоступность (31%); нехватка информации (18%), страх перед водой (9%). Особый интерес представляют данные о мотивации: 68% респондентов указали на желание улучшить физическое состояние, 52% - на возможность социального взаимодействия, 39% - на стремление к новым впечатлениям. Особого внимания заслуживают выявленные региональные различия. В то время как в Южном федеральном округе сосредоточено 30% всех адаптированных пляжных зон страны, в Сибири и на Дальнем Востоке подобная инфраструктура практически отсутствует.

Заключение: Проведенное исследование позволило получить данные о текущем состоянии и перспективах развития адаптивного сап-серфинга для лиц с ограниченными возможностями в России.

Анализ статистических данных выявил значительный дисбаланс между потребностями населения и имеющимися возможностями. При общей численности лиц с ОВЗ 11,3 млн человек (это примерно 7,7% населения) лишь 2,8% регулярно занимаются адаптивным спортом. Особенно тревожной выглядит ситуация с инфраструктурной обеспеченностью - всего 3% пляжных зон в стране оборудованы для социализации адаптивного спорта и реализации активного отдыха лиц с ограниченными возможностями.

Изучение региональных практик показало их высокую эффективность. Проекты продемонстрировали успешную модель государственно-частного партнерства, охватив за сезон 180 участников и создав 3 рабочих места для людей с ОВЗ. Полученные данные свидетельствуют о значительном нереализованном потенциале адаптивного сап-серфинга в России.

Таким образом по результатам исследования можно сказать, что реализация нового направления водного вида спорта сап-серфинга как отдельного вида реабилитации для лиц с нарушениями и ОВЗ имеет все возможности для реализации.

Практические рекомендации по внедрению адаптивного сап-серфинга в систему реабилитации для лиц с нарушениями здоровья и для активного здорового образа жизни: междисциплинарный подход (совместная работа педагогов-тренеров, медицинского персонала, психологов), совместное финансирование Минспорта, федерального округа, региональных властей, поддержка местных властей и бизнеса, привлечение грантовой деятельности,

спонсоров, коммерческой деятельности, для приобретения оборудования и аренды помещений. Региональные практики и многие другие не коммерческие сообщества сап-бордистов, доказали, возможность эффективной реализации проектов адаптивного сап движения. Даже в условиях ограниченных ресурсов и климато-географического расположения территории, сап-серфинг имеет все возможности для реализации права на дальнейшее развитие не только в спорте, но и в области реабилитации, адаптации в социуме, туризме, а также к патриотическому воспитанию просторам своей Родины.

Список литературы

1. Насколько готовы российские курорты принять на отдых инвалидов? [Электронный ресурс] // Российская газета. -2016. - 23 июня. - URL: https://rg.ru/2016/06/23/naskolko-gotovy-rossijskie-kurorty-priniat-na-otdyh-invalidov.html (дата обращения: 17.05.2025)
2. Мамаджанова Н. М. Роль физической культуры в профилактике стресса и улучшении психологического здоровья студентов / Н. М. Мамаджанова, А. С. Третьяков // Молодёжь Сибири - науке России: Материалы международной научно-практической конференции, Красноярск, 24 апреля 2024 года. - Красноярск: Сибирский институт бизнеса, управления и психологии, 2024. - С. 232-236.
3. Степанова Е. В. Физические нагрузки как средство повышения стрессоустойчивости / Е. В. Степанова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2017. -№ 2-5. - С. 69-71.
4. Спортивная ассоциация «САП Восток». Инклюзивный сап-серфинг [Электронный ресурс]. -URL: https://supvostok.ru/project/projects-project1/(дата обращения: 15.05.2025)
5. Сап-сёрфинг - модный спорт Севастополя [Электронный ресурс] // Фонд президентских грантов. - URL: https://президентскиегранты.рф/public/application/item?id=8bd209fe-a22b-4792-89b0-b518b37ee482 (дата обращения: 20.05.2025)

УДК 796.012.234

КОРРЕКЦИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ЙОГИ

Быковская Олеся Игоревна[1]
Завьялова Татьяна Павловна[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

***Аннотация*:** В статье представлены результаты анализа физического состояния женщин среднего возраста (45-59 лет), и на их основе предложена программа оздоровления с использованием средств йоги. Показано, как принципы индивидуализации в групповом формате могут быть успешно применены в рамках практики йоги для эффективного и безопасного улучшения ключевых показателей здоровья.

***Ключевые слова*:** йога, женщины среднего возраста, оздоровление, физическое состояние.

CORRECTION OF HEALTH STATUS OF MIDDLE-AGED WOMEN BY MEANS OF YOGA

Bykovskaya Olesya I.[1]
Zavyalova Tatyana P.[1]
[1]Tyumen State University, Tyumen, Russia

***Annotation*:** The article presents the results of the analysis of the physical condition of middle-aged women (45-59 years old), and on their basis, a health improvement program using yoga techniques is proposed. It is shown how the principles of individualization in a group format can be successfully applied within the framework of yoga practice for effective and safe improvement of key health indicators.

***Key words*:** yoga, middle-aged women, health improvement, physical condition.

Актуальность. В последние годы наблюдается усиление научного и общественного интереса к вопросам здоровья женщин. В соответствии с обновленной классификацией возрастных групп ВОЗ, принятой в 2025 году, период от 45 до 59 лет теперь относится к категории среднего возраста [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Средний возраст – это период значительных перемен в жизни женщины, которые напрямую влияют на подход к физической активности. Этот возрастной интервал характеризуется значительными физиологическими и психологическими изменениями. Так, гормональная перестройка (перименопауза и менопауза) и изменения в метаболизме оказывают значительное влияние на общее самочувствие и качество жизни. Что, в свою очередь, требует пересмотра привычных тренировок [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Как считают специалисты, физические нагрузки в это время должны не только поддерживать форму, но и решать специфические возрастные задачи: поддерживать мышечную массу, помогать управлять стрессом и балансировать вес. В этом возрасте физическая активность становится не просто элементом расписания, а важнейшим инструментом для сохранения здоровья, адаптации к новому этапу жизни и поддержания ее на высоком уровне [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

В поисках щадящих, но эффективных методов оздоровления наблюдается повышенный интерес к йоге, гармонично сочетающей физическую нагрузку, дыхательные техники и психофизическую регуляцию. Исследования показывают, что регулярные занятия йогой способствуют снижению уровня стресса, улучшению качества сна, нормализации артериального давления и укреплению опорно-двигательного аппарата. Кроме того, йога оказывает положительное влияние на гормональный баланс, что особенно актуально для женщин в период гормональных изменений [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Таким образом, йога, как программа оздоровления женщин среднего возраста, представляет собой перспективное направление, основанное на научных данных и практическом опыте.

Целью данной работы является разработка содержания занятий йогой для женщин 45-59 лет, направленных на коррекцию нарушений, выявленных по результатам входного тестирования.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе фитнес-клуба города Тюмени. В рамках проекта были отобраны 20 женщин в возрасте от 45

до 59 лет, практикующих йогу от 1 года до 3 лет. Все участницы предоставили информированное согласие на участие в исследовании и обработку их персональных данных. Для оценки состояния здоровья и физической подготовленности испытуемых было проведено комплексное тестирование, включающее оценку гибкости, функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также координационных способностей.

Результаты данного тестирования позволили выявить ряд системных проблем, требующих дальнейшего анализа и разработки рекомендаций по улучшению физической активности и общего состояния здоровья данной возрастной группы.

В ходе исследования было зафиксировано значительное снижение уровня гибкости плечевого пояса и позвоночника. В частности, при выполнении теста «Гомукхасана», который оценивает расстояние между пальцами рук при их расположении за спиной, были получены критически низкие результаты. У 40% участниц (8 человек) данный показатель оказался отрицательным, что свидетельствует о невозможности соединения рук в указанном положении. Это указывает на жесткость мышц плечевого пояса, грудной клетки и спины, что является фактором риска для развития нарушений осанки и остеохондроза. Результаты теста «Наклон вперед из положения стоя» выявили серьезное снижение уровня гибкости позвоночника у значительной части группы. У 55% участниц (11 человек) был зафиксирован отрицательный результат (от -5 до -10 см), что свидетельствует о полной невозможности дотянуться кончиками пальцев до уровня стоп. Полученные данные указывают на жесткость и укороченность мышц задней поверхности бедра, поясничного отдела и икроножных мышц. Такое состояние – это не просто недостаток гибкости, а серьёзный фактор риска, который провоцирует нарушение биомеханики таза, способствует формированию кифотической осанки и создает компенсаторные перегрузки в поясничном отделе позвоночника, являясь прямой предпосылкой для развития и обострения остеохондроза.

Также было установлено снижение функциональных резервов дыхательной системы. Показатели проб Штанге (задержка дыхания на вдохе) и Генчи (задержка на выдохе) варьировались, но в среднем были ниже возрастных норм. Средние показатели дыхательных проб составили 49 секунд для пробы Штанге и 26 секунд для пробы Генчи (рис. 1, рис. 2).

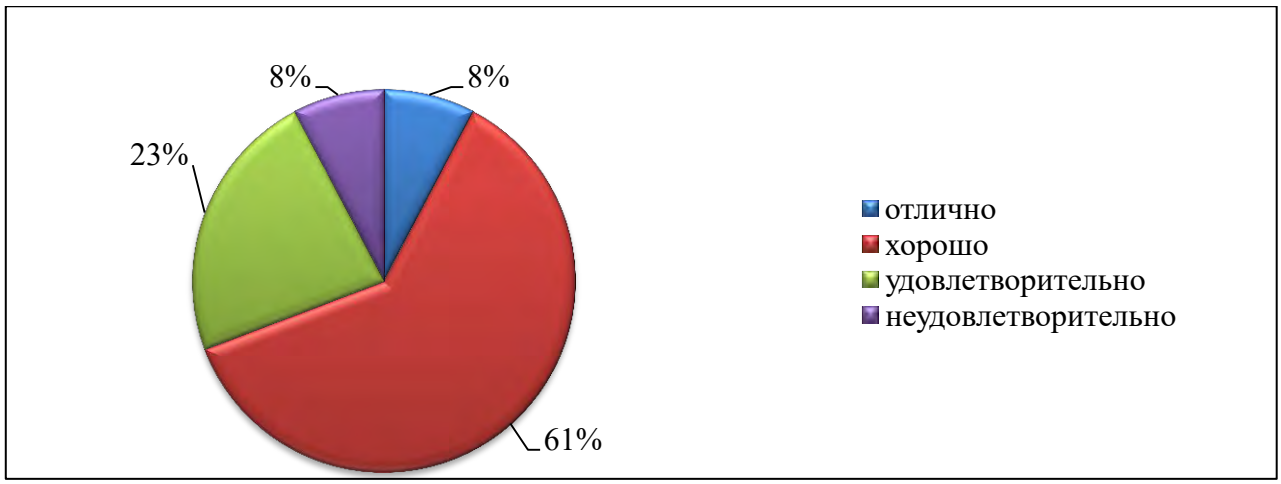


Рис. 1. Распределение участников по итоговым оценкам пробы Штанге, %

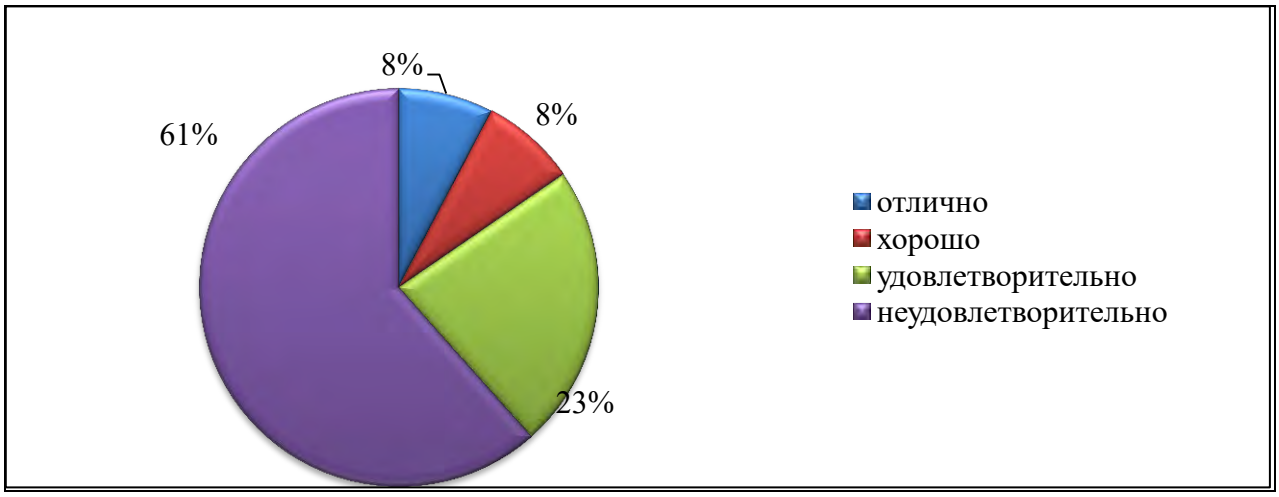


Рис. 2. Распределение участников по итоговым оценкам пробы Генчи, %

Зафиксированные минимальные результаты (39 и 18 секунд соответственно) свидетельствуют о сниженных функциональных резервах дыхательной системы: плохой переносимости нехватки кислорода и слабой тренированности дыхательных мышц.

Результаты пробы Ромберга выявили значительные нарушения координации движений и способности к поддержанию равновесия у исследуемой группы. Полное отсутствие удовлетворительных показателей свидетельствует о значительных проблемах в функционировании вестибулярного аппарата. Ни один участник не продемонстрировал стабильного и устойчивого положения. Подавляющее большинство испытуемых (92%) показали результаты ниже удовлетворительного уровня. Эти данные могут указывать на недостаточность компенсаторных механизмов и проблемы с координацией в условиях отсутствия зрительного контроля (рис.3).

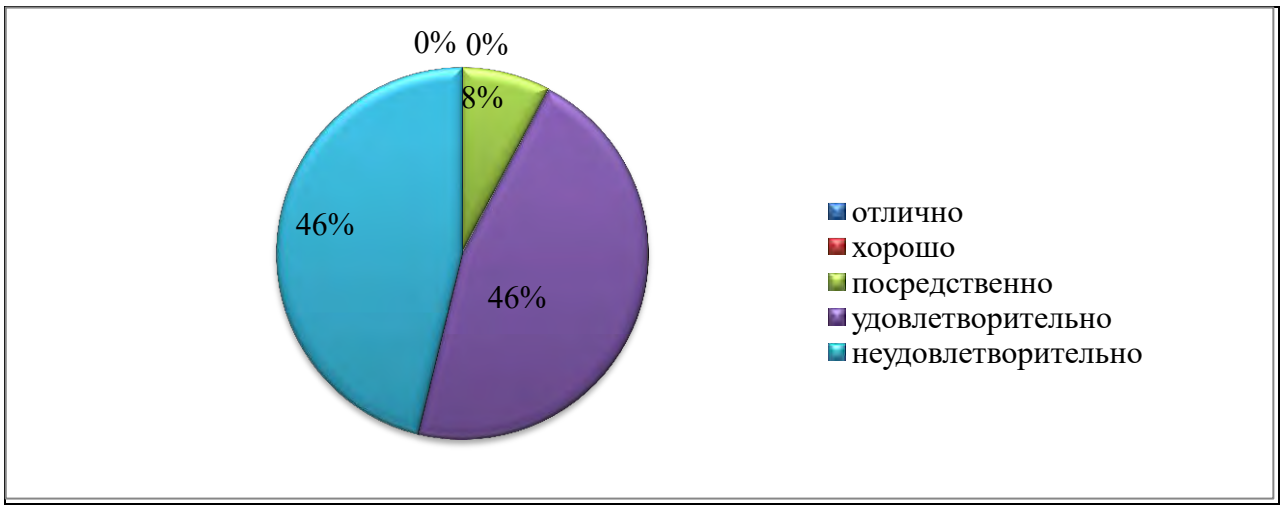


Рис. 3. Распределение участников по итоговым оценкам пробы Ромберга, %

Таким образом, на основе входного тестирования был определен четкий комплекс проблем, требующих коррекции: недостаточная гибкость опорно-двигательного аппарата и сниженные функциональные резервы дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Для их эффективного решения необходима программа, одновременно воздействующая на мышечно-связочный аппарат, улучшающая подвижность суставов, тренирующая дыхательную мускулатуру и повышающая стрессоустойчивость. Становятся очевидны приоритеты для разработки оздоровительной программы, при этом крайне важна индивидуализация подхода. Для занимающихся с низкими показателями необходимы упрощенные варианты асан. Для практикующих со средними показателями – работа над увеличением амплитуды. Для опытных практиков – можно включать более глубокие вариации и динамические связки.

Йога является идеальным инструментом для комплексного решения выявленных проблем, так как ее воздействие соответствует всем ключевым компонентам эффективной фитнес-программы.

Разработанная структура занятий является ответом на выявленные в ходе тестирования проблемные участки и направлена на улучшение показателей. Программа занятий состоит из:

1. вводно-подготовительного этапа (10–15 мин):

– дыхательные упражнения (полное йоговское дыхание, 3-5 мин),

– суставная гимнастика («Сукшма-Вьяяма») для мобилизации всех суставов (7-10 минут).

2. основного этапа (40-45 мин):

– динамические связки «Сурья Намаскар» в медленном темпе (10-15 минут),

– блок на развитие гибкости (10-15 мин): комплекс асан на раскрытие плечевых и тазобедренных суставов, растяжку задней поверхности тела. Варианты: использование ремней и кирпичей.

– силовой и балансовый блок (10-15 мин): статическое удержание асан для укрепления мышц кора и ног, балансовые позы у опоры. Варианты: уменьшение времени удержания, упрощенные версии асан.

3. заключительного этапа (20 мин):

– растяжка в статическом режиме (7 мин).

– дыхательная практика (Нади Шодхана – «альтернативное дыхание» для гармонизации, 3 мин).

– глубокая релаксация (Шавасана, 10 мин) для снятия психического напряжения и закрепления эффекта.

Заключение. Проведенное исследование подтвердило наличие у женщин среднего возраста специфических дефицитов здоровья, в первую очередь, выраженное снижение гибкости опорно-двигательного аппарата и функциональных резервов дыхательной системы. Йога, в силу своей универсальности, адаптивности и комплексного воздействия является идеальным инструментом для коррекции выявленных нарушений. Разработана программа занятий йогой, которая структурно и содержательно направлена на решение ключевых проблемных зон и включает принцип индивидуализации для обеспечения безопасности и эффективности в условиях групповых занятий.

Предложенная программа является перспективной для широкого применения в фитнес-клубах и центрах оздоровительной физической культуры. Для подтверждения ее эффективности необходимо проведение повторного тестирования с последующим сравнительным анализом динамики показателей.

Список литературы

1. Алемасов, А. Е. Исследование нетрадиционных способов коррекции осанки и телосложения на занятиях физической культурой / А. Е. Алемасов // Вестник науки. – 2025. – №9. – С. 432-439 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-netraditsionnyh-sposobov-korrektsii-osanki-i-teloslozheniya-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy (дата обращения: 21.09.2025).
2. Анфиногенова, Д. А. Физкультура и психология: как спорт помогает бороться со стрессом? / Д. А. Анфиногенова // Вестник науки и образования. – 2025. – №2. – С. 1070-1075 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizkultura-i-psihologiya-kak-sport-pomogaet-borotsya-so-stressom (дата обращения: 15.09.2025).
3. Борисова, С. В. Роль физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний / С. В. Борисова, И. А. Салаватов // Вестник науки. – 2025. – №2. – Т. 2. – С. 849-858 URL: https://www.вестник-науки.рф/article/21444 (дата обращения: 02.10.2025 г.)
4. Боткина, Е. А. Физическая работоспособность женщин 45-50 лет, регулярно испытывающих физическую нагрузку на занятиях фитнес-йогой / Е. А. Боткина, И. В. Кулькова, Н. В. Филоненко // Актуальные проблемы и перспективы развития ФК, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и озд.-восст. фк: Мат. всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Липецк, 19-20.04.2023 г. – Липецк: ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2023. – С. 306-310.
5. Вирт, М. М. Эмоциональное благополучие женщин среднего возраста / М. М. Вирт, Н. Ю. Верхотурова // Universum: психология и образование. – 2025. – №1. – С. 8-12 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-blagopoluchie-zhenschin-srednego-vozrasta (дата обращения: 02.10.2025).
6. Евтых, С. А. Сравнительный анализ влияния занятий фитнес-йогой и аэройогой на физическое состояние женщин / С. А. Евтых, О. С. Филимонова // ФК, спорт - наука и практика. – 2023. – №1. – С. 3-7 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-vliyaniya-zanyatiy-fitnes-yogoy-i-aeroyogoy-na-fizicheskoe-sostoyanie-zhenschin-30-35-let (дата обращения: 12.10.2025).

7. Клинический консорциум ВОЗ по здоровому старению URL: https://who.int/publications/i/item (дата обращения: 15.09.2025).
8. Селева, В. А. Изменение функциональных показателей здоровья у женщин зрелого возраста после применения модульной технологии по подготовке в сдаче норм ГТО средствами фитнеса / В. А. Селева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы ФК и спорта. – 2023. – №3. – С. 84-88 URL: https://cyberleninka.ru/article/n /izmenenie-funktsionalnyh-pokazateiey-zdoroya-u-zhenschin-zrelogo-vozrastsa-posle-primeneniya-modulnoy-tehnologii-po-podgotovke-v (дата обращения: 15.09.2025).

УДК 375.2

ПЕРЕДОВОЙ ОПЫТ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЗАЩИТНИКОВ ОТЕЧЕСТВА

Вергун Андрей Алексеевич[1]
Кулага Андрей Викторович[1]
Тюменское высшее военно-инженерное командное училище,
г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье рассматривается передовой опыт работы с ветеранами боевых действий, имеющие отклонения в состоянии здоровья и поражение ОДА.

Ключевые слова: адаптивный спорт, волейбол сидя, ветераны боевых действий, СВО, социальная поддержка, реабилитация.

BEST PRACTICES IN THE REHABILITATION AND SOCIAL ADAPTATION OF DEFENDERS OF THE FATHERLAND

Vergun Andrey A.[1]
Kulaga Andrey V.[1]
[1] Tyumen Higher Military Engineering Command School,
Tyumen, Russia

Abstract. This article examines best practices in working with combat veterans with health issues and musculoskeletal disorders.

Keywords: adaptive sports, sitting volleyball, combat veterans, SVO, social support, rehabilitation.

Актуальность темы исследования. С момента возникновения военных конфликтов, то есть, по сути, с древнейших времен человеческой истории, возникает необходимость осуществления социальной реабилитации их участников. Любой человек, оказавшийся вовлеченным в вооруженное столкновение, получает неизлечимую психическую травму. Многие военнослужащие возвращаются с СВО с физическими травмами и увечьями в виде ампутации конечности или части конечности в результате минно-осколочных ранений. Возвращение такой категории военнослужащих в мирную жизнь и к нормальному функционированию требует значительных усилий и помощи со стороны государства и общества.

Целью исследования является изучение комплекса механизмов реабилитации в процессе их интегрированного функционирования.

Передовой опыт реабилитации и адаптации защитников отечества включает комплексный подход к восстановлению физического, психологического и социального благополучия, охватывающий медицинскую, профессиональную, психосоциальную и социокультурную реабилитацию, а также поддержку семьи и общества. Важными направлениями являются профессиональное обучение, переобучение и трудоустройство, психологическая поддержка, восстановление навыков самообслуживания и использование технических средств реабилитации [1].

Ключевые направления реабилитации:

- **Медицинская реабилитация:** Восстановление физической активности, навыков самообслуживания и улучшение общего состояния здоровья.
- **Психологическая реабилитация:** Работа с психологическим состоянием, преодоление травм и стресса, улучшение эмоционального благополучия.
- **Профессионально-трудовая реабилитация:** Профессиональное обучение новым навыкам, переподготовка и помощь в трудоустройстве для возвращения к активной трудовой жизни.
- **Социально-средовая и социокультурная адаптация:** Помощь в интеграции в общество, восстановление социальных связей, участие в культурных и общественных мероприятиях.
- **Социально-техническая реабилитация:** Обучение использованию технических средств реабилитации, которые помогают повысить самостоятельность в повседневной жизни.

Принципы и методы передового опыта

- **Комплексность:** Сочетание различных видов реабилитации для достижения наилучшего результата.
- **Индивидуальный подход:** Разработка программы реабилитации с учетом личных потребностей и особенностей каждого защитника.
- **Добровольность:** Активное участие самого реабилитируемого в процессе реабилитации.
- **Поддержка окружения:** Вовлечение семьи, друзей и общественных организаций в процесс реабилитации для создания благоприятной среды.
- **Профессиональная подготовка и новые навыки:** Обучение востребованным профессиям и приобретение новых навыков, которые помогут адаптироваться к новым условиям жизни.

С зоны боевых действий регулярно возвращаются бойцы, получившие тяжелые минно-осколочные ранения. Им и их семьям нужна помощь. Ветеранам требуются социальная адаптация, профессиональное переобучение, содействие в поиске работы, психологическая помощь, содействие при получении мер социальной поддержки. Одна из самых сложных

задач - помощь тем, кто получил инвалидность, чувствовать себя нужным, незаменимым и приносящим пользу обществу и государству.

Обеспечить защитников Родины всем необходимым, окружить их заботой и вниманием и помочь вернуться к привычной жизни, социальным координаторам необходимы такие личные качества, как вовлеченность и неравнодушие.

Приоритетное направление социальной политики государства на данном этапе – реабилитация и всесторонняя поддержка ветеранов СВО. Одним из направлений является адаптивная физическая культура. Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры, предназначенный для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Социальная реабилитация травмированных и раненых участников боевых действий с использованием возможностей физической активности и технологий адаптивного спорта имеет длительную историю и современное воплощение во многих экономически развитых странах мира. Основная цель программ социальной реабилитации военнослужащих заключается в ослаблении негативных последствий социальных рисков после ранения или травмирования, повышения качества жизни, укрепления здоровья, социальной интеграции и адаптации к инвалидности.

Системные программы реабилитации военных на основе физической активности и адаптивного спорта впервые были реализованы в ходе второй мировой войны. В настоящее время использование физической активности и адаптивного спорта как инструмента реабилитации, социализации и повышения качества жизни инвалидов боевых действий - это общемировая практика.

Применение средств адаптивной физической культуры и спорта в структуре физической подготовки военнослужащих является наиболее актуальным вопросом в связи с проведением СВО.

С целью реабилитации военнослужащих, получивших различные физические и психические травмы, в Тюменском ВВИКУ проводятся различные мероприятия по физической культуре и спорту.

Одним из направлений в адаптивной физической культуре являются спортивные игры: волейбол сидя, баскетбол на колясках, следж-хоккей и другие [3].

Рассмотрим реабилитационную направленность физической культуры и спорта, на примере спортивной игры - волейбол сидя. Данный вид спорта для реабилитации военнослужащих, набирает популярность в нашем регионе. Волейбол сидя включили в программу физической реабилитации участников СВО. Организация тренировочного процесса не требует больших материальных затрат на специальное оборудование. Занятия могут быть организованы на базе практически каждого спортивного центра, учебного заведения, ДЮСШ. Необходима ровная площадка спортивного зала, волейбольная сетка на специальных низких стойках, стандартные волейбольные мячи.

Тренировочный процесс по волейболу сидя с ветеранами и военнослужащими с ограниченными физическими возможностями,

поражением опорно-двигательного аппарата состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть в волейболе сидя направленна на подготовку спортсмена к работе в основной части тренировки. Проводится разминка, разогрев всех групп мышц, активизация работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма. Большое внимание в тренировочном процессе с ветеранами и военнослужащими с ограниченными физическими возможностями и поражением опорно-двигательного аппарата уделяется упражнениям на гибкость и растяжку, так как при игре в волейбол сидя, приходится много и интенсивно выполнять разнообразные наклоны, различные перекаты, выпады, падения.

Основная часть тренировочного занятия включает в себя работу над техническими элементами с мячом. Только многократное повторение упражнения, приведет к формированию устойчивого двигательного навыка. К упражнениям с мячом относятся: передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу, нападающий удар, блокирование, подача мяча, работа с набивными и теннисными мячами. Упражнения проводятся индивидуально, в парах, тройках, квадратах [4].

Отдельным разделом, которому уделяют много времени и внимания в тренировочном процессе, является перемещения игроков на площадке, от которых напрямую зависит эффективность многих действий. В этих элементах осуществляется сочетание скоростных, силовых и координационных возможностей спортсмена. Задача тренера научить игроков применению этих элементов, повышая качество игры команды, с учетом сидячего положения.

Закрепление, применение, совершенствование технических элементов, происходит во время двусторонней игры – обязательной составляющей тренировочного процесса. Для повышения интереса и внесения новизны и разнообразия в тренировочный процесс, к тренировкам привлекаются волейболисты-профессионалы из сборных городских команд, студентов колледжей города. Также организуются и проводятся товарищеские турниры.

Итогом реабилитации военнослужащих с ограниченными физическими возможностями являются соревнования различного ранга и уровня, от городских и областных до всероссийского. Активно принимая участие в турнирах и чемпионатах, каждый из ветеранов и военнослужащий с ограниченными физическими возможностями и поражением опорно-двигательного аппарата чувствует свою востребованность, незаменимость, потребность команды в нем. Это опыт и направление реабилитации военнослужащих в военном училище через адаптивный сорт.

Данный проект реализуется с 2024 года благодаря гранду губернатора Тюменской области и уже доказал свою положительную эффективность.

Спортивные занятия и участие в спортивных соревнованиях являются формой необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Главной

задачей всё же остается вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа военнослужащий с ограниченными физическими возможностями и поражением опорно-двигательного аппарата в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Применение волейбола сидя является эффективным, а в ряде случаев единственным средством физической реабилитации и социальной адаптации военнослужащих [2].

В заключение, можно с уверенностью говорить о положительном результате. Команда Тюменской области по волейболу сидя, в августе 2025 года, завоевала бронзовые награды на Кубке полпреда президента в УФО.

Список литературы

1. Колмаков В.И. Международный опыт социальной реабилитации травмированных и раненых участников боевых действий на основе физической активности и адаптивного спорта: научная статья / В.И. Колмаков, А.И. Картавцева, И.В. Составнев. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2024. – С. 374-389.
2. Литвина Г.А. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации / Г.А. Литвина, В.Е. Кульчицкий, А.В. Агеев // Мир науки, культуры, образования. – 2016. - № 3 (58). – С. 62-63.
3. Клименко О.Е. Обучение технике волейбола сидя ветеранов СВО в процессе тренировочного занятия / О.Е. Клименко. – Чита: Забайкальский государственный университет, 2025. – С. 471-478.
4. Спортивные игры в системе адаптивной физической культуре: учебное пособие / В.Ю. Егоров, Е.С. Горовенко, А.А. Тихончук. – СПб: ВИФК, 2025.

УДК 796:616-008

СОН В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Власова Светлана Викторовна[1,2]
Булынко Екатерина Сергеевна[1]
Бондарь Юрий Евгеньевич[1]

[1] Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр спорта», г. Минск, Беларусь
[2]Учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет», г. Минск, Беларусь

***Аннотация**:* В статье представлены результаты изучения распространенности нарушений сна и особенностей функционального состояния спортсменов национальных и сборных команд Республики Беларусь; обосновывается комплексный подход к оценке нарушений сна у спортсменов, позволяющий сформировать объективный профиль функциональных нарушений для персонифицированного выбора метода коррекции.

Ключевые слова: сон, спорт, функциональное состояние, спортивная подготовка.

SLEEPING IN THE SPORTS TRAINING SYSTEM: THE CURRENT STATE OF THE PROBLEM

Vlasava Sviatlana V.[1,2]
Bulynko Ekaterina S.[1]
Bondar Yuri E.[1]
[1] State Institution «Republican scientific and practical center of sports", Minsk, Belarus
[2] Educational Institution «Belarusian State Medical University», Minsk, Belarus

Annotation: This article presents the results of a study on the prevalence of sleep disorders and the functional status of athletes from national sports teams of the Republic of Belarus. It also a comprehensive approach to assessing sleep disorders in athletes, allowing for the formation of an objective profile of functional disorders for the personalized selection of a correction method, is substantiated.

Key words: sleeping, sports, functional state, sports training.

Актуальность Сон играет ключевую роль в восстановлении функционального состояния профессиональных атлетов в системе спортивной подготовки и является ключевым фактором спортивной результативности [1; 2; 3; 4; 5]. Он представляет собой многофункциональный процесс, выполняющий множество жизненно значимых функций, и неотъемлемую составляющую жизнедеятельности человека [7].

Показатели сна зависят от множества внутренних и внешних факторов, а вариабельность физических, психологических и когнитивных проявлений функционального состояния спортсменов отражается на структуре и качестве цикла «сон-бодрствование» [1; 2; 7].

Спортивная подготовка и ее обеспечение является комплексным, многокомпонентным целенаправленным процессом подготовки спортсмена к эффективной одновременной реализации в соревновательной деятельности необходимого уровня физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовленности. Наиболее важными компонентами спортивной подготовки являются «система соревнований; система спортивной тренировки; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект». Особенности профессиональной деятельности атлетов в рамках каждого компонента спортивной подготовки отражается на качестве и структуре сна, также, как и особенности сна влияют на спортивную успешность.

Согласно литературным данным, недостаток сна или его плохое качество вызывают снижение физической силы, мощности, скоростных и аэробных показателей до 20%; снижение концентрации внимания, скорости принятия решений и точности тактических действий (особенно критично в игровых, боевых и технических видах спорта); повышение утомляемости, появление дневной сонливости, торможение когнитивных процессов, снижение уровня обучаемости и закрепления новых моторных навыков; усиленное катаболическое действие кортизола, а следовательно, разрушение мышечной ткани, развитие депрессии, нарушения аппетита и обмена веществ; нарушение

иммунитета и повышение частоты ОРВИ, чувствительности к простудным и воспалительным заболеваниям, что приводит к снижению спортивной успешности [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Сон является критическим компонентом восстановления у спортсменов. Во время глубокого сна происходит секреция гормона роста, восстановление мышечной и нервной ткани, консолидация приобретённых за день моторных и психологических навыков, перебалансировка гормональной и иммунной систем [3; 4; 7].

Несмотря на значительное количество исследований, посвященных изучению сна в связи с физической активностью, целый ряд проблем в сомнологии спорта до настоящего времени остается дискутабельным и до конца не решенным [1; 2; 3], что актуализирует данное исследование.

Целью исследования изучение распространенности нарушений сна и особенностей функционального состояния спортсменов национальных и сборных команд Республики Беларусь.

Материалы и методы В 2025 году на базе государственного учреждения «Республиканский научно-практический центр спорта» (г. Минск, Беларусь) проведено комплексное тестирование 64 спортсменов (42 мужчины (средний возраст 23,3±4,1 лет) и 23 женщины (средний возраст 22,9±3,6 лет)) по 8 видам спорта: каратэ, фигурного катания, самбо, пожарно-спасательного спорта, стрельбы пулевой, стрельбы из лука, современного пятиборья, бокс. Исследование проводилось в рамках мероприятия Государственной программы «Физическая культура и спорт» на 2021-2025 годы «Разработать методики медикаментозной и немедикаментозной профилактики и коррекции нарушений сна у высококвалифицированных спортсменов» группой исследователей.

В качестве методов исследования использовались стандартизированные опросники и шкалы; методы лабораторной и функциональной диагностики (оценка и анализ показателей крови, постуральной системы, вариабельности сердечного ритма, метод полисомнографии), методы оценки спортивной подготовленности, а также методы математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение Распространенность нарушений сна среди обследованных высококвалифицированных спортсменов составила 97%, при этом значительные нарушения были выявлены у 25% спортсменов. Среди особенностей нарушений сна выявлены: изменения времени засыпания (22,9%), дневная дисфункция (21,4%) и субъективное изменение качества сна (20,0%).

Следует отметить, что тренировочная практика и данные специальных исследований обосновали оптимальный отрезок времени, за который возможен прирост спортивных результатов – календарный год. Традиционно планирование годичного цикла подготовки (макроцикл) имеет свою специфическую структуру и традиционно включает три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. В случае увеличения числа значимых стартов в течение года предусматривается два и более циклов,

что определяет особенности адаптации спортсмена к предъявляемым физическим нагрузкам, а также особенности ФС и цикла «сон-бодрствование».

В подготовительном периоде отмечается высокая интенсивность и большой объем физических нагрузок, направленных на формирование базы для будущих достижений, развитие физических качеств, технических и тактических навыков, адаптации к нагрузкам.

В период интенсивных нагрузок, по данным проведенных исследований, отмечается уменьшение общей продолжительности сна, которая может сокращаться до 7 часов и меньше, возникают нарушения процесса засыпания, трудности с поддержанием сна в течение цикла «сон-бодрствование», частое изменение положения тела во время сна, внезапные пробуждения в течение ночи, вялость после пробуждения утром. У 25% атлетов имеются нарушения дыхания во сне, а каждый шестой принимает снотворное во время игрового сезона [1; 2; 3; 4; 5].

В соревновательном периоде фокус активности атлетов смещается на достижение максимальных спортивных результатов, поддержание и совершенствование спортивной формы, при снижении объема тренировочной нагрузки, но повышении ее интенсивности. Распространённость нарушений сна среди профессиональных спортсменов может достигать 50% и выше на пике соревновательных нагрузок (особенно это касается инсомнии и десинхроноза), тогда как в общей популяции хроническая бессонница встречается у 5-10% (или до 20% у пожилых). На практике приходится учитывать и другие факторы, влияющие на сон и ФС: календарь соревнований, трансконтинентальные перелеты, изменяемые климатические условия (сезонность), непривычные условия проживания, быта и другие.

В переходный период спортсмены нацелены на восстановление организма после интенсивных нагрузок. В этот период отмечается снижение физической активности и больше внимания уделяется рекреационно-реабилитационным мероприятиям. Недостаточное восстановление после тяжелых или продолжительных нагрузок провоцирует развитие многих психологических проблем спортсменов (эмоционального выгорания, депрессии и других), а, следовательно, и нарушений структуры и качества сна. В то же время сон играет важную роль в предотвращении переутомления и синдрома перетренированности атлетов и играет значительную роль в процессе восстановления после высоких нагрузок, являясь ключевым фактором спортивной результативности.

По результатам проведенного исследования, выраженный уровень нервно-психического напряжения выявлен у 13% спортсменов, а у 22% спортсменов обнаружена истощенность, установка на бездействие. Высокий уровень ситуативной тревоги выявлен у 54% спортсменов и у 75% отмечался высокий уровень личностной тревоги. Выраженная степень хронического утомления отмечалась у 5% обследованных.

Полученные данные подтверждают информацию ранее проведенных исследований. Согласно результатам исследований Leonardo de Sousa Fortes et

al. (2018) у игроков перед соревнованием обнаруживались признаки тревожности, недостаток уверенности в спортивном успехе, связанные с негативными ожиданиями итогов текущих и участия в следующих соревнованиях, недоброжелательным отношением СМИ и болельщиков, которые формировали негативное для спортсменов ФС: перегрузку сердечно-сосудистой системы, преждевременное утомление, как следствие увеличение ЧСС и мышечного напряжения, снижение моторной активности, настроения и когнитивных способностей, что существенно снижало вероятность принятия верного решения во время выполнения соревновательных упражнений.

У представителей циклических видов спорта выявлено заметное снижение самочувствия и повышенная тревожность. У «игровиков» типичными были повышенный уровень эмоционального возбуждения и активности, близкий к состоянию предстартовой лихорадки. В художественных видах спорта наблюдались выраженные тревога, возбуждение и активность. Для единоборцев были характерны усиление выраженности уверенности и напряжения на фоне преимущественно позитивного настроения и повышения активности. Это актуализирует проблему дифференцированного подхода к оптимизации ФС в условиях соревнований и методов коррекции нарушений сна.

Ощущение «выспанности» накануне соревнований является одним из важнейших факторов личного успешного выступления, в то время как снижение качества предсоревновательного сна, как правило, приводило к проигрышу в соревнованиях.

В исследуемой группе по результатам полисомнографического исследования выявлены дыхательные нарушения в виде легкого синдрома обструктивного апноэ сна во время ночного сна у 75% исследуемых при нормальных значениях сатурации и склонностью к брадикардии, высоким индексом храпа и индексом десатурации. У 62,5% спортсменов была выявлена фрагментация сна с повышенным индексом активации. У обследованных спортсменов, занимающихся боксом, греко-римской борьбой, самбо на фоне интенсивных физических нагрузок установлено превышение контрольных маркеров КФК, ФЛТ, АСТ, кортизола, сигнализирующих о функционировании организма на пределе.

Заключение

Проблема сна в спорте занимает всё более важное место в современной спортивной медицине и психологии. Несмотря на то, что спортсмены считаются образцом здорового образа жизни, их сон зачастую далёк от идеального.

Качество и структура сна у спортсменов имеют свои особенности в зависимости от периода подготовки, что влияет не только на физиологическое и когнитивное восстановление, но и напрямую на спортивные результаты, риск травм и длительность карьеры. По результатам исследования у 97% высококвалифицированных спортсменов выявлены нарушения сна.

Дыхательные нарушения в виде легкого синдрома обструктивного апноэ во время ночного сна зафиксированы у 75% исследуемых.

Комплексная оценка нарушений сна у спортсменов позволяет сформировать объективный профиль функциональных нарушений, необходимый для персонифицированного подхода к выбору метода коррекции имеющихся нарушений сна для повышения эффективности спортивной подготовки.

Список литературы

1. Корабельникова, Е.А. Сон и профессиональный спорт: взаимовлияние, проблемы и методы их коррекции (обзор литературы) / Е.А. Корабельникова // Медицинский алфавит. – 2020. – №22. – С. 30-34.
2. Бородин, А. Влияние сна на прогресс профессиональных атлетов / А. Бородин // Вестник науки. – 2024. – №1(79). – С. 1044-1055.
3. Kim, N. Sleep and mental health in athletes / N. Kim et al. // Sleep and Sport. – 2024. – №9. – P.137-164.
4. Day, C. Sleep in the Athlete / C. Day, N. Nishino, Y. Tsukahara // Clin. Sports Med. – 2024. – № 43 – P. 93–106.
5. Сагова, З.А. Оценка профессиональнообусловленных особенностей функционального состояния в связи с некоторыми характеристиками сна спортсменов / З.А.Сагова, Д.А.Донцов, К.И.Денисова, В.Н.Симонов // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 3(39). – С. 75–93.
6. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2010. – 351 с.
7. Сомнология: теория и практика /И.С.Абельская [и др.]. – Минск: Профессиональные издания, 2021. – С.7-16.

УДК 355.237:796.034

ПРОЕКТНЫЙ ПОДХОД К УПРАВЛЕНИЮ ПРОЦЕССОМ АБИЛИТАЦИИ И ПРОФОРИЕНТАЦИИ УЧАСТНИКОВ СВО СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Галдобина Анна Анатольевна[1]
Томилова Светлана Васильевна[1]
[1]Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация: Статья посвящена разработке проектного подхода к абилитации и профориентации участников СВО средствами адаптивной физической культуры. Предложена теоретическая модель, преодолевающая ограничения традиционной системы помощи. Модель интегрирует физическую реабилитацию с профессиональным самоопределением через поэтапную проектную реализацию. Результатом является целостная система социально-трудовой интеграции участников боевых действий.

Ключевые слова*:* проектный подход, управление, абилитация, профориентация, участники СВО, адаптивная физическая культура.

A PROJECT-BASED APPROACH TO MANAGING THE PROCESS OF HABILIZATION AND CAREER GUIDANCE OF SVU PARTICIPANTS THROUGH ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Galdobina Anna A.[1]

Tomilova Svetlana V.[1]
[1,]UrFU named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia

Annotation: This article explores the development of a project-based approach to the rehabilitation and career guidance of combat veterans using adaptive physical education. A theoretical model is proposed that overcomes the limitations of traditional support systems. The model integrates physical rehabilitation with professional self-determination through a phased, project-based approach. The result is a comprehensive system for the social and occupational integration of combat veterans.

Key words: project-based approach, management, habilitation, career guidance, SVO participants, adaptive physical education.

Актуальность: многие участники СВО получают ранения, приводящие к инвалидности, однако точные данные о нуждающихся в абилитации и профориентации отсутствуют [4]. Существующая система помощи недостаточно дифференцирует реабилитацию и абилитацию [2] и содержит правовые пробелы в поддержке ветеранов [4], что требует новых системных решений.

Цель исследования: разработать теоретическую модель проектного подхода к управлению процессом абилитации и профориентации участников СВО средствами адаптивной физической культуры.

Методы исследования: в работе применялся комплекс теоретических методов, включая: системный анализ научной литературы и нормативно-правовых актов; сравнительный анализ существующих подходов к реабилитации и абилитации; концептуальное моделирование процесса управления на основе проектного подхода.

В контексте построения эффективной системы поддержки участников СВО принципиальное значение имеет четкое терминологическое разграничение. Если реабилитация направлена на восстановление утраченных функций, то абилитация представляет собой системный процесс формирования новых способностей к бытовой, общественной и профессиональной деятельности [2]. Для многих участников СВО, впервые столкнувшихся с инвалидностью, именно абилитационный подход является ключевым, поскольку ориентирован на построение новой жизни в изменившихся условиях.

В этом контексте профориентация не должна сводиться к простому трудоустройству, а представляет собой комплексный процесс содействия в выборе новой профессиональной траектории с учетом психофизических возможностей и боевого опыта.

Объем предоставляемой поддержки определяется правовым статусом военнослужащих. Выделяются две категории: инвалиды боевых действий, чьи права на реабилитацию законодательно закреплены, и ветераны боевых действий, для которых сохраняется правовая неопределенность в объеме реабилитационных мероприятий [4].

Таким образом, существующая система демонстрирует недостаточную гибкость, что актуализирует поиск новых управленческих решений. Одним из перспективных направлений является переосмысление роли адаптивной физической культуры как интегративного инструмента, одновременно воздействующего на физический, психологический и социальный компоненты личности.

Интегративный потенциал адаптивной физической культуры реализуется через три взаимосвязанных компонента. Физический компонент создает основу для профессиональной деятельности через развитие мобильности, силы и выносливости. Психологический компонент формирует «поведение победителя» и повышает самооценку через преодоление физических вызовов. Социальный компонент разрушает изоляцию и восстанавливает коммуникативные навыки через групповые занятия [1].

В процессе занятий АФК выявляются и развиваются профессионально-важные качества: стратегическое мышление, концентрация внимания, стрессоустойчивость, лидерские и коммуникативные навыки. Это создает практическую основу для профориентации в таких сферах как тренерская работа, спортивный менеджмент и административная деятельность.

Реализация этого потенциала требует перехода к проектному подходу [3], преимущества которого (конкретность, срочность и гибкость) оптимально соответствуют задачам абилитации участников СВО.

Концептуальная модель управления данным процессом может быть представлена в виде жизненного цикла проекта, состоящего из четырех ключевых стадий:

Стадия 1. Инициация и диагностика предполагает проведение комплексной многопрофильной оценки состояния участника СВО, включающей медицинский, психологический, социально-бытовой и профессиональный аспекты. На этом этапе формируется междисциплинарная команда специалистов под руководством проектного менеджера-куратора, в которую входят инструктор по АФК, психолог, профконсультант и при необходимости социальный работник. Итогом стадии становится формулировка конкретных измеримых целей по SMART-критериям.

Стадия 2. Планирование включает разработку индивидуальной траектории абилитации и профориентации, структурированной в три взаимосвязанных блока. Первый блок – медико-физическая абилитация – содержит индивидуальные и групповые занятия АФК, подобранные с учетом нозологии и профориентационных целей. Второй блок – психолого-педагогическое сопровождение – направлен на коррекцию эмоционального состояния и формирование мотивации. Третий блок – социально-трудовая адаптация – включает профориентационное тестирование, мастер-классы, встречи с работодателями и пробные стажировки.

Стадия 3. Реализация и мониторинг характеризуется активной координационной деятельностью проектного менеджера, который обеспечивает взаимодействие всех специалистов команды, поддерживает коммуникацию с

участником СВО и его семьей, а также осуществляет систематический мониторинг промежуточных результатов. Для оценки эффективности используются ключевые показатели (KPI): динамика физического состояния по данным функционального тестирования, уровень психологической адаптации по стандартизированным опросникам, прогресс в освоении профессионально-важных навыков.

Стадия 4. Завершение и оценка результатов предусматривает проведение итоговой оценки достигнутых показателей в сравнении с плановыми значениями. Критерием успешного завершения проекта служит трудоустройство участника СВО, определение на образовательные курсы или иная форма социально-трудовой интеграции. Обязательным элементом является организация постпроектного сопровождения для оказания поддержки на начальном этапе трудовой деятельности и профилактики рецидивов социальной дезадаптации.

Заключение. Проведенное исследование демонстрирует, что проектный подход представляет собой теоретически обоснованное и эффективное решение проблемы абилитации и профориентации участников СВО. Разработанная модель, интегрирующая средства адаптивной физической культуры в структуру управленческого цикла, позволяет преодолеть ключевые ограничения существующей системы.

Представленная концепция решает двуединую задачу: обеспечивает персонализацию траектории восстановления через механизмы проектного управления и создает естественный канал для профессионального самоопределения через раскрытие личностного потенциала средствами АФК. Четкое структурирование процесса на стадии от диагностики до постпроектного сопровождения формирует целостную систему, направленную не на временную компенсацию ограничений, а на достижение устойчивой социально-трудовой интеграции участников СВО.

Список литературы

1. Ананьева Е. Э. Социализация и реабилитация участников и ветеранов боевых действий в забайкальском крае / Е.А. Ананьева, О.Е. Клименко // Вестник науки. – 2025. – №4 (85). – С. 349-353.
2. Носырева А. Е. Соотношение реабилитации и абилитации инвалидов /А.Е. Носырева, А.В. Гаврилова // Актуальные проблемы государства и права. – 2023. – №25. – С. 35-44.
3. Пономаренко Г. Н. Формирование организационно-функциональной системы сопровождаемого проживания инвалидов / Г.Н. Пономаренко, Л.А. Кожушком, М.А. Рохманова // Вестник медицинского института «Реавиз»: реабилитация, врач и здоровье. – 2024. – №3. – С. 138-144.
4. Семянникова Д. А. Правовое регулирование предоставления комплексной реабилитации военнослужащим-участникам специальной военной операции / Д.А. Семянникова // Юридические исследования. – 2023. – №12. – С. 76-76.

УДК 612.394

ОЦЕНКА УГЛЕВОДНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С УЧЕТОМ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИНДЕКСОВ

Гефнер Мария Вячеславовна[1]
Лепунова Ольга Николаевна[1]
Токарева Ольга Ильинична[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

***Аннотация**:* проведена оценка рациона питания и антропометрических показателей у студентов с целью выявления связи между потреблением углеводов и маркерами метаболического риска – индексами массы тела (ИМТ) и талия-бедро (ИТБ). Обнаружена принципиально разная связь у девушек и юношей, что может быть учтено для персонализированной оценки метаболического здоровья.

***Ключевые слова**:* углеводы, питание, индекс массы тела, индекс талия-бедро.

ASSESSMENT OF STUDENTS' CARBOHYDRATE NUTRITION BASED ON ANTHROPOMETRIC INDICES

Gefner Maria V.[1]
Lepunova Olga N.[1]
Tokareva Olga I.[1]
[1]University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation: an assessment of the diet and anthropometric parameters of 32 students was conducted to identify the relationship between carbohydrate intake and markers of metabolic risk, such as body mass index (BMI) and waist-to-hip ratio (WHR). A fundamentally different relationship has been found between girls and boys, which should be taken into account when assessing metabolic health on an individual basis.

Key words: *carbohydrates, dietary assessment, body mass index, waist-hip ratio.*

Актуальность. В условиях роста заболеваний, связанных с нарушением питания, особое внимание уделяется пищевому поведению молодежи. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), избыточное потребление свободных сахаров — основного компонента простых углеводов — является одним из ключевых факторов риска развития ожирения, сахарного диабета 2 типа и сердечно-сосудистых заболеваний [1].

В мире насчитывается более 100 млн. человек, страдающих сахарным диабетом. Студенческий возраст (18-25 лет) характеризуется формированием устойчивых пищевых привычек, которые нередко сопровождаются высоким потреблением углеводной, но при этом малопитательной еды, например, фастфуд и сладкие напитки. Распространенность диабета, который был диагностирован у людей до 25 лет, растет во всем мире [5]. Однако, развитие болезни можно предотвратить, несмотря на возможные генетические предрасположенности.

В частности, важную роль в профилактике развития диабета 2 типа играет поддержание здоровой массы тела и сбалансированное питание. Риск развития

растет по мере прироста висцерального жира, начиная с верхних границ нормального диапазона индекса массы тела (ИМТ) и окружности талии (ОТ) [3]. На сегодняшний день, одно из самых популярных приложений по учёту питания – FatSecret и другие похожие сервисы учитывают только калорийность питания без поправок на антропометрические показатели.

На основании вышеизложенного была поставлена **цель**: провести анализ углеводного питания студентов с учетом антропометрических индексов.

Материалы и методы исследования:

В исследовании приняли участие 32 человека в возрасте от 20 до 22 лет, из них 16 юношей и 16 девушек. Лица, имеющие высокий уровень физической активности, в выборку не включались. Сбор данных осуществлялся в соответствии с принципами биоэтики. До начала исследования всем участникам разъясняли цель и процедуру сбора данных, после чего было дано добровольное согласие.

Испытуемые на протяжении пяти последовательных дней вели подробный учёт своего рациона, записывая каждый прием пищи. Энергетическая ценность и макронутриентый состав рациона оценивали на основании данных дневников питания с применением специализированных мобильных приложений. Основное внимание было сосредоточено на оценке среднесуточного энергопотребления, а также количества и доли углеводов в рационе каждого участника.

Анализ полученных данных осуществляли с учётом физиологических норм потребления энергии и основных пищевых веществ. Эти нормы варьируют в зависимости от пола, возраста и уровня физической активности. В частности, для женщин в возрасте 18–29 лет суточная энергетическая потребность (без учёта физической активности) составляет 1337–1392 ккал, а для мужчин того же возраста — 1692–1746 ккал. Физиологическая потребность в усвояемых углеводах для взрослого человека составляет 56 – 58 % от энергетической суточной потребности [4].

Определение дефицита или избыточной массы тела и степени ожирения проводили на основании расчета индекса массы тела (ИМТ). Для оценки распределения жировой ткани учитывали окружность талии и окружность бедер. На основании полученных данных определяли индекс талия-бедро (ИТБ).

Результаты исследований и их обсуждение. Проведя анализ антропометрических данных, было выявлено, что среди обследованных юношей и девушек наряду с нормальным соотношением роста и массы тела (81,3% и 68,8% соответственно), зарегистрированы случаи предожирения (12,5% в обеих группах), ожирения I степени (6,25 и 18,75%, соответственно).

В группе девушек наблюдался широкий диапазон ИМТ – от 16,3 до 34,8 кг/м², что отразилось на высоком значении стандартного отклонения (±5,58), это свидетельствует о большом разнообразии антропометрического статуса в этой группе. У юношей же стандартное отклонение ±4,05, что указывает на меньший разброс значений, несмотря на схожие средние значения.

Среднесуточное потребление углеводов в группе девушек составило 224,9 ± 52,3 г, что соответствует 47,7 ± 5,6% от общей энергетической ценности рациона. У 13 из 16 участниц (81,3%) доля углевода была ниже рекомендуемых (50%). Среднесуточное потребление углеводов в группе юношей составило 249,6 ± 86,5 г, что соответствует 40,3 ± 6,6% от общей энергетической ценности рациона. Несмотря на большее абсолютное потребление углеводов у юношей, их доля в рационе оказалась ниже, чем у девушек, что может быть связано с более высоким общим энергопотреблением у мужчин.

Углеводный компонент рациона по категориям ИМТ

Пол	Юноши			Девушки		
Индекс массы тела	Норма	Предожирение	Ожирение I степени	Норма	Предожирение	Ожирение I степени
Диапазон ИМТ, кг/м^2	18,5–24,9	25,0–29,9	30,0 – 34,9	18,5 – 24,9	25,0-29,9	30,0 – 34,9
Количество углеводов, г	242,7	308,5	210,0	204,5	239,5	316,3
% от общей энергетической ценности	40,2	41,7	48,2	48,1	45,8	50,9

Наличие как избыточной, так и недостаточной массы тела в студенческой среде свидетельствует о нарушениях пищевого поведения и повышает риск развития как метаболических расстройств (в случае ожирения), так и функциональных нарушений со стороны репродуктивной и иммунной систем (в случае дефицита массы тела).

У девушек наблюдается сильная положительная связь между индексом массы тела (ИМТ) и абсолютным потреблением углеводов ($r = 0,75$; $p < 0,01$). То есть чем больше потребляемых углеводов, тем выше ИМТ. Также зарегистрирована умеренно положительная связь между индексом массы тела и процентной долей углеводов в рационе ($r = 0,63$; $p < 0,01$). Это означает, что у девушек, чем выше ИМТ, тем больше углеводов в рационе. В целом это подтверждает гипотезу о роли углеводов в наборе массы тела у женщин.

У юношей связь между индексом массы тела (ИМТ) и абсолютным потреблением углеводов очень слабая ($r = 0,13$), таким образом индекс массы тела не зависит от объёма потребляемых углеводов. Однако прослеживается умеренно положительная корреляция ($r = 0,52$; $p < 0.05$) между индексом талия-бедро и долей углеводов, что можно связать с тем, что доля углеводов в суточном рационе влияет на формирование абдоминального жира у лиц мужского пола. Это позволяет сделать главный вывод: подход к коррекции питания должен быть дифференцированным.

Заключение. По результатам проведённого исследования мы можем предложить принципиальное улучшение для одного из самых популярных приложений по учёту питания – FatSecret (других похожих сервисов), чтобы оно выполняло роль не просто пассивного калорийного дневника, но и

учитывало индивидуальные риски здоровья. Наша работа показывает: для эффективной профилактики недостаточно знать, сколько калорий съедено, критически важным является оценка связей между питанием и антропометрией. Мы предлагаем трансформировать FatSecret в интеллектуального ИИ-ассистента, который будет: анализировать не только калории, но и ключевые маркеры риска – индекс массы тела (ИМТ) и, что особенно важно, соотношение талии к бёдрам (ИТБ), как индикатор абдоминального ожирения; предупреждать о метаболических рисках (повышенный ИТБ при нормальном ИМТ, дисбаланс БЖУ) и предлагать коррекцию рациона до появления заболеваний, дифференцировать рекомендации по полу, поскольку у девушек масса тела связана с абсолютным количеством углеводов (в граммах), а у юношей – с их долей в рационе (%); учитывать уровень физической активности, режим дня и цели пользователя (похудение, набор мышечной массы, оздоровление);

Такой подход превратит приложение из простого счётчика в персонализированного помощника в оздоровительной и адаптивной физической культуре, помогающего не только «считать калории», но и сохранять здоровье, снижать риск диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений обмена веществ на основе реальных физиологических данных.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Рекомендации по потреблению сахара для взрослых и детей: руководство. — Женева: ВОЗ, 2015. — 32 с.
2. Елиашевич, С. О. Возможности питания в коррекции массы тела при сахарном диабете 2 типа / С. О. Елиашевич, О. М. Драпкина // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. — 2023. — Т. 22, № 6. — С. 71.
3. Мелконян, Ж. А. Рациональное питание в лечении сахарного диабета / Ж. А. Мелконян, Ю. В. Потапова // Приоритетные научные направления: от теории к практике. — 2013. — № 4. — С. 15–16.
4. Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации». — Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 22.07.2021. — С. 14–15.
5. Мингазова, Э. Н. К вопросу о возрастных особенностях распространенности сахарного диабета среди населения различных стран / Э. Н. Мингазова, В. В. Валеев, Р. Н. Мингазов // Менеджер здравоохранения. — 2022. — № 8. — С. 39–46.

УДК 796.012.2

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ТЕННИСИСТОК 9–10 ЛЕТ

Гордеев Григорий Александрович[1]
Назмутдинова Вероника Иршатовна[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье представлены результаты исследования, направленного на развитие координационных способностей у теннисисток 9–10 лет. Показано, что применение специально разработанного комплекса упражнений, включающего игровые и

соревновательные методы, способствует значительному повышению уровня координационных показателей. Методика базируется на принципах сенситивного возраста и направлена на развитие равновесия, точности движений, реакции и пространственной ориентации.

Ключевые слова: координационные способности, теннис, юные спортсмены, тренировочный комплекс, физическая подготовка.

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN TENNIS PLAYERS AGED 9–10 YEARS

Gordeev Grigorij A.[1]
Nazmutdinova Veronika I.[1]
[1]University of Tyumen, Tyumen, Russia

***Annotation*:** The article presents the results of a study aimed at developing coordination abilities in 9–10-year-old female tennis players. It has been shown that the implementation of a specially designed exercise complex, including game and competitive methods, significantly improves coordination performance. The methodology is based on the principles of sensitive age and focuses on the development of balance, movement accuracy, reaction, and spatial orientation.

Key words: coordination abilities, tennis, young athletes, training complex, physical fitness.

Актуальность. Возраст 9–10 лет является сенситивным периодом для формирования двигательных и координационных способностей. В этот период активно развивается нервная система, формируются навыки пространственной ориентации, равновесия и точности движений. Для тенниса данные качества являются ключевыми, поскольку от них зависит успешное овладение техникой ударов и игровыми действиями. Целенаправленное развитие координационных способностей на данном этапе является необходимым элементом спортивной подготовки [6, 7].

Цель исследования — определить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей у теннисисток 9–10 лет.

Методы исследования включали анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики. В исследовании приняли участие две группы девочек 9–10 лет, по 10 человек в каждой, занимающиеся теннисом более одного года. Для оценки координационных способностей использовались тесты: челночный бег 3×10 м, метание теннисного мяча в цель, бег к пронумерованным мячам и повороты на гимнастической скамейке [1-4].

Результаты исследования. Разработанный комплекс включал упражнения на равновесие, реакцию, перестройку движений и пространственную ориентацию. Он выполнялся в начале основной части тренировочного занятия (10–15 минут), с чередованием игровых, соревновательных и вариативных методов. Заключительная часть занятия включала подвижные игры («вышибалы», «вертушка»), способствующие закреплению навыков в игровой форме [1-4].

Эффективность комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей теннисисток 9-10 лет (табл. 1).

Таблица 1

Эффективность внедрения комплекса упражнений на развитие координационных способностей девочек теннисисток, группа НП2

п/п №	Контрольные упражнения	X	σ	m	V
	До внедрения комплекса				
1	Челночный бег 3х10 (сек)	9,9	0,43	0,14	4,3
2	Метание теннисного мяча на точность движением подачи	6,3	1,27	0,42	20,1
3	Бег к пронумерованным мячам	11,8	0,76	0,25	6,4
4	Повороты на гимнастической скамейке (кол-во раз)	6	1,21	0,4	20,1
	После внедрения комплекса				
1	Челночный бег 3х10 (сек)	9,61	0,50	0,05	5,2
2	Метание теннисного мяча на точность движением подачи (кол – во попаданий)	7,2	0,98	0,32	13,6
3	Бег к пронумерованным мячам (сек)	11,43	0,68	0,22	5,9
4	Повороты на гимнастической скамейке (кол-во раз)	7,2	1,54	0,51	21,3

До внедрения комплекса у девочек-теннисисток было выявлен средний уровень координационных показателей. С целью оценки применяемого комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей теннисисток 9-10 лет в конце исследования было проведено повторное тестирование. Прирост в процентах (%) рассчитывался по формуле S. Brody, которая позволяет объективно оценивать динамику показателей в условиях малых выборок, учитывая относительное изменение по отношению к среднему значению двух фаз («до» и «после»).

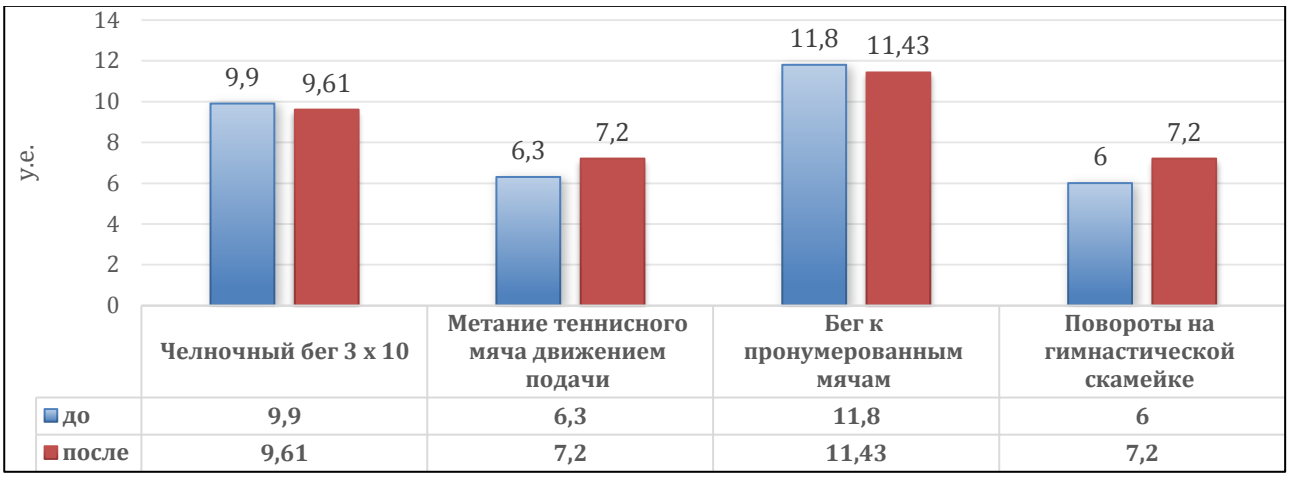
Дополнительно проведён анализ коэффициентов вариации (V), отражающих разброс индивидуальных результатов в группе. В тестах на челночный бег и бег к мячам отмечено снижение V, что свидетельствует о повышении однородности результатов и стабильности выполнения двигательных действий.

Таблица 2

Различие показателей на этапах исследования, группа НП2, 2023

п/п №	Контрольные упражнения	Этап	$X \pm m$	Δ, %
1	Челночный бег 3х10 (сек)	до	9,9±0,14	2.93
		после	9,61±0,05	
2	Метание теннисного мяча на точность движением подачи (кол – во попаданий)	до	6,3 ±0,42	13
		после	7,2±0,32	
3	Бег к пронумерованным мячам (сек)	до	11,8±0,25	3,2
		после	11,43±0,22	
4	Повороты на гимнастической скамейке (кол-во раз)	до	6,00±0,4	17,4
		после	7,2±0,51	

После четырёх недель тренировок с использованием комплекса отмечалось улучшение результатов: в челночном беге среднее время сократилось на 3%, в тесте бег к пронумерованным мячам время снизилось также на 3,2%; в метании мяча на точность количество попаданий увеличилось на 13%, в тесте на равновесие (повороты на гимнастической скамейке,) — на 17,4% (табл. 2, рис.).



	Челночный бег 3 х 10	Метание теннисного мяча движением подачи	Бег к пронумерованным мячам	Повороты на гимнастической скамейке
до	9,9	6,3	11,8	6
после	9,61	7,2	11,43	7,2

Рисунок - Динамика результатов тестирования, группа НП2

Анализируя данные показатели, можно сделать вывод, что уровень координационных способностей повысился, следует отметить, что после внедрения комплекса не отмечается показателей низкого уровня. Наибольший прирост результата наблюдается в тесте метание теннисного мяча на точность движением подачи и в тесте на равновесие. Также увеличился показатель высокого уровня, но не так значительно, как средний, в группе также преобладает показатель среднего уровня развития координации.

Мы констатируем прирост значений по всем показателям, хотя и статистически не достоверный. Это мы объясняем не столь продолжительным периодом проведения исследования.

Результаты тестирования демонстрируют значительное улучшение координационных навыков у юных теннисистов. Аналогичные выводы приведены в работе Брауна и Санчеса [5], где указано, что регулярное выполнение упражнений на точность и равновесие способствует повышению уровня игрового мастерства на 20-40% [3]. В частности, наибольший прирост был зафиксирован в тестах на меткость и равновесии.

Выводы. Результаты исследования подтвердили эффективность предложенного комплекса упражнений. Уровень координационных способностей у теннисисток 9–10 лет значительно повысился, что доказывает целесообразность включения подобных комплексов в тренировочный процесс на начальном этапе подготовки. Практическая значимость работы заключается в возможности использования разработанной методики в детско-юношеских спортивных школах.

Список литературы

1. Ахмедов Ю.М., Вилевская Л.А. Игровые методы в развитии координации у младших школьников // Физическая культура и спорт. – 2019. – №2. – С. 15–18.
2. Павлов Д.О. Методика развития координационных способностей у юных теннисистов. — СПб., 2018.
3. Скородумова, А.П. Тесты для оценки физической подготовленности теннисистов 6-14 лет / А. П. Скородумова, О. В. Кузнецова и др. // Актуальные проблемы спортивной науки. – М.: МБА, 2017. – С. 172-183. – EDN YMLZBL
4. Черняев А.А. Совершенствование координационных способностей у спортсменов. — М.: Спорт, 2020.
5. Brown, K., Sanchez, A. Impact of Coordination Exercises on Tennis Performance in Children // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – № 27(4). – С. 67-77. – DOI: 10.5678/jpes.v27.2021.
6. Garcia, M., Thompson, D. Age-Related Differences in Coordination Development Among Young Tennis Players // European Sports Studies. – 2017. – № 19(6). – С. 89-95. – DOI: 10.5567/ess.v19.2017.
7. Garcia M., Thompson R. Development of coordination in young athletes. – London: Routledge, 2021.

УДК 159.9.796.966

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Гунченко Валерий Витальевич[1]
Козлов Сергей Михайлович[1]
[1]Херсонский государственный педагогический университет,
г. Скадовск, Россия

Аннотация: Авторы рассматривают вопросы формирования волевых качеств как основы мотивационной сферы юных хоккеистов в ходе реализации экспериментальной методики.

Ключевые слова: волевые качества, настойчивость, хоккей, эксперимент.

ACTUAL ISSUES OF FORMING THE WILL POWER OF YOUNG HOCKEY PLAYERS

Gunchenko Valerii V.[1]
Kozlov Sergei M.[1]
[1]Kherson State Pedagogical University, Skadovsk, Russia

Annotaition: The authors consider the formation of volitional qualities as the basis of the motivational sphere of young hockey players during the implementation of an experimental methodology.

Keywords: willpower, perseverance, hockey, experiment.

Актуальность. Воля - ключевое качество, влияющее на формирование личности и определяющее жизненный успех. Развитие волевых навыков способствует формированию решительности, самоконтроля, настойчивости и

организованности, патриотизма. Один из самых эффективных методов достижения этой цели - занятия физической культурой и спортом [2].

Согласно определению Ю. Т. Глазунова и К. Р. Сидорова, волеизъявление человека можно выразить через набор определённых черт характера, таких как самообладание, инициативность, упорство, организованность, решительность, независимость и отвага [6].

Воля - это умение принимать решения и действовать согласно своим убеждениям и целям, преодолевая сложности и внешние воздействия [3]. Это качество имеет большое значение для достижения успеха в разных областях жизни, таких как образование, карьера, спорт и личные взаимоотношения [4].

Развитие волевых качеств является ключевым в обеспечении успешности человека в любой деятельности, в том числе в спорте. Они позволяют мобилизовать свои возможности и преодолевать трудности на пути к достижению цели [7].

Подростковый период (12-14 лет) считается одним из наиболее трудных этапов жизни, который существенно влияет на будущее человека и его морально-волевые качества. Этот этап часто называют переходным, критическим и периодом полового созревания, когда происходит переход от детства к юности и от незрелости к зрелости. В этот период появляются такие важные особенности, как желание общаться со сверстниками и стремление к проявлению самостоятельности, независимости и личной автономии в поведении [1,6].

Проблемы в формировании волевой сферы в подростковом возрасте обусловлены неравномерным развитием психических аспектов, влияющих на произвольную деятельность. Особую роль здесь играют недостатки нравственного развития, мотивации и самооценки. В результате этого развитие воли у подростков замедляется из-за преобладания психобиологических факторов над естественными личностными изменениями [5]. У подростков особенно трудно формируются такие волевые качества, как терпение, целеустремлённость и упорство, из-за неумения контролировать свои эмоции и подавлять спонтанные эмоциональные реакции, а также из-за нежелания долго и упорно идти к цели, не теряя энтузиазма в преодолении сложностей [7].

Существуют и положительные предпосылки для развития этих качеств, такие как повышенный интерес подростков к саморазвитию, освоению навыков самоконтроля и самоорганизации в процессе преодоления трудностей.

Цель исследования: состояла в выявлении уровня сформированности волевых качеств у юных хоккеистов 12-13 лет и разработке программы занятий с ними, направленной на их воспитание.

Организация и методы. База исследования: СДЮШОР СКА г. Санкт-Петербург.

В эксперименте приняли участие 20 подростков 12-13 лет, которые занимаются хоккеем. Они составили контрольную и экспериментальную группу по 10 человек в каждой. С контрольной группой были реализованы только констатирующий и контрольный этап эксперимента, с

экспериментальной группой проводились все этапы эксперимента, включая формирующий.

Нами были выбраны и применены следующие методы исследования: метод теоретического анализа научной и методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для определения уровня развития волевых качеств была применена диагностическая методика анкетирования (Шульга Т.И.) [7].

Результаты исследований. Далее представлены результаты оценки волевых качеств у хоккеистов 12-13 лет (таблица 1).

Как видно из приведённых данных, средний балл по группам практически одинаков на констатирующем этапе эксперимента.

В рамках формирующего этапа эксперимента была разработана и апробирована программа занятий с подростками 12-13 лет, занимающимися хоккеем. Тип программы: дополнительная к основным тренировкам по физическому развитию способностей и качеств в секции хоккея.

Длительность реализации программы: с сентября 2023 г. по май 2024 г. Занятия проводились в дневное время (в период с 15.00 ч. - 18.00 ч.). Периодичность занятий: 2 раза в неделю.

Таблица 1

Результаты анкетирования для определения уровня развития волевых качеств хоккеистов контрольной и экспериментальной группы (Шульга Т.И.) на констатирующем этапе эксперимента

Обучающийся	Контрольная группа, балл	Экспериментальная группа, балл
1	1	2
2	2	2
3	2	2
4	2	1
5	2	2
6	3	2
7	2	2
8	1	3
9	3	2
10	2	2
Средний балл (M(x) ± m)	2,0 ± 0,40	2,0 ± 0,20

Программа занятий по развитию волевых качеств у хоккеистов 12-13 лет включала следующие компоненты:

1. Психологическая подготовка:формирование положительной мотивации к занятиям хоккеем и развитию волевых качеств; обучение техникам самоконтроля и саморегуляции эмоций; развитие навыков целеполагания, планирования и самоанализа; проведение тренингов, направленных на развитие уверенности в себе, настойчивости, самодисциплины, патриотизма.

2. Физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скоростных качеств; упражнения, требующие проявления волевых усилий

(преодоление усталости, боли, дискомфорта); участие в спортивной деятельности, требующей проявления волевых качеств.

Таблица 2

Результаты анкетирования для определения уровня развития волевых качеств хоккеистов контрольной и экспериментальной группы (Шульга Т.И.) на контрольном этапе эксперимента

Обучающийся	Контрольная группа, балл	Экспериментальная группа, балл
1	1	2
2	2	3
3	2	3
4	1	3
5	2	3
6	3	3
7	3	2
8	1	3
9	3	2
10	2	3
Средний балл (M(x) ± m)	2,0 ± 0,60	2,7± 0,21

3. Игровая и соревновательная деятельность: проведение игр и тренировочных матчей, моделирующих сложные игровые ситуации; анализ и обсуждение вариантов проявления волевых качеств в игровых ситуациях; использование игровых заданий, требующих проявления настойчивости, решительности, самообладания.

Результаты оценки волевых качеств у хоккеистов 12-13 лет после проведения формирующего эксперимента приведены ниже (таблица 2).

Для наглядности представлены результаты уровней развития волевых качеств у хоккеистов 12-13 лет на констатирующем (рисунок 1) и формирующем этапах эксперимента (рисунок 2) в виде диаграмм.

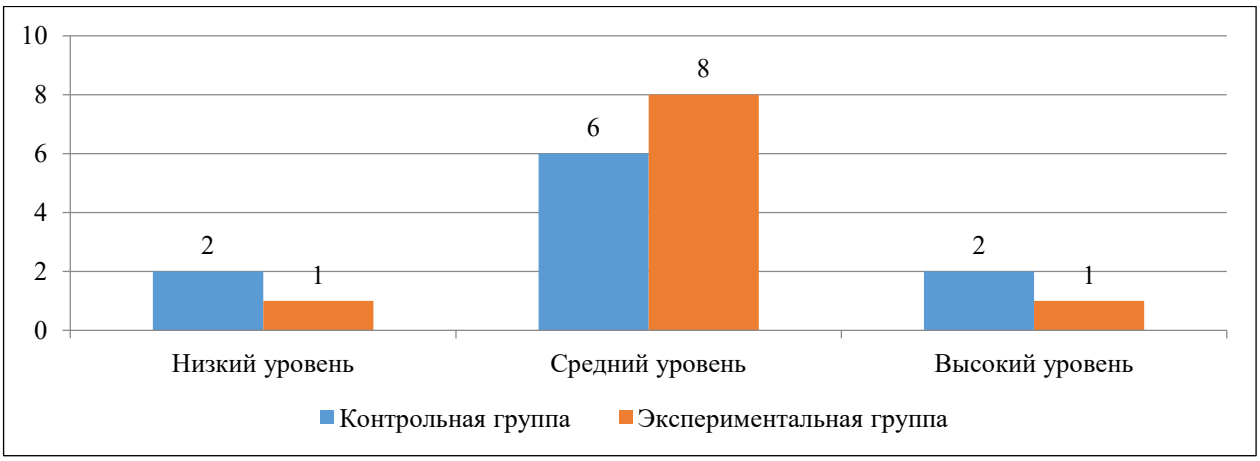


Рис. 1. Уровни развития волевых качеств у хоккеистов 12-13 лет на констатирующем этапе эксперимента, η-10

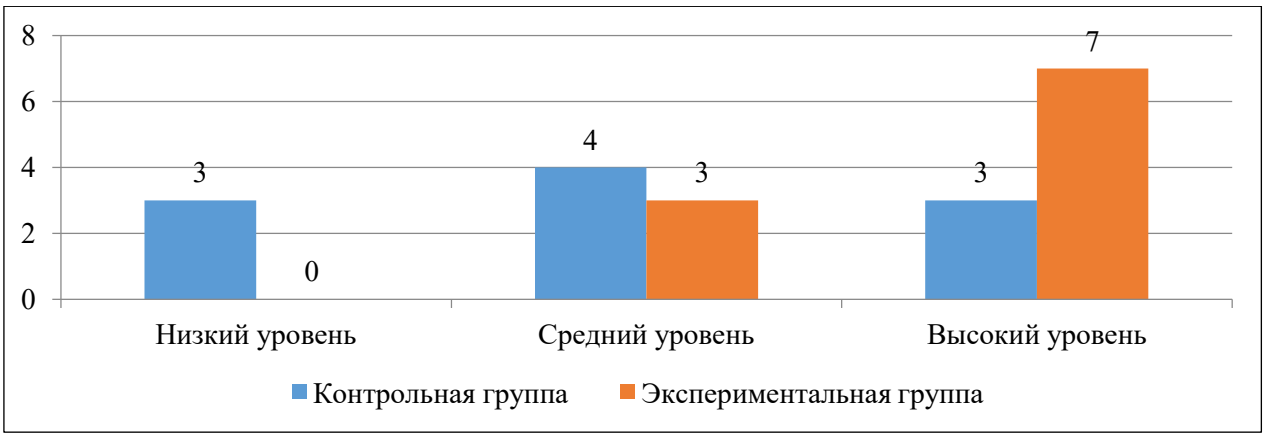


Рис. 2. Уровни развития волевых качеств у хоккеистов 12-13 лет на формирующем этапе эксперимента, η-10

Был произведён расчёт t-критерия Стьюдента для оценки наличия или отсутствия значимых различий в уровне развития волевых качеств хоккеистов контрольной и экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента. Полученное значение tЭмп = 3,5 при $p \leq 0.01$ выше критического равного 2,88 при $p \leq 0.01$, следовательно, был сделан вывод о наличии значимых различий в уровне развития упорства хоккеистов контрольной и экспериментальной группы на контрольном этапе формирующего эксперимента.

Обсуждение. На контрольном этапе эксперимента были проведена повторная диагностика и выявлены значимые различия в показателях сформированности волевых качеств, волевой саморегуляции, упорства, настойчивости и самостоятельности. У подростков экспериментальной группы они были значимо выше на контрольном этапе формирующего эксперимента.

Воспитание волевых способностей личности создаёт базис для формирования мотивационной сферы при занятии спортивной деятельностью, в том числе и в хоккее. Без достижения определённого уровня развития волевой сферы невозможно достичь реальных значимых результатов ни в одном виде спорта, да и в общем – в человеческой деятельности. С недостаточным развитием воли и волевой регуляции психологи связывают и неподготовленность детей к обучению в школе, проявляющуюся в импульсивных формах поведения, в неумении слушать и понимать учителя (тренера), подчиняться его требованиям, нормам и правилам школьной жизни, спортивной тренировки, взаимодействию в социуме (Л.И. Божкович, А.Н. Давыдова, В.А. Иванников, Е.О. Смирнова, Т.И. Шульга и др.).

Рационально организованная спортивная деятельность (без форсирования и задержек) сама по себе является мощным стимулом к развитию волевой сферы занимающихся. Она развивает у занимающихся: настойчивость, упорство, патриотизм, требовательность к себе и другим, самоконтроль, самоанализ, уверенность в себе, что несомненно приводит к формированию психологической готовности жертвовать частью своих интересов ради достижения общественно и личностно значимых целей. Сложно переоценить

методики ускорения и углубления становления мотивационно-волевой сферы спортсменов. Это важная часть спортивной деятельности и жизни в целом.

Выводы: в ходе проведённой работы была подтверждена эффективность предложенной комплексной дополнительной программы занятий по формированию волевых качеств и патриотизма, что формирует базис должной психологической подготовки юных спортсменов – хоккеистов.

Список литературы

1. Алешина А. С. Воспитание волевых качеств посредством занятия физической культурой и спортом / Молодой учёный. - 2023. - № 49 (496). - С. 500-504.
2. Аникеева Н. В. Значение волевых качеств личности в профессиональном становлении / Вестник Московского университета МВД России. 2013. - №5. - С. 242–245.
3. Анисимова, Ю. Н., Каменева, Г. Н., Прыгин, Г. С. Психологические особенности волевых качеств у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта / Вестник Самарского государственного технического университета. Сер. Психолого-педагогические науки. 2018. - №4. - С. 44–54.
4. Батыршина А. Р. Основные подходы в исследовании психологии воли и волевой регуляции / Вестник УРАО. 2016. - №3. - С.83–93.
5. Букатин А. Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов разных возрастных групп./Методические рекомендации. – 2014 – 273 с.
6. Глазунов Ю. Т., Сидоров, К. Р. О волевых качествах человека и основаниях их выделения / Вестн. Удм. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2016. - Т.26. - №2. - С.64–72.
7. Шульга Т.И. Становление волевой регуляции в онтогенезе / Дисс. докт.психол.наук, М. 1994, 166 с.

УДК 796.015.134

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА

Дедюрина Евгения Владимировна[1]
Халманских Анна Витальевна[2]
[1]ГАУ ДО ТО «ДтиС «Пионер»
[2]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье описана разработанная авторами методика технической подготовки детей в танцевальном спорте на основе развития актерского мастерства юных танцоров. Изучено влияние средств и методов артистизма и координации на технику исполнения танца, а также на физическое развитие детей, занимающихся в группах базового уровня.

Ключевые слова: спортивно-бальные танцы, техническая подготовка, актерское мастерство.

TECHNICAL TRAINING OF CHILDREN AGED 5-6 IN DANCE SPORT BASED ON THE DEVELOPMENT OF ACTING SKILLS

Dedyurina E.V.[1]
Khalmanskikh A.V.[2]
[1]SAI AE of the TR «Palace of Arts and Sports «Pioneer», Tyumen, Russia
[2]University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation: This article describes a methodology developed by the authors for technical training of children in dance sport based on the development of young dancers' acting skills. The authors examined the influence of artistic and coordination tools and methods on dance performance technique, as well as on the physical development of children in basic-level groups.
Key words: sports and ballroom dancing, technical training, acting skills.

Совершенствование технического мастерства спортсменов в танцевальном спорте является одной из ключевых задач профессиональной подготовки танцоров любого уровня квалификации.

Эффективная организация педагогического процесса обучения бальным танцам с дошкольниками, способствует максимально полному раскрытию их творческого потенциала, а также обеспечивает более успешную адаптацию детей в образовательной среде. В контексте выразительности танца и художественного исполнения танцевальных композиций можно отметить, что в спортивных танцах реализуются элементы полной выразительности и актерского мастерства, что является важнейшими компонентами художественно-исполнительского аспекта спортивно-бальных танцев [6].

Цель исследования: разработка и экспериментальное обоснование методики технической подготовки детей 5-6 лет в танцевальном спорте, на основе развития актерского мастерства юных спортсменов.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие спортсмены 5-6 лет групп базового уровня ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер»» по спортивно-бальным танцам в количестве 24 человек.

В ходе решения одной из задач опытно-экспериментальной работы нами были изучены основные типичные технические ошибки, допускаемые юными спортсменами при исполнении танцевальных фигур танцев «Медленный вальс» и «Ча-ча-ча», которые регламентированы положениями о массовом танцевальном спорте общероссийской общественной организацией «Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла» для танцоров 5-6 лет: отсутствие осанки, растянутого позвоночника; опущенный взгляд в пол и соответственно опущенная голова; отсутствие тонуса в теле, вялые конечности, отсутствие линий и позиций в руках и ногах; слабая работа ног; нарушение баланса, равновесия; отсутствие согласованности и синхронности в паре; отсутствие музыкальности, чувства ритма; нерациональное использование пространства [1; 4; 5].

Также, для выявления исходного уровня оценки координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям, были проведены тесты: челночный бег 3×10 м лицом вперёд; тесты для определения способности к согласованию движений: прыжок на месте с поворотом на максимальное число градусов; прыжок в длину с места; тесты для оценки статического равновесия: стойка на одной ноге.

Результаты исследования и их обсуждение. Развитие артистизма и презентации, а также развитие физических качеств, в том числе координационных способностей, – это то, что является связующим звеном в

конечном результате в танцевальном спорте. Одним из направлений системы подготовки в танцевальном спорте рассматривается введение дисциплины «актерское мастерство» в тренировочный процесс у детей 5-6 лет. Актерское мастерство – это исполнительское творчество, направленное на развитие фантазии и воображения, свободы в теле (отсутствия зажимов), концентрации внимания, музыкального слуха, умения владеть и контролировать эмоции, развитие памяти, коммуникабельности, умения понимать других.

Результаты констатирующего этапа позволили наметить основные направления работы по развитию координации и артистизма у детей 5-6 лет, занимающихся спортивно-бальными танцами.

Изменения в подготовке юных танцоров выражались в добавлении упражнений и тренингов театрально-игровой деятельности актерского мастерства. Актерское мастерство дает возможность не только развиваться ребенку как личности, воспитывает в нем способность оценивать ситуацию и принимать самостоятельные решения, развивает коммуникабельность, умение преподносить и вести себя свободно, почувствовать и нащупать свою индивидуальность, но и еще развивает координацию, музыкальность и подачу себя на паркете. Главным преимуществом и особенностью актерского мастерства является то, что этот вид исполнительского творчества развивает то, что необходимо танцору: музыкальный слух, чувство ритма; двигательные навыки в соответствии с характером музыкального произведения, посредством движений передавать характер музыки; умение создавать яркий образ посредством движений; ориентацию в пространстве; творческие способности, воображение, мышление; концентрация внимания; память.

Применение в разминочной части и в заминке пластического тренинга, упражнения на сценическое движение и пластико-артистического тренинга позволят работать над снятием зажимов, борьбу со стеснением, развитием пластичности, импровизацией и воображением. Актерское мастерство не идет в разрез с танцевальным спортом, а привносит разнообразие в тренировочную деятельность, что способствует поддержанию интереса у юных спортсменов и их гармоничному развитию [2; 3].

По нашему мнению, упражнения и тренинги, направленные на развитие артистичности, помогут юному танцору в таком компоненте судейской оценки, как презентация на паркете, ведь на паркете, как и на сцене, нужно вжиться в роль, создать вокруг себя атмосферу, обладать энергией, чтобы быть ярким, настоящим, живым, интересным для зрителя. Также данные навыки актерского мастерства влияют на техническое мастерство танцоров. Чем раскованнее юный танцор от внутренних зажимов, тем его тело более свободное, позвоночник прямой, осанка ровная, а это один из самых важных технических показателей для успешного выступления.

В таблице 1 представлена взаимосвязь некоторых компонентов и судейского оценивания.

Таблица 1

Взаимосвязь навыков актерского мастерства, технического исполнительства танцевальных программ и развиваемых координационных способностей

Критерии судейства «Хореография и презентация»	Средства и методы актерского мастерства	Техническое исполнительство танцевальной программы	Тесты
– структура и композиции; – невербальный обмен информацией; – позиционирования, владение паркетом; – положение на паркете; – характер танца; – приложение энергии; – атмосфера.	Развивают: – музыкально-ритмические способности, повышающие точность и выразительность исполнения; – двигательные навыки, соответствующие характеру музыкального произведения, а также умение передавать его характер через движения; – создание образа посредством пластических движений; – ориентация в пространстве, что важно для сценической деятельности и взаимодействия с партнерами; – творческие способности, воображение и мышление, способствующие развитию сценической выразительности и оригинальности; – внимание и память, что повышает качество подготовки и	• Европейская программа: - осанка; - соединение в паре; - центр-контакт в статике и динамике; - баланс-равновесие в статике и динамике; - работа ступней и позиции стоп; - подготовка к движению; - подъемы и снижения; - вращения. • Латиноамериканская программа: - осанка; - точки контакта в паре, соединения рук и траектории их движения относительно пары; - баланс-равновесие в статике и динамике; - работа ног; - латинские движения - основные движения (растяжение, наклоны, вращения, жесты, балансирование) - изоляция и координация; - динамика - использование веса, времени, направления и энергетики; - линии.	– координационные способности, относящиеся к целостным двигательным действиям, челночный бег 3×10м лицом вперёд (помогает в умении перенаправлять свое тело на паркете в динамике во всех танцах конкурсной программы). – определение способности к согласованию движений: прыжок на месте с поворотом на максимальное число градусов (данный тест помогает в умении перенаправлять свое тело в динамике, также помогает совершать вращения, не теряя при этом осанку, поднятую голову, баланс). - прыжок в длину с места (тест помогает научиться ребенку хорошо выталкиваться из ноги, что характерно для танцев Европейской программы, использовать силу ног, колени, силу стоп). – тесты для оценки статического равновесия: стойка на одной ноге (способствует

	исполнения.		сохранению осанки при исполнении танцевальных элементов, баланса, растянутой шеи, поднятой головы, тонуса в теле).

Эффективность применения средств и методов, направленных на развитие координации, артистичности, презентации у спортсменов, занимающихся спортивно-бальными танцами, реализовалась в показателях технической подготовленности юных танцоров.

Также, предметом анализа в ходе проведения опытно-экспериментальной работы явилась оценка уровня развития гибкости, силы, скоростно-силовых качеств и скоростных качеств.

Таблица 2

Динамика показателей физических качеств в контрольной и экспериментальной группе на конец эксперимента

Тест	КГ (n-12)		%	ЭГ (n-12)		%
	До экс.	После экс.		До экс.	После экс.	
Бег на 30м (сек)	6,9	6,8	1,4	7	6,7	2,8
Прыжок в длину с места (см)	114,1	115,8	1,4	113,7	116,2	2,1
И.П. – стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (градусы)	28	29	3,4	29,9	35,8	16,4
Подъем туловища (кол-во)	26,5	27,9	5	27,7	32,6	15

Таблица 3

Динамика показателей уровня развития координации в контрольной и экспериментальной группе на конец эксперимента

Тест	КГ (n-12)		%	ЭГ (n-12)		%
	До эксп.	После эксп.		До эксп.	После эксп.	
Челночный бег 3×10м лицом вперёд (сек)	10,9	10,7	1,8	10,9	10,5	3,6
Прыжок на месте с поворотом на максимальное число градусов (градусы)	202,5	206,2	1,7	195	243,7	19,9
Сохранение устойчивости позы после поворотов (сек)	3,8	4,8	20,8	3,5	7,5	53,3
Стойка на одной ноге на узкой планке (сек)	4,4	7,5	41,3	4,8	10,7	55,1

В таблице 3 показана динамика уровня развития координационных способностей детей 5-6 лет. Прирост виден в обеих группах, но в экспериментальной мы можем наблюдать значительное повышение результатов относительно исходных значений.

Таким образом, результаты эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии подобранных нами средств и методов развития артистизма и координационных способностей у детей, занимающихся спортивно-бальными танцами. Анализ техники исполнения танцевальных программ показал значительное сокращение типичных ошибок у юных танцоров.

Литература:

1. Веленгурский, Д.Р. Особенности технической подготовки в танцевальном спорте / Д.Р. Веленгурский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 78-81.
2. Зарецкая, Н.В. Танцы в детском саду: учеб. пособие / Н.В. Зарецкая, З.Я. Роот. – Москва: Айрис-пресс, 2007. – 112 с.: ил.
3. Зеленская, Е. С. Средства театрально-игровой деятельности, применяемые для детей дошкольного возраста / Е.С. Зеленская // Современные технологии: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей XXV Международной научно-практической конференции, Пенза, 27 февраля 2019 года. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2019. – С. 171-173.
4. Положение о массовом танцевальном спорте общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла». – URL: https://fdsarr.ru/upload/iblock/b59/o6gds31oaevgd6vm0ylq3gb76duh1g6o/Prilozhenie_2_proekt_Polozheniya_o_massovom_tantsevalnom_sporte_FTSARR_novaya_redaktsiya_2024.pdf (дата обновления 24.12.2024).
5. Путинцева, Е.В. Система соревновательной деятельности в танцевальном спорте: Учебное пособие / Е.В. Путинцева. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2021. – 128 с.
6. Ронь, И. Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов вида спорта танцевальный спорт / И.Н. Ронь, Р.Р. Пашян // The Scientific Heritage. – 2021. – № 79-3(79). – С. 41-42.

УДК 796/364.048.6

ПРАКТИКА РЕАБИЛИТАЦИИ УЧАСТНИКОВ СВО СПОРТИВНЫМ МЕТАНИЕМ НОЖА

Дроздков Сергей Викторович [1]
Барнёва Надежда Николаевна[1]
Тюменская областная федерация спортивного метания ножа,
г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье обосновывается авторский подход к реабилитации участников специальной военной операции спортивным метанием ножа.

Ключевые слова: реабилитация, физическая реабилитация, спорт, спортивное метание ножа, участники специальной военной операции.

PRACTICE OF REHABILITATION OF SVO PARTICIPANTS SPORTS KNIFE THROWING

Drozdkov Sergey V.[1]

Barneva Nadezhda N.[1]
Tyumen Regional Federation of Sports Knife Throwing,
Tyumen, Russia

Abstract: The article substantiates the author's approach to the rehabilitation of participants in special military operations by sports knife throwing.

Keywords: rehabilitation, physical rehabilitation, sports, sports knife throwing, participants in special military operations.

Актуальность исследований, связанных с реабилитацией участников специальной военной операции (далее – СВО), обусловлена новизной и многоаспектностью этой тематики. В силу особых функциональных нарушений, проблем, связанных с возвращением в мирную жизнь из военной среды, процесс реабилитации ветеранов боевых действий имеет свою специфику. Крайне важным является предоставление участникам СВО различных видов реабилитации, улучшающих качество их жизни и возможность участия в различных сферах жизнедеятельности.

Цель исследования: восстановление физических функций, укрепление мышц, восстановление координации, улучшение подвижности тела и качества жизни участников СВО.

Методы исследования: двухгодовой практический опыт тренировок и мастер- классов по спортивному метанию ножа участников СВО и членов их семей; наблюдение за участниками со стороны тренерского состава и психолога РФСОО «Тюменской областной федерации спортивного метания ножа» и медицинских работников; анализ и обобщение литературных источников, в которых рассматриваются вопросы положительного воздействия спорта на лиц с поражением опорно- двигательного аппарата.

Организация исследования: В исследовании приняли участие ветераны боевых действий СВО и члены их семей, занимающиеся спортивным метанием ножа в РФСОО «Тюменская областная федерация спортивного метания ножа».

Результаты. Впервые мысль о реабилитации участников СВО пришла тренерскому составу Тюменской областной федерации спортивного метания ножа два года назад после первого мастер- класс, проведенного для 15 участников СВО и членов их семей, Все участники метали спортивные снаряды и только один из участников СВО, находящийся на медицинской реабилитации после ранения правой руки – стоял с «потухшим взглядом» и наблюдал. Индивидуальный подход тренера помог ему преодолеть психологический барьер – участник метал ножи левой рукой! Влияние серии бросков и попадания 3 ножей в цель было наглядным: участник СВО пошел к своей семье гордо и уверенно с радостной улыбкой на лице - «светился», а жена с ребенком - восхищались своим мужем и папой.

По определению Всемирной организации здравоохранения:

«Здоровье человека - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

«Реабилитация – совокупность мероприятий, призванных обеспечить лицам с нарушениями функций в результате болезней, травм и врожденных дефектов, приспособление к новым условиям жизни в обществе, в котором они живут». Термин «реабилитация» происходит от латинского слова *habilis* - «способность», *rehabilis* - «восстановление способности». Виды реабилитации: медицинская, физическая, психологическая, социальная (бытовая), трудовая (профессиональная). Спортивное метание ножа оказывает все виды реабилитации, кроме медицинской.

Задача, которая стояла перед тренерским составом: помочь участникам СВО найти такую «нишу» жизни, где будет возможно проявлять себя шаг за шагом, где будет возможность принятия себя таким, какой ты есть. У участников СВО жизнь поделилась на «ДО» и «ПОСЛЕ». «ДО» - она была наполнена свободой и в ней не было ограничений. «ПОСЛЕ» возвращения с СВО, у многих она связана с ограничениями (психологическими, эмоциональными и ограничениями в возможностях здоровья).

Приоритетная задача тренировочного процесса - раскрыть потенциал каждого из участников СВО, чтобы они снова поверили в себя, поверили в свои силы, поверили в то, что жизнь продолжается. Тренер часто повторяет участникам СВО фразу «зашел за порог зала, у нас нет инвалидов, нет комплексов, есть спортсмен, желающий метать и идти к своей цели». Находясь в коллективе таких же участников СВО - снижается потребность в замкнутости и избирательности. Участники СВО «заражаются» спортивной атмосферой и становятся частью этого большого спортивного мира, где есть тренер, который всегда их поддержит и приободрит, наставит и научит. Тренер помогает раскрыть внешние и внутренние ресурсы каждого участника СВО для его эффективной социализации, к общению и раскрытию его как личности и его спортивного потенциала. Участники СВО, приобретая и осваивая новые навыки (двигательные, социальные, коммуникативные и др.) ощущают себя успешными и значимыми, уверенными в себе, что также может являться эффективной особенностью для самореализации.

На тренировках участники СВО учатся управлять волевым самоконтролем:

- Формирование новых двигательных навыков: стойка, хват ножа и техника метания. Для спортсмена на коляске - постановка корпуса тела и выход из мышечного каркаса.
- Фокусировка внимания на мишень.
- Выработка точных бросков.
- Выработка чувства дистанции. Данный навык позволяет перенести это на взаимодействие с другими людьми: соблюдать свои психологические границы и не нарушать психологические границы другого человека.
- Физическая разрядка (метание ножа) способствует снижению сдерживания эмоциональных реакций.

Тренеры федерации совместно с дипломированным психологом изучают влияние занятий спортивным метанием ножа на участников СВО, используя в работе:

- Опросник САН (самочувствие – активность- настроение). В опроснике 30 пар противоположных утверждений и задача – выбрать то утверждение и ту степень его выраженности, которые в данный момент соответствуют состоянию.

- Тест Люшера: предлагаем разложить цветовые карточки от самой приятной до менее приятной (2 варианта до тренировки и 2 варианта после тренировки).

По результатам психологической диагностики у участников СВО, впервые пришедших на тренировку, выявляются потребности: в безопасности, теплом взаимодействии с окружающими людьми, спокойствии, снижении тревожности и эмоционального, физического напряжения, стабилизации психоэмоционального состояния.

Для всех участников СВО характерны общие особенности психоэмоционального состояния: состояние стресса, высокий уровень тревоги, импульсивность (тщательно скрывается), разочарованность, усталость, высокий уровень волевого самоконтроля, который усиливает эмоциональное и физическое перенапряжение,избирательность в контактах и сложности в реализации себя в социуме.

До тренировок отмечается: негативное настроение и потребность в эмоциональной разрядке. После тренировок: стремление выйти из негативной ситуации и четкое представление, как это сделать.

У участников СВО, занимающихся спортивным метанием ножа улучшается физическое, психическое, социальное здоровье.

Физическое здоровье. Улучшается работа сердца и сосудов — тренировки заставляют все органы работать в интенсивном режиме, что снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Сжигаются калории и снижается вес — в руке участника, занимающегося спортивным метанием ножа, одномоментно находится 3 спортивных снаряда, общим весом 960 - 990 гр., метание ножа происходит с разных дистанций (определяемых тренерским составом) 3,4,5,6,7,8,9 м.

Участники СВО с поражением опорно-двигательного аппарата верхних и нижних конечностей, имеющие устойчивое положение, метнув ножи в стенд, идут за ними, наклоняются, поднимают с пола ножи, не попавшие в стенд, возвращаются на исходную позицию и всё повторяется снова и снова. За одну тренировку участник СВО перекидывает около 500 кг. С большей физической нагрузкой работают «колясочники»- участники СВО с ампутационными культями одной или двух нижних конечностей.

Регулярные физические нагрузки делают мышцы и суставы более сильными и гибкими. Улучшается иммунная система — занятия спортом делают организм более устойчивым к инфекциям и другим заболеваниям.

Во время тренировок важно соблюдать умеренность — оптимальный уровень нагрузки зависит от особенностей и возможностей организма конкретного участника СВО, перегрузки во время тренировок недопустимы.

Психическое здоровье. Снижается уровень стресса и напряжения — физическая активность помогает высвободить эндорфины — гормоны счастья. Укрепляется самооценка — достижения в спорте возвращают уверенность в себе. Положительное влияние на сон — улучшается качество и продолжительность. Развивается волевая сфера — самообладание, решительность, целеустремлённость, упорство.

Социальное здоровье: Расширяется социальный круг — занятия развивают навыки общения и дружеские отношения. Развиваются коммуникативные способности. Формируется дух командной работы — концентрация на общей цели, уважение и поддержка других участников команды. Повышается социальный статус — успехи в спорте повышают социальный статус и признание со стороны окружающих.

Выводы:

В результате реабилитации спортивным метанием ножа участников СВО:

- улучшается деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем, активизируются обменные процессы, укрепляется опорно - двигательный аппарат, совершенствуются системы терморегуляции;
- развиваются специфические физические качества: тонкое мышечное чувство, быстрота реакции, хорошая координация, точный глазомер, чувство дистанции, способность управлять мышечным напряжением и расслаблением;
- развиваются психологические качества: умение сосредоточиться, сбросить психологическое напряжение, сформировать психическую устойчивость к раздражителям;
- совершенствуются моральные и волевые качества: настойчивость и целеустремленность, выдержка и самообладание, организованность и дисциплинированность.

Спортивное метание ножа позволяет увереннее владеть своим телом, координировать движения и в целом чувствовать себя лучше, снизить уровень депрессии и тревоги, улучшить самооценку, укрепить мотивацию и научиться управлять своими эмоциями, пережить эмоциональные потрясения, поверить в себя и почувствовать полноценным человеком.

Физическая реабилитация (восстановление физических функций, укрепление мышц, улучшение подвижности, восстановление полноценной жизнедеятельности человека) в сочетании с психологической (стабилизация душевного состояния) и социальной (адаптация в обществе) реабилитацией улучшает качество жизни участников СВО. Профессиональная реабилитация (получение навыков для трудоустройства) – обучение на инструктора или тренера – преподавателя по спортивному метанию ножа и возможность обучать этому виду спорта.

Спортивное метание ножа - ключ к тому, чтобы сохранять и поддерживать состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Список литературы

1. Кириллов, Н. А. Особенности реабилитации участников СВО / Н. А. Кириллов, С. Н. Григорьев, К. Л. Грачева // Актуальные вопросы медицинской реабилитации: материалы XIII Межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 40-летию АО «Санаторий «Чувашиякурорт», Чебосары, 14.11. 2024 года. – Чебоксары: Институт усовершенствования врачей Чувашской Республики, 2024. – С. 84-88.
2. Медведев, В. А. Комплексная реабилитация участников СВО после ампутации конечностей / В. А. Медведев, Н. В. Мартыненко // Advances in Science and Technology: Сборник статей LXIX международной научно-практической конференции, Москва, 15.06.2025 года. – Москва: Научно-издательский центр "Актуальность.РФ", 2025. – С. 35-38.
3. Струкова, О.Г. Роль психологической реабилитации в структуре комплексной реабилитации инвалидов вследствие военной травмы / О.Г.Струкова, Е.В.Морозова, Е.В.Жукова, А.Н.Барышова // Медикосоциальные проблемы инвалидности. Актуальные направления реабилитации инвалидов вследствие военной травмы. – 2022. – N 4. – С.15-24.
4. Сеножацкая, К. Ю. Физическая реабилитация участников СВО после травматических ампутаций нижних конечностей / К. Ю. Сеножацкая, А. С. Золотарева // Спорт в современном мире: Материалы Всероссийского конгресса, Уфа, 26 – 24.03.2025 года. – Уфа: Уральский университет физической культуры, 2025. – С. 70-74.
5. Таламова, И. Г. Комплексная реабилитация участников СВО на территории Омской области (на примере общественной организации «Ассоциация ветеранов СВО») / И. Г. Таламова, А. В. Ерахтина // Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в Кузбассе: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Кемерово, 13–14.06.2025 года, Кемерово, Кемеровский государственный университет, 2025. – С. 52-56.
6. Комплексный подход к реабилитации участников специальной военной операции, получивших инвалидность, 2023 О. А. Колесникова Воронежский институт высоких технологий (Воронеж, Россия).
7. Организационно-методические подходы к комплексной социальной реабилитации инвалидов, пострадавших в ходе специальной военной операции. Методические рекомендации / О.Г. Струкова, Е.В. Морозова, Е.В. Жукова, А.Н. Барышова; под ред. М.А. Дымочки. – Москва, 2023. – 488 с.

УДК 577:577

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА ПРИ ОЦЕНКЕ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

Дуров Алексей Михайлович[1,2]

[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

[2]Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Обследование проведено у 28 практически здоровых лиц юношеского, зрелого и старческого возрастов, проживающих в г. Тюмени. Исследование проводилось в

весенний сезон 5 раз в сутки: 7, 11, 15, 19, 23 часа. Изучены следующие показатели: ЧСС, САД, ДАД, СО, МО. Данные обработаны по программе «Косинор», которая рассчитывает мезор, амплитуду и акрофазу. Околосуточные (циркадианные) ритмы человеческого организма рассматриваются в качестве универсального критерия функционального состояния организма, его благополучия. По всем изученным параметрам (кроме ДАД), амплитуды ритмов в юношеском возрасте статистически достоверно выше, чем в старческом ($p<0.05$). Более высокие амплитуды свидетельствуют о высоком уровне функциональных и адаптационных возможностей организма.

Ключевые слова: *циркадианные ритмы, мужчины онтогенез, показатели сердечно-сосудистой системы.*

THE USE OF CHRONOBIOLOGICAL APPROACH TO ASSESSING THE LEVEL OF FUNCTIONAL HUMAN CAPABILITIES

Durov Aleksey M.[1,2]
[1]Tyumensk state University, Tyumen, Russia
[2]Tyumensk state medical University, Tyumen, Russia

Annotation: The survey was conducted in 28 practically healthy individuals of young, Mature and senile ages living in Tyumen. The study was conducted in the spring season 5 times a day: 7, 11, 15, 19, 23 hours. The following indicators were studied: heart rate, SAD, dad, CO, MO. The data was processed using the Kosinor program, which calculates mesor, amplitude, and acrophase. Circadian rhythms of the human body are considered as a universal criterion of the functional state of the body and its well-being. For all the studied parameters (except DAP), the amplitude of rhythms in youth is statistically significantly higher than in senile age ($p<0.05$). Higher amplitudes indicate a high level of functional and adaptive capabilities of the body

Keywords*:* circadian rhythms, male, ontogeny, indicators of the cardiovascular system.

Введение. Циркадианные или околосуточные ритмы у человека сформировались в результате длительной эволюции и являются фактором приспособления к среде обитания. Биологические ритмы являются одним из важнейших механизмов приспособления к внешней среде, и в частности рассматриваются в качестве универсального критерия функционального состояния организма человека, его благополучия [1].

Строгая система ритмов обеспечивает благополучное состояние организма. Из всех параметров циркадианного ритма (мезор, амплитуда, акрофаза), амплитуда ритма свидетельствует об уровне функциональных возможностей организма, упорядоченности физиологических процессов. Чем выше амплитуда биоритмов человека, тем выше уровень этих возможностей [2].

Цель исследования – изучить циркадианные ритмы показателей центральной гемодинамики у людей трех возрастных групп, оценить основные параметры ритма и показать преимущество использования хронобиологического подхода для оценки уровня функциональных возможностей человека перед исследованиями без учета временного фактора.

Материалы и методы. Изучение проведено у мужчин 3-х возрастных групп: юношеского, зрелого и старческого возрастов. В нашей работе средний

возраст был следующим: юношеский – 18,3±0,3 лет, зрелый 2-38,2±0,5 и старческий -78,4±0,6.

Исследование проводилось в весенний сезон. Всего обследовано 28 человек. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций 5 раз в сутки: 7, 11, 15, 19, 23 часа. По ЭКГ рассчитывалась частота сердечных сокращений (ЧСС в 1 мин.). Артериальное систолическое и диастолическое давление (САД и ДАД) измерялось в положении сидя по Н.С. Короткову.

Результаты исследования обработаны на компьютере по программе «Косинор». При этом оценивались основные параметры циркадианного ритма: мезор (среднесуточный уровень), амплитуда (отклонение от среднесуточного уровня), акрофаза (время наибольшего значения показателя). Оценка достоверности различий осуществлялась с использованием t – критерия Стьюдента.

Результаты и обсуждение. Полученные данные (по результатам «Косинор» - анализа) представлены в таблице. Следует отметить, что мезоры СО и МО статистически достоверно ниже в старческом возрасте относительно юношеского ($p < 0,05$), а мезор САД достоверно выше в старческом возрасте.

Акрофазы по САД, ДАД в старческом возрасте сдвигаются на более ранние (утренние) часы суток, относительно юношеского и зрелого возрастов, а по СО и МО сдвиг происходит на более поздние (вечерние) часы.

Практически по всем изученным показателям (кроме ДАД), амплитуды циркадианных ритмов в юношеском возрасте статистически достоверно выше, чем в старческом ($p < 0,05$).

Характеристика циркадианных ритмов показателей сердечно-сосудистой системы у лиц юношеского, зрелого и старческого возрастов (n=28)

Возраст	Параметры циркадианного ритма			
	Мезор M ± м	Амплитуда ±95% довер.интервал	Акрофаза(час.мин.) с доверительными интервалами	p
ЧСС (уд/мин.)				
Юношеск. (n=10)	75,9±2,2	4,3±1,3	1740(1600,1950)	<0,05
Зрелый (n=10)	74,3± 3,0	2,9 ±1,7	1803(1540,2025)	<0,05
Старческий(n=8)	75,6±3,3	* 1,4± 1,2	1804(1220,2110)	<0,05
САД (мм.рт.ст.)				
Юношеский	117,7±4,1	6,0±1,2	1714(1615,1810)	<0,05
Зрелый	120,9±2,0	3,9±1,6	2236(2015,0020)	<0,05
Старческий	*133,1±4,7	*2,7±2,0	0408(0310,0510)	<0,05
ДАД (мм.рт.ст.)				
Юношеский	76,1±2,0	4,7±1,4	1847(1740,1950)	<0,05
Зрелый	76,7±2,1	6,7±1,4	1958(1915,2040)	<0,05
Старческий	79,9±3,1	3,6±1,6	0503(0325,0630)	<0,05
СО (мл.)				
Юношеский	63,8±2,1	2,6±1,1	0833(0641,1105)	<0,05

Зрелый	64,5±3,8	5,8±1,1	0842(0745,0930)	<0,05
Старческий	*32,1±4,5	* 1,0	2131	>0,05
МО (мл./ мин.)				
Юношеский	4818±107	167±20	1437(1350,1455)	<0,05
Зрелый	4470±190	265±15	0911(0845,0940)	<0,05
Старческий	*2406 ±337	*115±10	2020(2005,2040)	<0,05

Примечание: * - различия статистически достоверны относительно юношеского возраста

Уменьшение амплитуд циркадианных ритмов основных показателей сердечно-сосудистой системы на поздних этапах онтогенеза свидетельствует о снижении функциональных и адаптационных возможностей в этот период. Действительно, при всей сложности и спорности о механизмах старения, почти все исследователи придерживаются мнения, что с возрастом происходит уменьшение адаптивных возможностей организма по сравнению со зрелым возрастом. Работа [3] подтверждает это положение, но с хронобиологических позиций. Авторами установлено, что по ряду показателей углеводного обмена амплитуда циркадианного ритма у крыс максимальна в зрелом возрасте и значительно уменьшается на поздних этапах онтогенеза.

К настоящему времени предложено значительное число тестов для определения биологического возраста, но эти тесты имеют существенные недостатки, не обладая необходимой информативностью и интегральностью. Поэтому для определения биологического возраста у человека предлагается хронобиологический подход, который открывает новые возможности в решении данного вопроса. В основе этого метода определения биологического (истинного) возраста лежит то, что для каждого возрастного периода характерны свои значения таких параметров биоритма, как мезор, амплитуда и акрофаза.

В работе [4] показано, что у женщин с ночным графиком работы достоверно снижены амплитуды всех изученных показателей сердечно-сосудистой системы и вариабельности сердечного в сравнении с женщинами, работающими в дневную смену. Авторы отмечают, что у женщин зрелого 1 возраста, с дневным распорядком работы, значение адаптационного потенциала удовлетворительное. У женщин такого же возраста, работающих ночью, отмечается напряжение механизмов сердечно-сосудистой системы.

Хронобиологический подход имеет существенное преимущество при исследовании биологических систем. При таком подходе информативность увеличивается в несколько раз по сравнению обычным исследованием. Изучая физиологические показатели через определенный временной интервал (с хронобиологических позиций) мы в состоянии оценить мезор, акрофазу, амплитуду и размах колебаний (различие между максимальным и минимальным дневным значением), что дает возможность оценить уровень функциональных возможность. Оценка таких возможностей имеет большое значение в спортивной практике, особенно при анализе функционального состояния в процессе спортивной тренировке и определении пика формы.

Выводы

1. Циркадианные ритмы показателей сердечно-сосудистой системы наиболее хорошо выражены в юношеском и зрелом возрастах. Это проявляется прежде всего в максимальных амплитудах ритмов. В данные возрастные периоды максимальные циркадианные амплитуды определяют наибольшие адаптационные возможности, максимальную надежность сердечно-сосудистой системы.

2. Структура биоритмов является чувствительным индикатором функционального состояния организма, одним из важнейших критериев физиологической адаптации человека. При этом среди всех параметров биоритма для оценки адаптивных возможностей организма наибольшее значение отводится амплитуде циркадианного ритма.

3. Биоритмологический подход имеет большое преимущество в исследовании биологических систем поскольку существенно увеличивает информативность физиологических показателей.

4. Оценка циркадианных ритмов важнейших функциональных систем у спортсменов, может дать возможность судить об уровне их функциональных возможностей, а, следовательно, о степени подготовки в ходе тренировочного процесса.

Литература

1. Губин, Д.Г. Динамика временной организации в процессе старения. Центральные и периферические механизмы / Д.Г. Губин, Д. Вайнерт // Успехи геронтологии. – 2015. – Т.28.- № 2. – С. 257 – 268.
2. Дуров, А.М. Преимущество хронобиологического подхода в оценке уровня функциональных, адаптационных возможностей и биологического возраста человека /А.М. Дуров, Н.Я. Прокопьев, Л.Н. Шатилович, В.И. Назмутдинова // Теория и методика физической культуры. – 2016. - № 12. –С.93 – 95.
3. Комаров, П.И., Воронов О.А. Хронобиологические аспекты некоторых показателей углеводного и липидного обмена в норме и после воздействия алкоголем у крыс / П.И. Комаров, О.А. Воронов // В сб.: Тезисы докладов Всесоюзной. конф. “Хронобиология и хронопатология”, М.- 1981. - С. 133.
4. Назаренко, М.А. Циркадианные ритмы показателей вариабельности ритма сердца у женщин зрелого возраста с дневным и ночным графиком работы / М.А. Назаренко, Д.Г. Губин, А.М. Дуров // Медицинская наука и образование Урала. – 2016. - № 3. – С.53-56.

УДК 375.2

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Жуланова Татьяна Дмитриевна[1]
Макаридин Дмитрий Николаевич[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

***Аннотация*:** Исследование посвящено теме профилактики профессионального выгорания сотрудников уголовно-исполнительной системы средствами физической культуры.Тема работы представляет собой высокую актуальность поскольку в уголовно-

исполнительной системе одной из проблем является профессиональное выгорание сотрудника, которая сопровождает его не только в служебной деятельности, но и в повседневной жизни.
Ключевые слова: уголовно-исполнительная система, профессиональное выгорание, спортивно-массовая работа.

PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT OF EMPLOYEES OF THE PENAL SYSTEM BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Zhulanova Tatiana D.[1]
Makaridin Dmitry N.[1]
[1]Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract: The study is devoted to the topic of prevention of professional burnout of employees of the penal system by means of physical culture.The topic of the work is highly relevant because one of the problems in the penal enforcement system is the professional burnout of an employee, which accompanies him not only in his official activities, but also in everyday life.
Keywords: penal enforcement system, professional burnout, mass sports work.

Одной из актуальных проблем в уголовно-исполнительной системе является профессиональное выгорание сотрудника, которая сопровождает его не только в служебной деятельности, но и в повседневной жизни.

Профессиональная деятельность сотрудника уголовно-исполнительной системы осуществляется в напряженных условиях и имеет свою специфику, которая оказывает деструктивное воздействие на психофизическое здоровье сотрудника.

Согласно Концепции развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации на период до 2030 года одним из вызовов и целей, стоящих перед уголовно-исполнительной системой, является: повышение уровня мотивации при прохождении службы и формирование здоровой морально-психологической обстановки, исключающей противоправное поведение сотрудников уголовно-исполнительной системы; повышение эффективности уголовно-исполнительной системы, предусматривающее совершенствование организации ее деятельности, оптимизацию учреждений, обеспечение безопасности, развитие производства и формирование высокомотивированного и профессионального кадрового потенциала [3].

Согласно ст. 29 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ физическая подготовка в федеральных органах исполнительной власти, осуществляется в целях выполнения служебных обязанностей. Осуществляется развитие служебно-прикладных и иных видов спорта [4].

Спортивно-массовая работа в федеральных органах исполнительной власти направлена на физическое совершенствование, повышения физической подготовленности и пропаганду здорового образа жизни.

Зыбина Ю.В. [1], Муравьев А.В. [2] в своих работах говорят о том, что меры профилактики профессиональной личности сотрудников уголовно-исполнительной системы должны носить комплексный характер, включая

следующие мероприятия: проведение спортивно-массовых мероприятий, усиление института наставничества, ротация кадров, проведение воспитательной работы начальниками структурных подразделений со своими подчиненными, проведение педагогических и психокоррекционных мероприятий.

Анализ состояния теории и практики профилактики профессионального выгорания сотрудников уголовно-исполнительной системы позволил выделить следующие противоречия:

- между постоянно повышающимися требованиями к сотрудникам уголовно-исполнительной системы в плане развитие производства и формирования высокомотивированного и профессионального кадрового потенциала, и развитием самоэффективности сотрудников уголовно-исполнительной системы;
- между осознанием влияния профессионального выгорания сотрудника уголовно-исполнительной системы и слабой разработанностью средств, и методов для формирования гармонично развитой личности сотрудника уголовно-исполнительной системы;
- между высоким потенциалом физической культуры и спорта и недостаточной разработанностью средств и методов их применения в профилактике профессионального выгорания.

Таким образом, проблема исследования заключается в том, что авторы отмечают о психологических аспектах, но мало упоминают о роли спортивно-массовой работы в профилактике профессионального выгорания.

Объектом исследования является процесс спортивно-массовой работы сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Предмет исследования: средства, формы спортивно-массовой работы, способствующие профилактике профессионального выгорания личности сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Цель работы: выявить эффективность средств и форм спортивно-массовой работы в профилактике профессионального выгорания сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Научная гипотеза состоит в предположении о том, что использование комплекса средств и форм в спортивно-массовой работе будет способствовать снижению уровня профессионального выгорания у сотрудников уголовно-исполнительной системы.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были сформулированы следующие задачи:

1. Проанализировать состояние проблемы процесса спортивно-массовой работы сотрудников уголовно-исполнительной системы.
2. Выявить уровень профессионального выгорания у сотрудников уголовно-исполнительной системы активно вовлеченных в процесс спортивно-массовой работы.

3. Разработать и экспериментально апробировать средства и формы, способствующие профилактике профессионального выгорания личности сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования: Исследование проводилось в течение 2023-2025 гг. с участием 20 сотрудников учреждения ФКУ СИЗО-1 УФСИН России по Тюменской области в возрасте от 25 до 30 лет.

Экспериментальная группа: сотрудники, активно вовлеченные в процесс спортивно-массовой работы.

Контрольная группа: сотрудники, не участвующие в процессе спортивно-массовой работы.

Результаты исследования: В результате проведенного исследования была представлена модель профилактики профессионального выгорания сотрудников уголовно-исполнительной системы с использованием форм и средств спортивно-массовой работы.

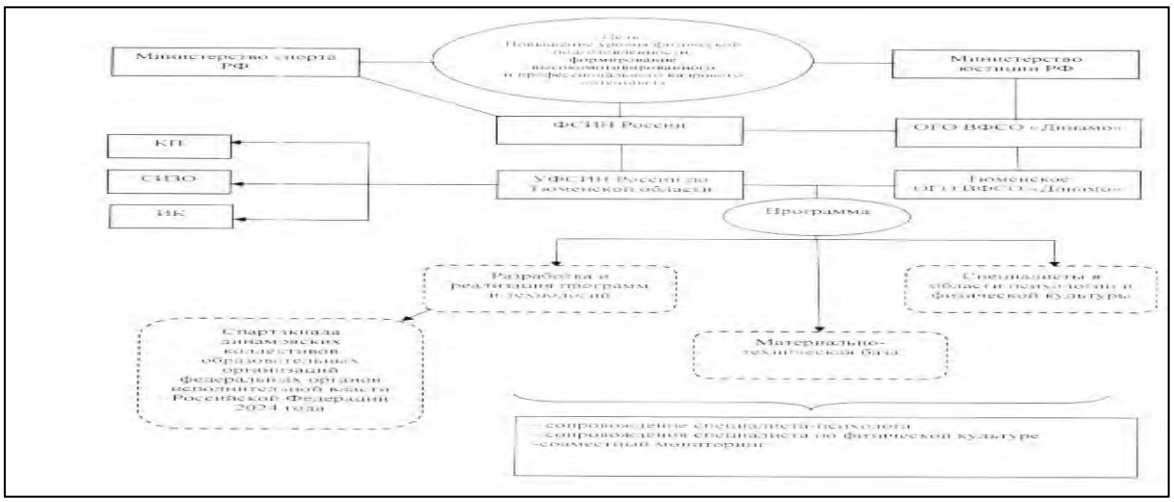


Рис. 1. Модель профилактики профессионального выгорания сотрудников уголовно-исполнительной системы с использованием форм и средств спортивно-массовой работы

В предложенной модели существенное место занимает Спартакиада динамовских коллективов образовательных организаций федеральных органов исполнительной власти Российской Федерации.

После изучения теоретических основ по теме исследования было проведено тестирование, направленное на оценку исходных показателей физической подготовленности у сотрудников ФКУ СИЗО-1 УФСИН России по Тюменской области.

Для организации исследования из числа испытуемых была сформирована экспериментальная и контрольные группы.

Результаты проведенного тестирования после обработки данных методами математической статистики представлены в таблице 1.

Таблица 1

Оценка различий тестирования между экспериментальной и контрольной группами

№	Упражнения	Исходный результат X		Значимость разницы p
		Экспериментальная группа	Контрольная группа	
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	76,7	72,3	0,05>0,05
2	Бег 100 м (с)	12,7	12,87	0,28>0,05
3	Кросс на 5 км (мин.с)	22:05	22:35	0,12>0,05
4	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см)	7,1	6,6	0,47>0,05

В таблице 2 представлены результаты проведенного психодиагностического тестирования в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 2

Оценка различий уровня профессионального выгорания между экспериментальной и контрольной группами

Методика	Шкала	Значимость разницы p
НПУ	НПУ	**0,001499<0,05**
ШСВ	СВ	0,939743>0,05
BPAQ	ФА	0,226476>0,05
	Г	0,850107>0,05
	Вр	0,520523>0,05
	ИШ	0,449692>0,05
СЭВ	ПО	0,289918>0,05
	НС	0,161972>0,05
	ЗК	0,405679>0,05
	ТД	**0,049366<0,05**
	ЭР	0,705457>0,05
	ЭНД	0,140465>0,05
	ЭЭ	**0,01133<0,05**
	РПО	0,140465>0,05
	ЭД	0,850107>0,05
	ЭО	**0,023342<0,05**
	ЛО	**0,025748<0,05**
	ПН	**0,34294<0,05**
	Н	**0,045155<0,05**
	Р	0,241322>0,05
	И	**0,01911<0,05**
	СЭВ	**0,003197<0,05**

По результатам психодиагностического исследования были выявлены значимые различия в уровне профессионального выгорания в экспериментальной и контрольной группах.

Для контрольной группы характерен средний уровень нервно-психической устойчивости в то время как для экспериментальной группы уровень нервно-психической устойчивости выше среднего.

Для экспериментальной группы характерен очень низкий уровень проявления синдрома эмоционального выгорания. Сотрудники, вовлеченные в спортивно-массовую работу, редко испытывают физические и психические перегрузки. Не склонны приносить с работы отрицательные эмоции и всегда готовы к сотрудничеству с другими людьми.

Для контрольной группы характерен низкий уровень проявления синдрома эмоционального выгорания. Из-за проблем на работе могут испытывать усталость и плохое самочувствие, что может приводить к ухудшение физического или психического самочувствия. Склонны больше ориентироваться на собственные интересы, не заботясь о других.

По результатам исследования, можно сделать обобщение, что спортивно-массовая работа способствует снижению уровня профессионального выгорания и может использоваться в программах по профилактике профессионального выгорания.

Список литературы

1. Зыбина, Ю.В. Профилактика профессиональной деформации сотрудников УИС / Ю.В. Зыбина, В.В. Ильина, Н.А. Дроздецкий // Проблемы и перспективы развития уголовно-исполнительной системы России на современном этапе: Материалы Всероссийской научной конференции адъюнктов, аспирантов, курсантов и студентов с международным участием: в 3 ч., Самара, 23 апреля 2021 года. Ч. 3. – Самара: Самарский юридический институт ФСИН России, 2021. – С. 37-40.
2. Муравьев, А.В. Профессиональная деформация личности сотрудников уголовно-исполнительной системы: причины, формы проявления, меры профилактики / А.В. Муравьев, Н.В. Перетрухин, Д.А. Шах // Пенитенциарное право: юридическая теория и правоприменительная практика, 2021. – № 2(28). С. 47-50.
3. Федеральный закон «О службе в уголовно-исполнительной системе Российской Федерации и о внесении изменений в Закон Российской Федерации» от 19.07.2018 N 197-ФЗ.
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ.

УДК 796.922.093.642

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО БИАТЛОНА В РОССИИ

Загурский Николай Степанович[1]
Романова Яна Сергеевна[1]
[1]Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития детско-юношеского биатлона в России по данным статистического анализа формы 5-ФК за 2021-2024 годы. Отражены проблемные моменты и предложены пути оптимизации подготовки юных биатлонистов в аспекте многолетней тренировки.

Ключевые слова. Биатлон, федеральный стандарт по виду спорта биатлон, детско-юношеский биатлон.

ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S AND YOUTH BIATHLON IN RUSSIA

Zagurskiy Nikolai S.[1]
Romanova Yana S.[1]
[1]Siberian State University of Physical Education and Sports, Omsk, Russia

Abstract. This article examines the development of youth biathlon in Russia based on statistical analysis of form 5-FK for 2021–2024. Problems are identified and ways to optimize the training of young biathletes are proposed, taking into account long-term training.

Keywords: Biathlon, federal standard for the sport of biathlon, youth biathlon.

Актуальность исследования. Детско-юношеский биатлон является основой для подготовки резерва и в конечном итоге для формирования спортивных сборных команд России по биатлону. В этой связи оптимизация программно-нормативной базы детско-юношеского биатлона считается приоритетным направлением в деятельности Союза биатлонистов России. Анализ статистических показателей по виду спорта «биатлон» позволяет лучше понять проблемные моменты в подготовке спортивного резерва на этапах многолетней подготовки.

Цель исследования – анализ развития детско-юношеского биатлона в России по данным статистических отчетов 5-ФК

Методы исследования: анализ федерального стандарта по виду спорта «Биатлон», типовая программа по виду спорта «Биатлон», показатели статистических отчетов 5-ФК за 2021-2024 гг.,

Результаты исследования и их обсуждение. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» регламентируется **Федеральным** стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»,

утвержденный приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 года № 1046 (табл.1).

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	16	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	1

В Федеральном стандарте по виду спорта биатлон стрелковая подготовка на этапах многолетней подготовки раскрыта недостаточно полно [1]. Отсутствуют нормативы по стрелковой подготовке и временные параметры выполнения стрельбы у юных и взрослых биатлонистов при стрельбе из пневматического и малокалиберного оружия. Данное положения затрудняет анализ качественных характеристик стрельбы и ее динамики на этапах становления спортивного мастерства. Необходимо пересмотреть рекомендуемое количество выстрелов в комплексных тренировках в беге, передвижении на лыжах и на лыжероллерах с различной интенсивностью на этапах многолетней подготовки. Так, в частности, на этапе совершенствования спортивного мастерства в комплексных тренировках в беге на ЧСС свыше 180 уд/мин (4-й зоне интенсивности) рекомендуется выполнять свыше 70,1 % выстрелов от общего объема стрелковых тренировок в беге и 25,9% от общего объема всех комплексных тренировок. Общее количество выстрелов при ЧСС свыше 180 уд/мин составляет 33,34 %, что явно расходится с практикой подготовки биатлонистов в настоящее время.

Детализация общей численности занимающихся и обучающихся по биатлону на этапах спортивной подготовки приведена в таблице 2. За анализируемый период произошло общее снижение численности занимающихся с 17665 человек с 2021 года до 16686 человек в 2024 году в основном за счет количества детей в группах начальной подготовки [2]. Следует отметить, что женщины составляют около 30 % от общей численности занимающихся биатлоном. Основная возрастная группа занимающихся это возраст 5-17 лет (81 % в 2024 году) и 18-22 года (5,50% в 2024 году). На долю возраста старше 22 лет приходится 0,66% (данные 5-ФК за 2024 г.). Следует отметить, что это данные статистической отчетности 5-ФК, в которую могли не войти количество детей и взрослых, занимающихся в клубах и секциях.

Численность занимающихся по программам спортивной подготовки в биатлоне практически не изменилась за последние 3 сезона. В последние два года наблюдается стабилизация и незначительное снижение количества занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (табл.2).

Таблица 2

Динамика численности занимающихся биатлоном по этапам подготовки (5-ФК)

Год	Всего	По этапам спортивной подготовки					Женщины	По возрастам, лет		
		СО	НП	ТЭ	ССМ	ВСМ		5-17	18-22	➢ 22
2021	17665	801	8328	6387	426	204	5590	14701	1287	146
2022	17154	721	7781	6376	363	211	5087	14394	906	152
2023	16583	-	8020	6451	368	210	5514	13891	1001	157
2024	16686	-	7684	6448	359	196	5728	13658	918	111

Настораживающим фактором является резкое снижение количества занимающихся после перехода с тренировочного этапа на этап совершенствования спортивного мастерства (с 6448 до 359 человек в 2024 году).

За последние 4 года численность занимающихся биатлоном, имеющих спортивные разряды, практически не изменилась (табл.3). Снизилось количество спортсменов, выполнивших 1 разряд и увеличилось количество имеющих массовые разряды.

Таблица 3

Спортивные разряды и спортивные звания по виду спорта биатлон (5-ФК)

Год	Число занимающихся, имеющих спортивные разряды и звания							
	Спортивные разряды				Спортивные звания			
	Всего	В том числе			Всего	В том числе		
		КМС	1 разряд	Другие разряды		ЗМС	МСМК	МС
2021	6830	446	1566	4818	263	5	26	232
2022	6792	431	1557	4804	259	9	20	230
2023	6722	455	1289	4978	256	7	21	228
2024	6985	453	1036	5496	250	6	17	227

Всего количество тренеров в 2024 году составило 792 человека. Прошедших профессиональную переподготовку в отчетном году – 6 человек, повышение квалификации в отчетном году прошли 200 человек. Имеющих высшую квалификационную категорию – 302 тренера, первую – 113 человек (табл.4). Основную возрастную группу составляю специалисты от 35 до 64 лет. Как проблему следует отметить низкий процент тренеров в возрасте до 35 дет (136 человек) и в возрасте старше 65 лет (101 человек).

Таблица 4

Число тренеров и тренеров-преподавателей по биатлону в России в 2020–2024 гг. (5-ФК)

Тренеры			2020	2021	2022	2023	2024
Число тренеров, вовлеченных в спортивную подготовку по биатлону (5-ФК)	Число тренеров (5-ФК)		751	749	744	802	792
	В том числе штатных (5-ФК)		550	536	545	606	586
	Штатные тренеры по категориям (5-ФК)	Высшая	38	220	266	299	302
		Первая	24	33	31	138	113
		Вторая	36	102	113	н/д	н/д
	Штатные тренеры по возрасту (5-ФК)	До 30 лет	132*	138**	145**	148**	136**
		31-45 лет	152*	305**	316**	358**	349**
		46-60 лет	182*				
		Старше 60 лет	84*	93**	84**	100**	101**

Примечание:
2020 г. 132*– возраст < 35 ; 152*– возраст 35-49 лет; 182*– возраст 49-65 лет; 84* >65
С 2021г. 138**– возраст < 35 лет; 305**– возраст 35-64 лет; 93** >64 лет

Основными проблемами развития детско-юношеского биатлоны являются:

- отсутствие материально-технической базы для занятий биатлоном: стрельбищ для малокалиберного и пневматического биатлона, лыжных и лыжероллерных трасс, залов для ОФП и СФП; специальных тренажеров;
- практически полное отсутствие системы искусственного оснежения (кроме основных биатлонных центров), что затрудняет или делает невозможным проведение лыжной подготовки;
- высокая стоимость спортивного инвентаря для занятий биатлоном: лыж, лыжероллеров, летней и зимней экипировки, что ограничивает приток детей с низкими финансовыми возможностями;
- высокая стоимость малокалиберных винтовок и патронов в совокупности с жесткими требованиями к оружейным комнатам ограничивают их широкое использование в тренировочном процессе;

Приоритетным направлением развития детско-юношеского биатлона является широкое внедрение пневматического биатлона, что позволит охватить стрелковой подготовкой детей 10–14 лет, занимающихся по программам спортивной подготовки и которым до 15 летнего возраста нельзя стрелять из малокалиберного оружия. Необходима разработка стандартного стрельбища для пневматического биатлона с целью оптимизации временных и финансовых затрат на их сооружение. Представляется актуальным развитие школьного биатлона с использованием пневматического оружия как основы развития детско-юношеского биатлона.

Литература

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон» / Минспорт России, приказ № 1046 от 22.11.2022 г.
2. Сведения статистического отчета 5-ФК за 2021- 2025 гг. по виду спорта «Биатлон»

УДК 615.825 + 796.25

ВОДНОЕ ПОЛО КАК РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ПРАКТИКА

Звягина Екатерина Владимировна[1]
[1]Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия

Аннотация. Синтез аэробных и анаэробных режимов физической активности в водном поло обуславливает его высокую ценность как объекта исследований в сфере адаптивной физической культуры и медицинской реабилитации лиц с нарушениями здоровья. Несмотря на очевидный теоретический потенциал, вопрос о целенаправленном применении этой спортивной дисциплины в реабилитационной практике требует дальнейшего углубленного изучения. В рамках данного исследования был осуществлен аналитический обзор актуальных научных работ; путем систематизации и экстраполяции полученных сведений удалось идентифицировать фундаментальные физиологические механизмы, лежащие в основе адаптивной версии водного поло.

***Ключевые слова*:** адаптивное водное поло, ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), физическая реабилитация, сенсорная интеграция.

WATER POLO AS A REHABILITATION PRACTICE

Zvyagina Ekaterina V.[1]
[1]Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk, Russia

Abstract. The synthesis of aerobic and anaerobic modes of physical activity in water polo determines its high value as a research object in the field of adaptive physical education and medical rehabilitation of individuals with disabilities. Despite its obvious theoretical potential, the question of the targeted application of this sport in rehabilitation practice requires further in-depth study. This study conducted an analytical review of relevant scientific papers; by systematizing and extrapolating the obtained data, it was possible to identify the fundamental physiological mechanisms underlying the adaptive version of water polo.

Keywords: adaptive water polo, disabilities, physical rehabilitation, sensory integration.

Введение. Водное поло (ВП) это многогранный вид спорта, который гармонично сочетает плавание, элементы единоборств и командную тактику, что способствует развитию всего организма. Благодаря занятиям в водной среде возникают особые физиологические нагрузки, которые можно эффективно использовать для реабилитации при самых разных нарушениях. К сожалению, целенаправленное применение водного поло в адаптивной физической культуре для людей с ОВЗ все еще не получило должного научного обоснования [4, 8].

Цель исследования – проанализировать возможности применения игрового вида спорта водное поло в качестве реабилитационной практики для лиц с ОВЗ легкой и средней степени.

Методы. Наблюдение за поведением игроков во время тренировок и матчей позволило выявить характерные паттерны движений и взаимодействия с водой. Несмотря на заметный рост публикаций по смежной тематике, адаптивное водное поло как самостоятельное направление исследований

освещено недостаточно. В фокусе научного сообщения остаются общие эффекты водной среды и адаптивного плавания [2, 3, 6, 9]. Тем не менее, выводы этих работ представляют ценность для косвенного обоснования реабилитационного потенциала водного поло и могут служить фундаментом для разработки программ для лиц с ОВЗ.

Результаты и обсуждение. Внедрение водного поло в качестве адаптивной практики лимитировано спецификой данной спортивной дисциплины, характеризующейся высокой интенсивностью интервальных нагрузок, ситуативным характером игровой деятельности и необходимостью поддержания постурального баланса в нестабильной водной среде. К числу лимитирующих факторов относятся также преодоление значительного гидродинамического сопротивления при локомоциях и бросковых движениях, а также функционирование кардио-респираторной системы в условиях апноэ, требующее высокого уровня нервно-мышечной координации и развития силовых показателей. Парадоксальным образом, именно указанные комплексные требования составляют основной научный интерес в контексте исследования механизмов адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к полимодальным физическим нагрузкам.

Тренировочный процесс в условиях водной среды обладает рядом доказанных физиологических преимуществ по сравнению с нагрузками в наземных условиях («на суше»). Гидростатическое давление оказывает тотальное воздействие на опорно-двигательный аппарат, усиливая проприоцептивную афферентацию и способствуя формированию адекватного динамического стереотипа и схемы тела [9]. Одновременно данное давление улучшает периферическую циркуляцию и лимфоотток. Благодаря действию выталкивающей силы архимедовой силы существенно редуцируется осевая нагрузка на структуры опорно-двигательного аппарата (ОДА) – суставы и позвоночник [2, 3, 6], что имеет критическое значение для лиц с парезами, атрофиями и болевыми синдромами. Это создает условия для выполнения движений с увеличенной амплитудой и активации ранее не задействованных мышечных групп, что особенно значимо для реабилитации пациентов с неврологическими нарушениями, способствуя, в частности, восстановлению паттернов ходьбы и постурального контроля [5]. Любое движение в воде встречает естественное сопротивление, обеспечивая дозированную и безопасную нагрузку на кардио-респираторную систему [6].

Вариативный и стохастический характер игровой деятельности оказывает активирующее воздействие на центральную нервную систему, вовлекая структуры мозжечка, базальных ганглиев и сенсомоторной коры. Нестабильность водной среды служит мощным стимулом для формирования новых нейронных связей и компенсаторной перестройки функций, усиливая нейропластичность [4]. Для лиц с расстройствами аутистического спектра (РАС) высокоэмоциональная и сложно-координированная двигательная активность в воде оказывает сенсорно-интегрирующий эффект, структурируя поток афферентных стимулов (тактильных, проприоцептивных, термических),

что может способствовать снижению уровня тревожности и дезадаптивных сенсорных реакций [1]. Четкая регламентированность и структурированность игры обеспечивают необходимую предсказуемость, что является ключевым условием для успешной деятельности лиц с РАС.

У лиц с нарушениями дистантных анализаторов (зрения, слуха) ориентация в водном пространстве компенсируется за счет тактильной и вибрационной чувствительности, поскольку вода является эффективным проводником и вибрационных волн (например, от удара мяча или звука свистка) [7]. Данная компенсация инициирует процессы кросс-модальной пластичности в ассоциативных зонах коры больших полушарий, которые функционально перестраиваются для усиленной обработки информации от сохранных анализаторов, улучшая межполушарное взаимодействие [4]. Пространственное ориентирование в бассейне дополнительно тренирует гиппокамп и теменные доли, ответственные за построение когнитивных карт.

Важно отметить, что силовой компонент водного поло разработки специализированных методических протоколов, адаптации правил и инвентаря (например, мячи со звуком, ворота измененного размера). Обязательным условием является обеспечение непрерывного педагогического и медицинского контроля со стороны квалифицированных специалистов (тренер-адаптолог, спортивный физиолог, врач, тьюторы, волонтеры). Нагрузки должны быть строго индивидуализированы и дозированы с учетом основного и сопутствующих диагнозов.

Реализация подобных программ соответствует положениям Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, а также Федеральному закону от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», гарантирующим право на доступ к занятиям физической культурой и спортом для всех категорий граждан без дискриминации [10]. В данном контексте адаптивное водное поло трансформируется из узкоспециализированной спортивной дисциплины в инструмент комплексной физиологической и социальной адаптации.

Заключение. Таким образом, систематизация данных о физиологических эффектах водной среды является основой для разработки научно обоснованных методик, программ адаптивного водного поло. Такие программы могут быть направлены не только на повышение функциональных возможностей и спортивных результатов, но, в первую очередь, на эффективную реабилитацию, социальную интеграцию и улучшение качества жизни людей с различными нозологиями [8].

Список литературы

1. Влияние лечебного плавания и адаптивного фридайвинга на нейромедиаторную активность у детей с расстройствами аутистического спектра / Л. А. Цукурова, А. В. Нуволи, И. В. Масберг [и др.] // Физическая и реабилитационная медицина. – 2019. – Т. 1, № 4. – С. 40-48. – DOI 10.26211/2658-4522-2019-1-4-40-48.
2. Дворянинова, Е.В. Анализ формирования спортивных двигательных навыков у детей с поражением опорно-двигательнного аппарата средствами адаптивного плавания / Е. В.

Дворянинова, И. Н. Луткова, О. В. Терехина // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2020. – Т. 25, № 186. – С. 162-167. – DOI 10.20310/1810-0201-2020-25-186-162-167.
3. Кирюхина, И. А. Экспериментальная методика для детей с поражением опорно-двигательного аппарата средствами адаптивного плавания / И. А. Кирюхина, С. В. Петрунина, С. М. Хабарова // Воспитание, образование, спортивная тренировка: опыт, проблемы и перспектива : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Пенза, 17–18 мая 2019 года. – Пенза: Пензенский государственный университет, 2019. – С. 73-76.
4. Козлова, Л. В. Нейрофизиологические основы коррекции двигательных нарушений у детей с ОВЗ средствами АФК / Л. В. Козлова // Адаптивная физическая культура. – 2018. – № 2 (74). – С. 40–42.
5. Мосина, А. А. Занятия адаптивным плаванием с детьми с диагнозом ДЦП: практика и результаты / А. А. Мосина // Адаптивная физическая культура и спорт: проблемы, инновации, перспективы : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тула, 25 октября 2024 года. – Тула: Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, 2024. – С. 147-150.
6. Никифоров, Д. Н. К вопросу выбора актуальной формы занятий адаптивным плаванием с детьми с расстройствами аутистического спектра / Д. Н. Никифоров, А. А. Шелехов // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре : Материалы VII Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 02 июня 2023 года. – Санкт-Петербург: Без издательства, 2023. – С. 358-364.
7. Светлакова, М. В. Методические подходы к обучению плаванию слабослышащих детей / М. В. Светлакова, Н. П. Петрушкина // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : XXIX региональная научно-методическая конференция, Челябинск, 17 мая 2019 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2019. – С. 194-196.
8. Симонова, А. Г. Состояние методического обеспечения в адаптивном плавании / А. Г. Симонова, В. А. Аикин // Молодежь XXI века: проблемы и решения : Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 27–28 февраля 2024 года. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. – С. 245-253.
9. Столярчук, Н. М. Адаптивное плавание для лиц с ограниченными возможностями / Н. М. Столярчук // Педагогика современности. – 2023. – № 1(25). – С. 19-21.
10. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.02.2024) // Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242. – URL: http://www.szrf.ru/szrf/doc.phtml?nb=100&issid=1002007049000&docid=168 (дата обращения: 12.09.2025).

УДК 796

СОТРУДНИЧЕСТВО ТРЕНЕРОВ И РОДИТЕЛЕЙ ГИМНАСТОК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА

Зобенко Наталья Сергеевна[1]
Стародубцева Ирина Викторовна[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты изучения проблемы сотрудничества тренеров и родителей спортсменов. Предложены средства и формы сотрудничества тренеров и родителей гимнасток младшего школьного возраста в условиях спортивного клуба.

Ключевые слова: сотрудничество, родители, гимнастки, художественная гимнастика.

COLLABORATION BETWEEN COACHES AND PARENTS OF JUNIOR SCHOOL GYMNASTS IN A SPORTS CLUB

Zobenko Natalya S.[1]
Starodubtseva Irina V.[1]
[1]University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation. The article presents the results of a study on the issue of cooperation between coaches and parents of athletes. It proposes means and forms of cooperation between coaches and parents of primary school-aged gymnasts in a sports club setting.

Keywords: cooperation, parents, gymnasts, rhythmic gymnastics.

В настоящее время в художественной гимнастике существует высокая конкуренция, определяющая необходимость поиска новых эффективных технологий, средств, методов повышения результативности тренировочного процесса. При этом обращение к сотрудничеству, как к процессу, способствующему созданию благоприятных условий для развития ребенка, чаще наблюдается в области дошкольного и школьного образования. Данный вопрос рассматривали Ш.А. Амонашвили, М.О. Мохаммад, М.В. Меличева, В.А. Домрачев и др. [1; 2; 5; 6]. В области спортивной подготовки нам удалось обнаружить лишь две диссертационные работы [4; 7], освещающие вопросы сотрудничества тренера с родителями спортсменов. Однако в них не учитывается специфика деятельности гимнастов. В связи с этим возникает *проблема* поиска средств и форм организации сотрудничества тренеров и родителей, повышающих результативность учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике.

Целью нашей работы стало обоснование средств и форм сотрудничества тренеров и родителей гимнасток младшего школьного возраста в условиях спортивного клуба.

Методы и организация исследования. Исследование проходило с 2023 по 2025 гг. на базе спортивного клуба «Перспектива» (г. Тюмень). В работе были использованы как теоретические (анализ и обобщение психолого-

педагогической литературы по проблеме исследования), так и эмпирические методы (опрос, опытно-экспериментальная работа, контрольные испытания, математико-статистические).

Результаты.

С целью изучения проблемы сотрудничества, нами был проведён опрос тренеров и родителей девочек, занимающихся художественной гимнастикой. В нем приняли участие 179 респондентов: 166 родителей и 13 тренеров.

Результаты показали, что большинство родителей считают главным для своего ребёнка в занятиях гимнастикой развитие физических качеств, формирование характера и личностных качеств, а также укрепление здоровья. В то же время гимнастки чаще посещают секцию с целью достижения высоких спортивных результатов, развития физических качеств и интересного времяпрепровождения [3]. Установлено, что только у 12 % родителей возникают проблемы при взаимодействии с тренером. В то время как тренеры гораздо чаще указывают на наличие таких проблем - 61,5 %. Лишь 7,7% опрошенных тренеров затруднений во взаимодействии с родителями не испытывают. При этом 78,9 % родителей считают важным сотрудничество с тренером для повышения результативности тренировочного процесса; 84,6 % тренеров абсолютно солидарны с родителями в этом вопросе. В ходе опроса родители акцентировали внимание на своей готовности контролировать режим дня и питания, посещение тренировок, выполнение домашних заданий, отработку техники упражнений в домашних условиях, а также желание сопровождать детей на выездных соревнованиях.

На основании анализа литературных источников, а также полученных в ходе опросе данных, были разработаны средства и формы сотрудничества (рис.), предполагающие активное соучастие родителей гимнасток в учебно-тренировочном процессе при:

- *развитии физических качеств, организации дополнительных тренировок дома;*
- *контроле домашних заданий, отработке техники упражнений в домашних условиях;*
- *контроле режима дня, питания, посещения тренировок;*
- *присутствии на тренировочном занятии и контроле выполнения заданий тренера;*
- *помощи в проведении соревнований и спортивных мероприятий;*
- *сопровождении детей на выездных соревнованиях.*

В частности, для *развития физических качеств* родителям необходимо было создать дома благоприятную среду: подготовить безопасное пространство для занятий, обеспечить инвентарь, обозначенный тренером, проконтролировать выполнение плана тренировок.

Для *контроля домашних заданий*, *отработки техники упражнений в домашних условиях* родителям был проведен инструктаж с объяснением их роли в домашних тренировках, демонстрацией правильной техники выполнения упражнений, а также разбором типичных ошибок.

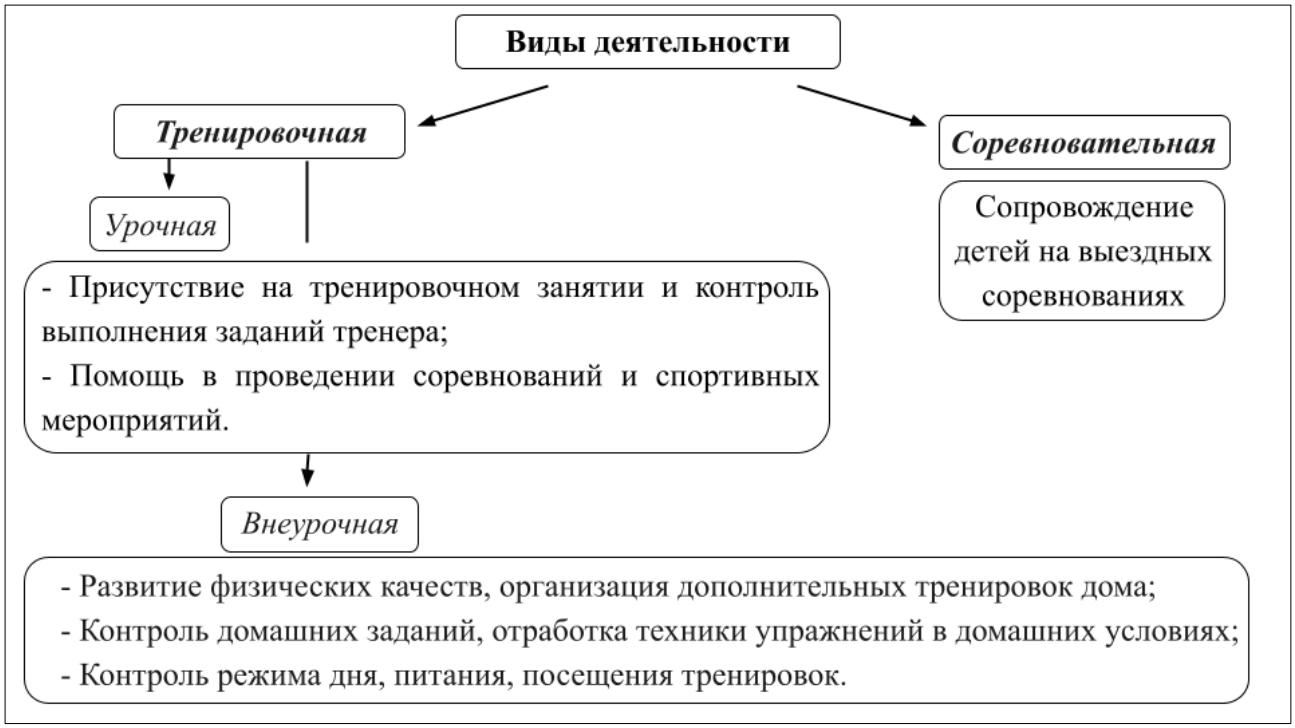


Рисунок - Средства и формы повышения результативности учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике на основе организации педагогического взаимодействия тренеров и родителей

Для значимого улучшения физических кондиций гимнасток важно обеспечить правильный режим дня: питание, сон, активный отдых, прогулки. Руководствуясь памяткой, подготовленной тренером, родители осуществляли *контроль режима дня, питания, посещение тренировок*.

Присутствие родителей на тренировочном занятии – это вопрос, требующий деликатного подхода и четкого понимания ролей всех участников. Важно, чтобы родители не вмешивались в тренировочный процесс и не создавали дополнительный стресс для ребенка. Открытые занятия проходили раз в месяц при обязательном соблюдении родителями следующих правил:

- не вмешиваться в работу тренера, давая свои советы и указания;
- проявлять сдержанность и уважение к тренеру, другим детям и родителям;
- поддерживать ребенка и хвалить его за усилия, даже если результаты не всегда соответствуют ожиданиям;
- не отвлекать детей и других участников тренировки разговорами, телефонными звонками и другими действиями.

Подобные тренировки имели положительное значение, как для родителей, так и для гимнасток. Родители получили возможность увидеть, как проходят тренировки, какие задачи ставит тренер и лично пообщаться, получив рекомендации по развитию спортсмена. Помимо этого, родителям стало легче контролировать и помогать ребенку в выполнении домашних заданий. А для детей присутствие родителей способствовало повышению уверенности в себе и мотивировало к более усердной работе.

Чтобы *помощь родителей в организации соревнований и спортивных мероприятий* была максимально эффективной, мы заранее распределили обязанности между родителями, учитывая их навыки и интересы. В их задачи входили: сбор средств на покупку призов для участников, украшение и обустройство места проведения турнира, фото - и видеосъемка мероприятия для создания отчета в социальных сетях.

Сопровождение детей родителями на выездных соревнованиях также помогло повысить эффективность деятельности, позволив тренеру сосредоточиться на своей основной задаче – подготовке спортсменок к выступлению. Часть вопросов родители решали без прямого участия тренера: сбор средств, покупка билетов на поезд, бронирование гостиницы, заказ трансфера, организация питания и досуга, фото и видеоотчет о поездке.

При организации сотрудничества тренеров и родителей гимнасток младшего школьного возраста учитывались следующие принципы:

1. Информационная открытость: со стороны родителя - физическое и психологическое состояние ребенка, ограничения по физическим нагрузкам; со стороны тренера - дисциплина на занятиях, внимательность и старательность ребенка.

2. Согласованное обеспечение режима дня: контроль родителей за соблюдением режима дня и питания спортсмена, восстановительных процессов, которые способствуют повышению энергии и самоотдаче на занятиях.

3. Взаимная поддержка и готовность к сотрудничеству: в случае помощи в настрое спортсмена на занятие или выступление родитель может обратиться к тренеру, и наоборот.

4. Совместное целеполагание: для достижения спортсменом высоких результатов необходима совместная работа тренера и родителей; родители должны принимать непосредственное участие в согласовании целей, чтобы тренер понимал, чего они хотят от занятий.

5. Активное участие в организации спортивной деятельности: при содействии родителя тренеру в организации турниров и выездных мероприятиях, их отношения будут более доверительными.

Выводы. Апробация средств и форм организации сотрудничества тренера и родителей гимнасток младшего школьного возраста в процессе занятий художественной гимнастикой показала, что предложенные средства позволяют повысить результативность учебно-тренировочного процесса по таким показателям как: уровень общей и специальной физической подготовленности; соревновательная успешность; удовлетворённость тренеров и родителей занимающихся результатами учебно-тренировочной деятельности. Это позволяет рекомендовать описанные средства к использованию тренерами-преподавателями.

Список литературы

1. Амонашвили, Ш. А. Психологические основы педагогики сотрудничества: Книга для учителя / Ш. А. Амонашвили. – Киев: Освита, 1991. – 111 с.

2. Домрачев, В.А. Педагогическое сотрудничество школы и семьи по социальной реабилитации ребенка с задержкой психического развития: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.01 / В.А. Домрачев - Йошкар-Ола - 2004. - 23 с.
3. Зобенко, Н. С. Проблемы повышения эффективности тренировочного процесса по художественной гимнастике: мнение родителей / Н. С. Зобенко, И. В. Стародубцева // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход и цифровая трансформация: Материалы XXII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 21–22 ноября 2024 года. – Тюмень: ООО "Вектор БУК", 2024. – С. 331-334.
4. Кузнецова, Л.П. Подготовка резерва высококвалифицированных акробатов на основе взаимодействия тренера с родителями спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.П. Кузнецова. - Тула, 2011. - 23 с.
5. Меличева, М.В. Формирование культуры здоровья дошкольников в процессе сотрудничества педагогов и родителей: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.01 / М.В. Меличева - Санкт-Петербург - 2006. - 24 с.
6. Мохаммад, М.Л. Приоритетность сотрудничества семьи и школы в оптимизации формирования личности учащихся: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.01 / М.Л. Мохаммад - Душанбе - 2011. - 23 с.
7. Ротенберг, Б.Р. Дистантная форма педагогического сотрудничества тренера и родителей как фактор сохранения контингента начинающих спортсменов: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.Р. Ротенберг - Санкт-Петербург - 2004. - 24 с.

УДК 796.912; 612; 303.723

РЕАКЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И МЕТАБОЛИЗМА НА ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ У ФИГУРИСТОК 1 ВЗРОСЛОГО РАЗРЯДА 11-13 ЛЕТ

Иванова Ангелина Юрьевна[1]
Лепунова Ольга Николаевна[1]
Шарипова Елена Юрьевна[2]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
[2]МАУ ДО СДЮСШОР «Прибой», г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье представлены показатели частоты сердечных сокращений, артериального давления и уровня лактата в крови у юных фигуристок 1 взрослого разряда 11-13 лет на различных этапах тренировочного процесса. Для оценки состояния и оптимизации тренировочного процесса проведен корреляционный анализ динамики показателей в покое, при нагрузке и в восстановительный период.

Ключевые слова: фигуристы, ЧСС, АД, уровень лактата.

CARDIOVASCULAR AND METABOLIC RESPONSE TO TRAINING LOADS IN FIGURE SKATERS OF THE 1ST ADULT CATEGORY AGED 11-13 YEARS

Ivanova Angelina Y.[1]
Lepunova Olga N.[1]
Sharipova Elena Y.[2]
[1] University of Tyumen, Tyumen, Russia

[2]MAU DO SDUSSHOR «Priboy», Tyumen, Russia

Annotation: In the article, indicators of heart rate, blood pressure, and blood lactate levels in the blood of young figure skaters of the 1st adult category aged 11-13 years at various stages of the training process are presented. To assess the condition and optimize the training process, a correlation analysis of the dynamics of indicators at rest, during exercise, and in the recovery period was conducted.

Keywords: figure skaters, HR, BP, lactate level.

Актуальность. Несмотря на существование работ, связанных с исследованием физиологических характеристик юных фигуристов, всё ещё остаётся недостаточно изученной комплексная динамика физиологических параметров (ЧСС, артериального давления и лактата). Также большинство работ сосредоточены только на соревновательном периоде, пренебрегая подготовительным периодом, что не позволяет получить полноценную картину адаптационных процессов и оценить развитие энергетических систем у юных спортсменов [7]. Важно учитывать специфику возраста спортсменов, так как у подростков затрачивается больше энергии для обеспечения мышц энергией, но при этом восстановление протекает быстрее [2; 3]. Однако у спортсменов, занимающихся ациклическими видами спорта возраст не влияет на адаптацию ЧСС к нагрузкам [5]. Полученные с помощью комплексного подхода данные помогут тренерам оптимизировать тренировочный процесс.

Цель: Оценить параметры и определить взаимосвязь показателей сердечно-сосудистой системы и уровня лактата в подготовительный период у фигуристок 1 взрослого разряда 11-13 лет (в покое, при физической нагрузке и во время восстановления).

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 20 фигуристок в возрасте 11-13 лет, имеющие 1-ый взрослый разряд.

Испытуемые выполняли тест Конкони: забег на 1200м (круг 200м). В покое (перед испытанием), во время физической нагрузки (сразу после финиша) и во время восстановления (через 3 минуты) измеряли: ЧСС с помощью пульсометра; АД автоматическим тонометром; забирали капиллярную кровь в пробирки с ЭДТА.

Концентрацию лактата в крови определяли энзиматическим фотометрическим методом.

Математический анализ полученных данных проводилась в среде Google Colab с использованием библиотек: pandas, numpy и scipy. Для визуализации использовали библиотеки: matplotlib и seaborn. Взаимосвязь между ЧСС, АД и лактатом оценивали с помощью корреляционного анализа (коэффициента Пирсона).

Результаты исследования и их обсуждение. Динамика ЧСС демонстрирует адаптацию сердечно-сосудистой системы к нагрузке (Рис. 1). Увеличение ЧСС с 81 уд/мин в покое до 141 уд/мин при нагрузке отражает активацию симпатической нервной системы и соответствует ожидаемому уровню для субмаксимальных нагрузок. Показатель восстановления до 106

уд/мин составляет ±31% от исходного состояния и свидетельствует об адекватном функциональном состоянии спортсменов. Однако уровень ЧСС восстанавливался не полностью. Маркером хорошего уровня функционального состояния у подростков считается восстановление ЧСС до ±10% от исходной за 1–3 мин [1].

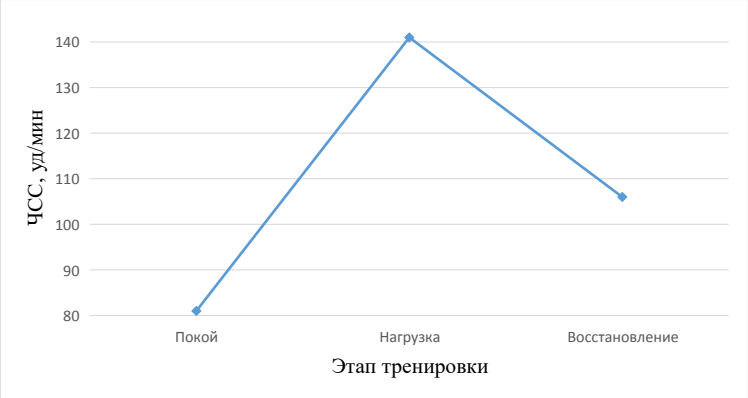


Рис. 1. Показатели ЧСС

Изменение систолического давления указывает на характерное для физических нагрузок повышение со 110 до 149 мм.рт.ст. (Рис. 2).

Диастолическое давление проявляет менее выраженные изменения с 72 до 83 мм.рт.ст. (Рис. 3). При нагрузке сосуды в работающих скелетных мышцах расширяются и одновременно во внутренних органах и неработающих мышцах - сужаются. В результате среднее давление в сосудах между сокращениями остаётся близким к покою. Таким образом, систолическое давление растёт за счёт увеличенного выброса, а диастолическое стабилизируется за счёт перераспределения кровотока и изменения сосудистого тонуса.

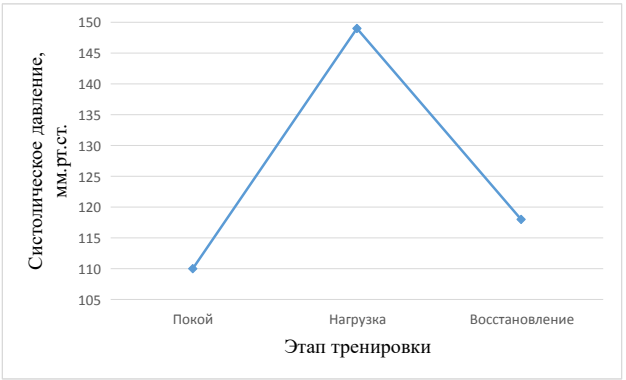


Рис. 2. Показатели систолического артериального давления

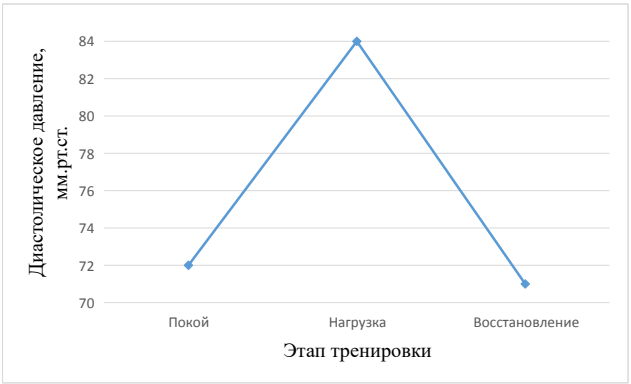


Рис. 3. Показатели диастолического артериального давления

Различная скорость восстановления АД и ЧСС обусловлена специфичностью механизмов их регуляции. Быстрое восстановление АД связано с эффективной барорецепторной регуляцией сосудистого тонуса, тогда

как замедленное восстановление ЧСС объясняется сохранением симпатической активации, влиянием метаболитов и необходимостью компенсации сниженного ударного объёма при высокоинтенсивной нагрузке [6].

Колебание концентрации лактата с 2,3 до 4,4 ммоль/л указывает на преимущественно анаэробный характер выполняемой работы (Рис. 4).

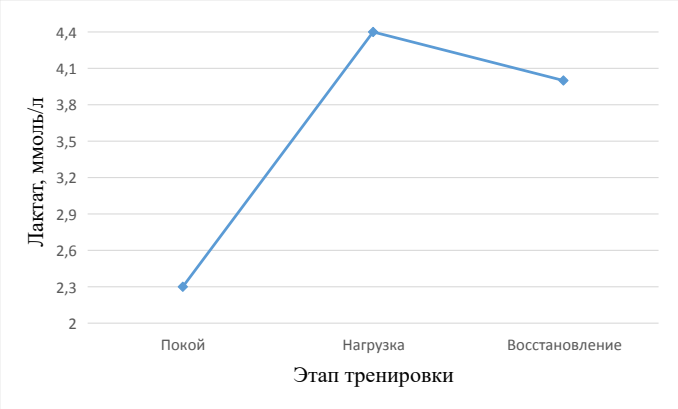


Рис. 4. Показатели концентрации лактата в крови

Пиковые значения лактата 4,4 ммоль/л приближаются к пороговому значению (4 ммоль/л), что характерно для упражнений высокой интенсивности. Неполное восстановление уровня молочной кислоты в период восстановления до 4,0 ммоль/л свидетельствует о необходимости более длительного восстановительного периода, а также о высоком уровне метаболического стресса [4].

Корреляционный анализ показал, что в покое между параметрами ЧСС и уровнем лактата зависимость практически отсутствует (коэффициент корреляции Пирсона R = -0,06). Коэффициент детерминации составил R^2 = 0,0036. Таким образом, менее 0,4% вариации уровня лактата объясняется изменениями ЧСС в покое ($p > 0,05$).

Во время нагрузки связь между ЧСС и уровнем лактата также незначима (коэффициент корреляции Пирсона R = -0,09). Коэффициент детерминации R^2 = 0,0081 показывает, что 0,8% вариации уровня молочной кислоты объясняется ЧСС во время нагрузки ($p > 0,05$).

Зависимость между ЧСС и уровнем молочной кислоты после восстановления крайне слабая (коэффициент корреляции R = -0,14). Коэффициент детерминации R^2 = 0,02 указывает, что около 2% вариации уровня молочной кислоты в восстановлении обусловлено изменением ЧСС ($p > 0,05$).

Заключение. Проведённый анализ показал отсутствие значимых корреляций между ЧСС и концентрацией лактата во всех исследованных состояниях (покой, нагрузка, восстановление), что подтверждает независимость механизмов регуляции этих физиологических параметров [7]. Достигнутый

уровень ЧСС в диапазоне субмаксимальных значений свидетельствует об адекватной реакции сердечно-сосудистой системы на предложенную нагрузку.

Различная скорость восстановления изученных показателей отражает многосистемную природу адаптационных процессов: быстрое восстановление артериального давления обусловлено эффективной барорецепторной регуляцией, замедленное восстановление ЧСС связано с сохранением симпатической активации и влиянием метаболитов, а медленная утилизация лактата требует длительных биохимических процессов в печени и мышцах.

Полученные результаты подчёркивают необходимость комплексного мониторинга физиологических показателей в подготовительном периоде. Использование ЧСС, АД и лактата как независимых маркеров функционального состояния позволяет более точно оценить готовность юных спортсменов к тренировочным нагрузкам и своевременно корректировать тренировочный процесс с учётом индивидуальных особенностей адаптации.

Список литературы

1. Корягина Ю. В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности. Саратов, 2014. С. 45–47.
2. Петров В. В. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы юных спортсменов в годичном тренировочном цикле // Молодой спортсмен. 2021. № 4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-adaptatsii-serdechno-sosudistoy-sistemy-yunyh-sportsmenov-v-godichnom-trenirovochnom-tsikle/viewer (дата обращения: 11.10.2025).
3. Тренировка выносливости у юных бегунов на средние дистанции: обзор современных тенденций. Уфа: Башкирский педуниверситет, 2012. URL: file:///C:/Users/Admin/Downloads/trenirovka-vynoslivosti-u-yunyh-begunov-na-srednie-distantsii-obzor-sovremennyh-tendentsiy.pdf (дата обращения: 12.10.2025).
4. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. Минск, 2020. С. 39.
5. Connolly D., Brennan L., Ihm J. An investigation into the relationship between heart rate recovery and blood lactate clearance following maximal exercise // European Journal of Applied Physiology. 2019. Vol. 119, No 5. DOI: 10.1007/s00421-019-04117-9.
6. Leprêtre P. M., Koralsztein J. P. Effect of exercise intensity on relationship between cardiac output and VO_2max // Medicine & Science in Sports & Exercise. 2004. Vol. 36, No 8. P. 1441–1446.
7. O'Donovan G., Owen A., Jones D. Heart rate and blood lactate concentration during on-ice figure skating // British Journal of Sports Medicine. 1996. Vol. 30, No 3. P. 246–249.

УДК 796.85

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН 21–30 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАЙСКИМ БОКСОМ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Иванова Анна Геннадьевна[1]
Черкасов Владимир Валентинович[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты морфофункционального состояния организма и физической подготовленности женщин 21–30 лет на начальном этапе занятий тайским боксом с оздоровительной направленностью. У женщин выявлены проблемы с

наличием избыточной массы тела, недостаточный уровень развития показателей силы, гибкости и общей выносливости. Установленные различия показателей физической подготовленности и морфофункциональных систем обуславливают необходимость дифференцированного подхода в выборе средств и методов при планировании организации занятий.

Ключевые слова: женщины 21–30 лет, тайский бокс, оздоровительные занятия, физическая подготовленность, морфофункциональные показатели.

ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS OF WOMEN AGED 21–30 WHO ENGAGE IN THAI BOXING WITH A HEALTH-IMPROVING PURPOSE

Ivanova Anna G.[1]
Cherkasov Vladimir V.[1]
[1]Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract. The article presents the results of the morphofunctional state of the body and physical fitness of women aged 21–30 at the initial stage of Thai boxing training with a health-improving focus. The women have problems with excess body weight, insufficient levels of strength, flexibility, and overall endurance. The established differences in physical fitness indicators and morphofunctional systems necessitate a differentiated approach in choosing means and methods when planning the organization of training sessions.

Keywords: women aged 21–30, Thai boxing, health-improving activities, physical fitness, and morphofunctional indicators.

Современные женщины в возрасте 21–30 лет первого зрелого возраста часто сталкиваются с проблемами, связанными с недостаточной физической активностью. Гиподинамия, высокая учебная и профессиональная нагрузка, а также стрессовые факторы негативно сказываются на состоянии здоровья, выносливости и психоэмоциональном благополучии. В этой связи актуальной задачей является поиск эффективных форм оздоровительных занятий, которые позволили бы повысить уровень физической подготовленности и мотивацию к систематическим тренировкам [1, 4].

Традиционные фитнес-программы нередко вызывают снижение интереса у занимающихся. В качестве альтернативы рассматривается использование элементов тайского бокса. Тайский бокс сочетает в себе аэробные и анаэробные нагрузки, способствует развитию силы, выносливости, координации движений и гибкости. Кроме того, данный вид физической активности обладает высоким эмоциональным и мотивационным потенциалом, так как позволяет участницам получить навыки самообороны, повысить уверенность в себе и снизить уровень стресса [2, 3].

Несмотря на широкую популярность единоборств в спортивной практике, использование их элементов в оздоровительных целях для женщин 21–30 лет изучено недостаточно. Настоящее исследование направлено на оценку исходного уровня физической подготовленности, что позволит обосновать целесообразность внедрения авторской программы тренировок с элементами тайского бокса.

Цель исследования – определить морфофункциональное состояние и уровень физической подготовленности женщин 21-30 лет, выразивших желание заниматься оздоровительной физической культурой с элементами тайского бокса.

В исследовании приняли участие 30 женщин в возрасте 21–30 лет, занимающихся на базе клуба бокса GOOD BALANCE (г. Тюмень). Все участницы не имели ограничений по здоровью и дали согласие на участие в исследовании. В качестве методов исследования использовались тестирование, методы функциональной диагностики и методы математической статистики.

Результаты морфофункциональной диагностики женщин представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты морфофункциональной диагностики женщин 21-30 лет (n=30)

п/п №	Показатели	Результаты (M±σ)
1	Длина тела, см	162,99±5,0
2	Масса тела, кг	62,7±6,7
3	Индекс массы тела, кг/м²	23,64±2,7
4	Жировая масса тела, %	24,15±3
5	Кистевая динамометрия, кг	27,8±4,59
6	Силовой индекс	45,19±8,9
7	Частота сердечных сокращений	72,2±5,34
8	Систолическое артериальное давление	115,2±7,19
9	Диастолическое артериальное давление	69,6±8,3
10	Проба Руфье –Диксона	9,67±3,44

По результатам антропометрии у женщин преобладает средний рост, однако усредненные показатели масса тела превышают значения среднего уровня, что нашло отображение при расчете индекса массы тела (рис. 1).

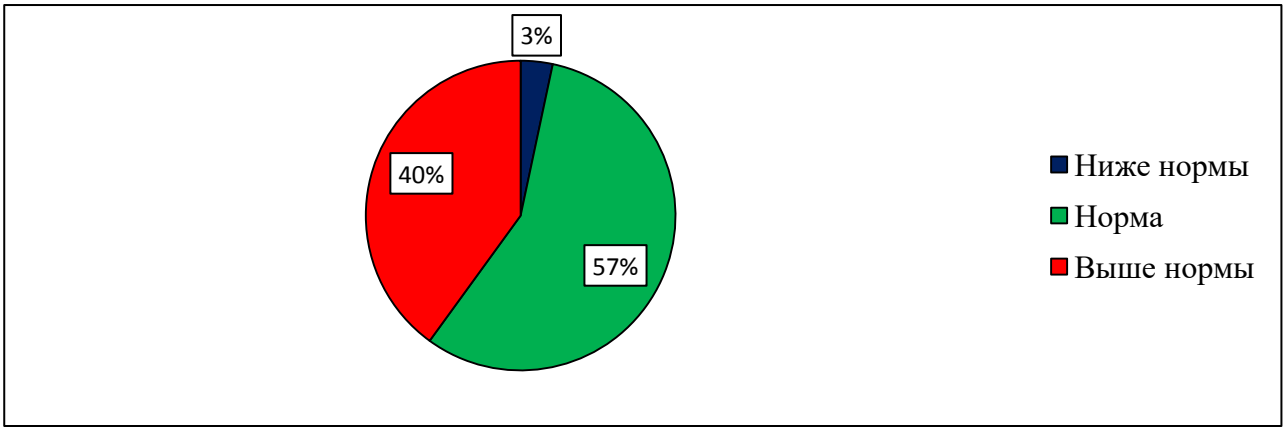


Рис.1. Соответствие значений индекса массы тела нормативным показателям

Как видно из рисунка, 12 (40%) участниц исследования имеют значения выше рекомендуемых ВОЗ норм, что свидетельствует об избыточной массе тела; рамках нормативных значений показатели 17 (54%) испытуемых.

Одной из причин повышенной массы тела является наличие жировых отложений. По результатам биоимпедансного анализа при средних значениях жировой массы 24,15±3,0%, повышенный и выше нормативный уровни жировых отложений отмечены у 15 (50%) женщин (рис. 2).

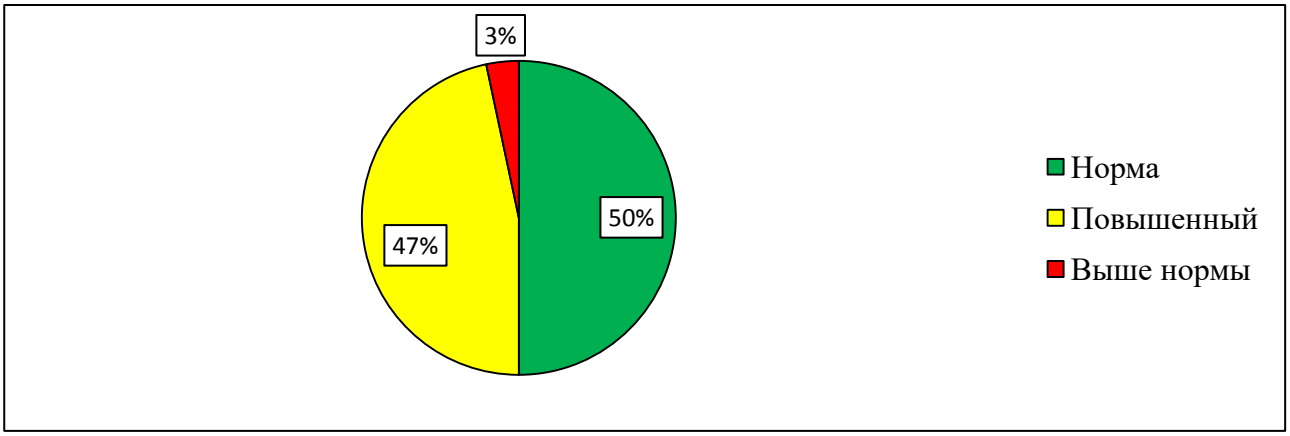


Рис. 2. Соответствие содержания жировой массы в теле рекомендуемым нормам

Для оценки состояния мышечной системы женщин использовалась кистевая динамометрия. Большинство результатов (67%) по данному показателю соответствуют среднему уровню; на низком уровне значения 10 (30%) испытуемых (рис. 3).

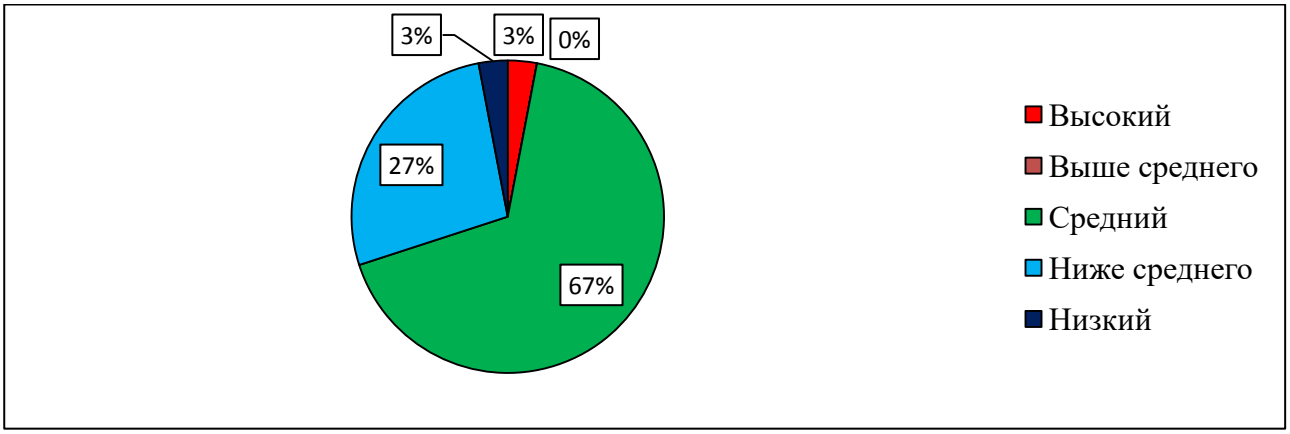


Рис. 3. Уровень показателей кистевой динамометрии

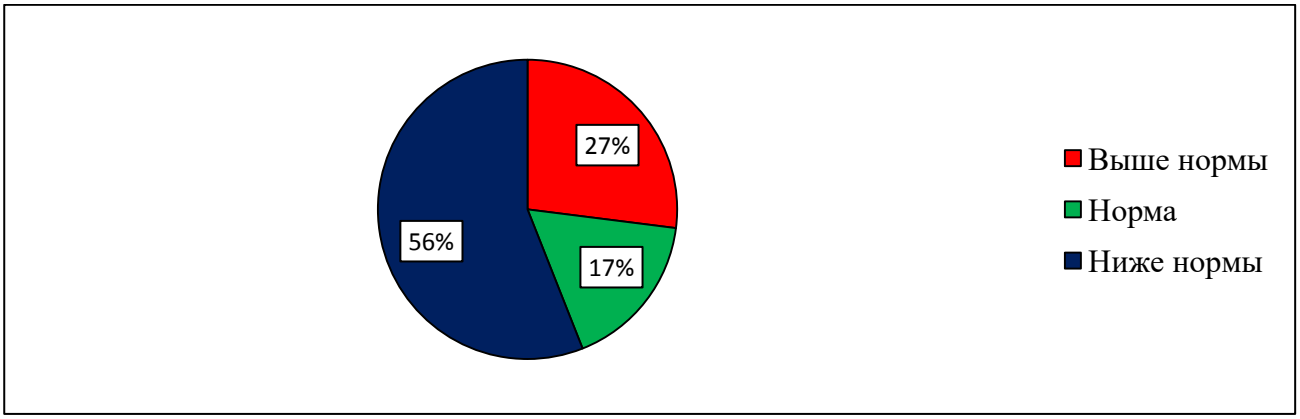


Рис. 4. Соответствие показателей силового индекса рекомендуемым нормам

Результаты силового индекса (рис. 4) в среднем составили 45,19±8,9, что находится ниже рекомендованных значений для женщин (50-60%) и свидетельствует о недостаточном уровне развития силы верхнего плечевого пояса. В целом, ниже нормативных значений показатели 19 (56%) участниц; у 9(27%) результаты выше нормы.

В показателях состояния сердечно-сосудистой системы средняя частота сердечных сокращений составила 72,2±5,3 уд/мин, артериальное давление - 115/69 мм рт. ст., что соответствует нормотонии. Это говорит о нормальном состоянии сердечно-сосудистой системы без признаков гипертензии или тахикардии.

По результатам нагрузочной пробы Руфье-Диксона 29 (87%) женщин имеют ниже среднего и низкий уровни работоспособности, что свидетельствует о недостаточной функциональной устойчивости сердечно-сосудистой системы к нагрузкам у большинства участниц (рис. 5).

.

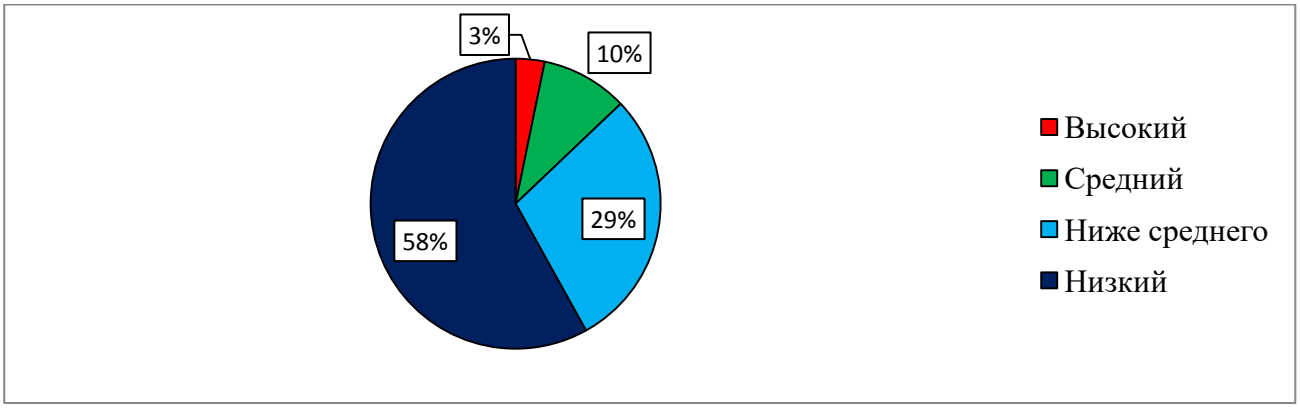


Рис. 5. Соответствие результатов уровню работоспособности в пробе Руфье-Диксона

Контроль физической подготовленности женщин осуществлялся с использованием контрольных упражнений ВФСК ГТО для 8 и 9 ступеней. Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Результаты физической подготовленности женщин 21-30 лет (n=30)

п/п №	Показатели	Результаты (M±σ)
1	Бег 60 м, с	11,41±0,67
2	Бег 2000 м, с	789,01±86,1
3	Прыжок в длину с места, см	167,49±9,9
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин	36,1±5,22
5	Сгибание разгибание рук из упора лежа, кол-во	11,36±4,44
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	8,16±2,97

Сопоставление полученных результатов с нормами комплекса ГТО показало, что установленным нормативам соответствуют только 65% результатов (рис. 6).

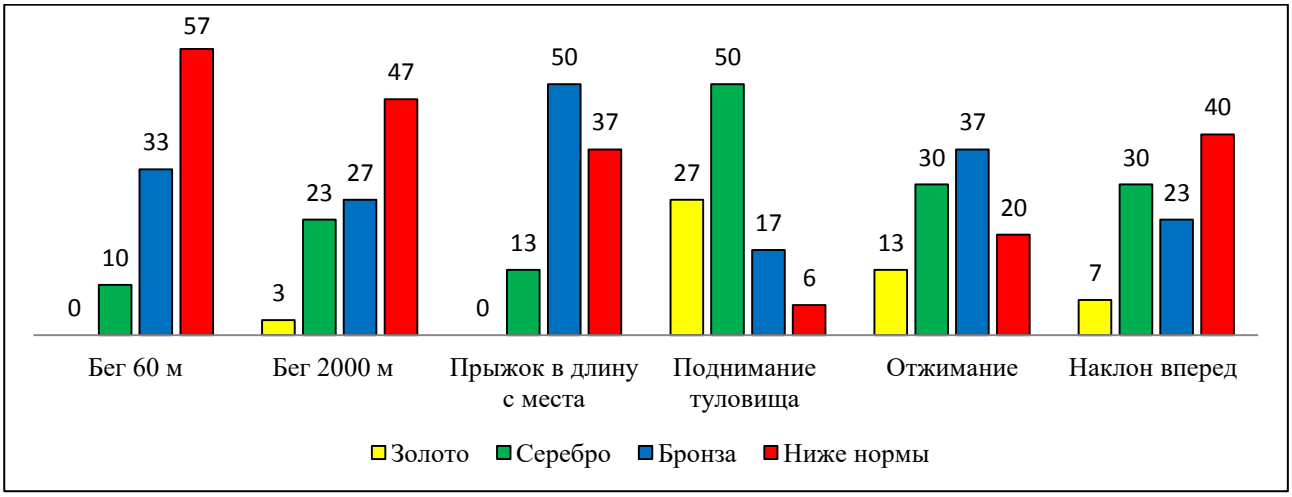


Рис. 6. Соответствие результатов нормативам комплекса ГТО

Более успешно испытуемые справились с контрольными упражнениями, характеризующими силовую выносливость, где 60% результатов соответствуют золотому и серебреному знакам отличия. В остальных показателях 45% результатов ниже нормативных требований. Наибольшие проблемы женщины испытывали в тестах на быстроту и общую выносливость.

Таким образом, проведенное исследование женщин 21-30 лет выявило у них существенные расхождения показателей морфофункционального состояния и физической подготовленности, что обуславливает необходимость дифференцированного подхода в выборе средств и методов при планировании и организации оздоровительных занятий с элементами тайского бокса.

Литература

1. Котова, Т. Г. Индивидуализация занятий боксом у женщин 18-29 лет / Т. Г. Котова, В. Ю. Михайлина // 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. 191-194.
2. Моисеев, А. И. Эффективность физкультурно-оздоровительных занятий тайским боксом с мужчинами среднего возраста / А. И. Моисеев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 63.
3. Позняк, Ж. А. Содержание фитнес-бокса в рамках учебной дисциплины «физическая культура» со студентами медицинских специальностей / Ж. А. Позняк, В. Е. Позняк // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2024. – № 5. – С. 34-40. – DOI 10.24412/2305-8404-2024-5-34-40.
4. Цай, Ч. Определение специальной физической подготовленности спортсменок, специализирующихся в тайском боксе, в разные фазы овариально-менструального цикла / Ч. Цай, Е. В. Черкашина, И. А. Черкашин, А. Г. Мигалкин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 18, № 3. – С. 35-43.

УДК 796.92

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-15 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Ильина Дарья Викторовна[1]
Шестакова Галина Витальевна[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты, полученные в процессе реализации программы физической подготовки лыжников-гонщиков 14-15 лет, разработанной с учетом их гендерных особенностей и уровнем физической подготовленности. Проведено сравнение полученных в ходе исследования показателей функциональной диагностики и физической подготовленности с установленными нормами, по результатам которых выявлено достоверное повышение показателей общей физической подготовленности.

***Ключевые слова*:** лыжники 14-15 лет, программа физической подготовки, функциональные показатели, физическая подготовленность.

PHYSICAL TRAINING SKI RACERS 14-15 YEARS OLD AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Ilyina Darya V.[1]
Shestakova Galina V.[1]
[1]Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract. The article presents the results obtained in the process of implementing the physical training program for 14-15-year-old cross-country skiers, which was developed taking into account their gender characteristics and level of physical fitness. The results of the study were compared with the established norms of functional diagnostics and physical fitness, and a significant increase in overall physical fitness was observed.

Keywords: 14-15-year-old cross-country skiers, physical training program, functional indicators, and physical fitness.

Физическая подготовка лыжников-гонщиков на первых этапах многолетнего тренировочного процесса является базой для дальнейшего спортивного совершенствования. Это обеспечивается комплексным подходом к развитию всех физических способностей на основе соблюдения общепедагогических и специфических принципов спортивной тренировки [3].

В годичном тренировочном цикле основной объем тренировочных средств, направленных на развитие физических качеств, приходится на общеподготовительный период [1]. Значительные параметры интенсивной циклической нагрузки лыжников оказывают существенное воздействие на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат спортсменов, что обуславливает необходимость учета индивидуальных особенностей при планировании нагрузки [2; 4]. Особую актуальность эта проблема имеет в препубертатный и пубертатный периоды возрастного развития.

С целью определения эффективности разработанной программы физической подготовки для лыжников-гонщиков 14-15 лет, основанной на индивидуальном подходе было проведено исследование.

В исследовании, которое проводилось в течение общеподготовительного периода годичного тренировочного цикла на базе ОСШОР Л.Н. Носковой по лыжным гонкам и биатлону в г. Тюмени, приняли участие 16 спортсменов 14-15 лет (по 8 человек мужского и женского пола). Все лыжники имеют спортивные разряды по лыжным гонкам уровней первого спортивного разряда или кандидата в мастера спорта. В качестве контрольных испытаний использовались тесты по физической подготовке, установленные федеральным стандартом спортивной подготовки по лыжным гонкам, а также морфофункциональные пробы, характеризующие адаптационные изменения в организме.

Результаты исходного уровня физической подготовленности лыжников-гонщиков и их соответствие с нормативными требованиями стандарта представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты физической подготовленности лыжников 14-15 лет на констатирующем этапе исследования

Контрольные испытания	Пол	M±m	Выше нормы	Норма	Ниже нормы
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во	м	35,1±3,0	37,5	62,2	0
	ж	17,8±2,4	50	50	0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	м	206,5±2,9	0	100	0
	ж	171,1±2,9	0	100	0
Бег на 2000 м., сек	ж	523,5±4,0	0	25	75
Бег на 3000 м., сек	м	595,7±4,6	0	25	75
Бег на лыжероллерах 3 км (классический стиль), сек	м	496,1±7,4	0	100	0
	ж	556,1±9,8	0	100	0
Бег на лыжероллерах 3 км. (свободный стиль), сек	м	440,6±3,3	0	100	0
	ж	501,1±10,6	0	100	0

Результаты выше нормативного уровня отмечены в показателях силовой выносливости у 50% девушек и 37,5% юношей. Нормативным значениям соответствуют 100% результатов лыжников в беге на лыжероллерах и в показателях скоростно-силовых способностей. Наиболее низкие показатели спортсменов в тесте «Бег на 2000/3000 м», где результаты ниже нормативных требований установлены у 75% лыжников.

Результаты функциональной диагностики на констатирующем этапе исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты функциональной подготовленности лыжников 14-15 лет на констатирующем этапе исследования

Контрольные испытания	Пол	M±m	Уровень (%)		
			Выше нормы	Норма	Ниже нормы
ЖЕЛ, мл	м	3237,5±63,6	37,5	62,5	0
	ж	2740±84,2	25	75	0
Кистевая динамометрия, кг	м	33,2±0,8	0	75	25
	ж	28,8±1,0	25	37,5	37,5
Жизненный индекс, усл. ед.	м	55,1±1,2	25	50	25
	ж	48,8±1,8	25	37,5	37,5
Силовой индекс, усл. ед.	м	57,5±3,0	25	50	25
	ж	52,3±1,8	62,5	37,5	0

Полное соответствие результатов рекомендуемым нормам отмечено у всех лыжников в показателях жизненной емкости легких и силовом индексе у девушек. От 25 до 37% результатов ниже установленных нормативных значений выявлены в показателях динамометрии, жизненном индексе у юношей и девушек и в силовом индексе у юношей.

Для определения взаимосвязи между показателями физической подготовленности и уровнем развития систем организма, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности лыжников был проведен корреляционный анализ, по результатам которого была установлена высокая достоверная связь между значениями жизненного индекса и бега на выносливость (r=0,85), а также средняя связь (r=0,31-0,60) между силовым индексом и тестами, характеризующими скоростно-силовые способности и силовую выносливость, что обуславливает значимость для лыжников развития данных способностей.

С учетом выявленных недостатков в физической подготовленности спортсменов и результатов корреляционного анализа в программу физической подготовки лыжников-гонщиков были внесены коррективы, представленные в таблице 3.

Таблица 3

Распределение объема средств физической подготовки лыжников-гонщиков 14-15 лет на этапах исследования (%)

Разделы подготовки/ средства	Констатирующий этап	Формирующий этап
Общая физическая подготовка (328 ч)		
Общеразвивающие упражнения	15%	15%
Силовые упражнения	17%	13%
Бег в аэробном режиме	47%	53%
Бег в смешанном режиме	4%	4%
Бег в анаэробном режиме	1%	1%
Езда на велосипеде	6%	6%

Спортивные игры	6%	6%
Прыжковые упражнения	2%	4%
Специальная физическая подготовка (300 ч)		
Имитационные упражнения	2%	3%
Лыжероллеры в аэробном режиме	37%	33%
Лыжероллеры в смешанном режиме	5%	7%
Лыжероллеры в анаэробном режиме	1%	2%
Лыжи в аэробном режиме	45%	45%
Лыжи в смешанном режиме	8%	8%
Лыжи в анаэробном режиме	2%	2%

Планирование тренировочных занятий осуществлялось с учетом гендерных особенностей лыжников и уровня их физической подготовленности в соответствии с принципом максимизации и гармонизации, предусматривающим максимальное развитие ведущих физических качеств при достаточном уровне развития остальных физических качеств, не относящихся к профильным для лыжных гонок. В беговых упражнениях интенсивность нагрузки дозировалось с помощью индивидуальных пульсометров. Индивидуализация в силовой подготовке осуществлялась в формате круговой тренировки, где количество повторений определялось в соответствии со значениями персонального повторного максимума.

Результаты физической подготовленности лыжников на заключительном этапе исследования представлены в табл. 4.

Таблица 4

Результаты физической подготовленности лыжников на заключительном этапе исследования

Контрольные испытания	Пол	M±m	Выше нормы	Норма	Ниже нормы
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во	м	43,8±2,5*	87,5	12,5	0
	ж	22,5±1,7*	87,5	12,5	0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	м	220,8±2,6*	62,5	37,5	0
	ж	178,4±2,7*	37,5	62,5	0
Бег на 2000 м., сек	ж	513,3±3,0	25	75	0
Бег на 3000 м., сек	м	585,5±3,0	37,5	62,5	0
Бег на лыжероллерах 3 км (классический стиль), сек	м	489,5±6,5	0	100	0
	ж	548,7±9,2	0	100	0
Бег на лыжероллерах 3 км. (свободный стиль), сек	м	437,7±2,6	0	100	0
	ж	498,2±8	0	100	0

Сравнение результатов с нормативными требованиями физической подготовленности показало, что все спортсмены справились с тестовыми испытаниями, при этом результаты 72% юношей и 62% девушек соответствовали высокому уровню. Достоверный прирост показателей при пятипроцентном уровне значимости установлен в показателях силовых способностей, а результаты общей выносливости в беге на 2000/3000 м близки

к достоверным. Наиболее высокий рост значений отмечен в показателях силовой выносливости – в среднем на 25%. Скоростно-силовые способности лыжников улучшились на 5,5%; общая выносливость – на 1,5%; специальная выносливость в беге на лыжероллерах – от 0,5% до 1,3%. Менее выраженный характер изменений значений показателей специальной физической подготовленности может быть связан с ограниченным объемом нагрузки средств специальной подготовки, что характерно для общеподготовительного периода годичного тренировочного цикла.

Итоговые результаты показателей функциональной диагностики лыжников представлены в табл. 5, из которой видно, что показатели ниже нормативного значения сохранились у 12,5% лыжников. В рамках рекомендуемых норм 87% результатов, из которых 60% значений превысили нормативный уровень.

Таблица 5

Результаты функциональной подготовленности лыжников на заключительном этапе исследования

Контрольные испытания	Пол	M±m	Уровень (%)		
			Выше нормы	Норма	Ниже нормы
ЖЕЛ, мл	м	3418,7±40,3*	62,5	37,5	0
	ж	2925±80,1	25	75	0
Кистевая динамометрия, кг	м	36,3±0,8*	12,5	87,5	0
	ж	31,3±0,9	100	0	0
Жизненный индекс, усл. ед.	м	58,2±1,7	62,5	37,5	0
	ж	52,4±1,4	50	50	0
Силовой индекс, усл. ед.	м	62,1±2,4	25	62,5	12,5
	ж	56,3±1,9	12,5	75	12,5

За время исследования средний прирост показателей дыхательной системы у юношей составил 5,5%, у девушек – 7%; значения мышечной системы улучшились на 8,5% и 8% соответственно.

Таким образом, по результатам исследования установлено, что включение на общеподготовительном этапе годичного тренировочного цикла разработанных с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности спортсменов средств физической подготовки и их последующая реализация в соответствии с основными принципами спортивной тренировки позволили на достоверном уровне повысить показатели общей физической подготовленности лыжников-гонщиков 14-15 лет.

Список литературы

1. Головко, Д. Е. Совершенствование тренировочного процесса в подготовительном периоде у лыжников-гонщиков / Д. Е. Головко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 3. – С. 108-112.
2. Ильина, Д. В. Исследование физической подготовленности и функциональных систем организма лыжников 14-15 лет / Д. В. Ильина, Г. В. Шестакова // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход : Материалы XXI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н.,

профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 09–10 ноября 2023 года. – Тюмень: Вектор Бук, 2023. – С. 100-106.
3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Москва: Общество с ограниченной ответственностью Издательство «Спорт», 2019. - 656 с.
4. Филиппова, Е. Н. Индивидуализация управления тренировочным процессом лыжников-гонщиков 13-14 лет на этапе начальной специализации / Е. Н. Филиппова, А. А. Шамаева, В. А. Зоткин // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 9-7. – С. 142-145.

УДК 796.015.15

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ГРУППАХ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Инаке Элла Кирилловна[1]
[1]Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются особенности физического развития детей 7 лет, приступающих к занятиям плаванием. Отмечаются морфологические и функциональные критерии готовности к тренировкам. Подчеркивается значение гармоничного телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой подготовки, а также роль правильной организации тренировочного процесса для адаптации и укрепления здоровья.

Ключевые слова: плавание, физическое развитие, этап начальной подготовки, телосложение, юные пловцы.

ASSESSMENT OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN IN GROUPS OF YOUNG SWIMMERS OF THE 1ST YEAR OF STUDY

Inake Ella K.[1]
[1]Surgut State University, Surgut, Russia

Annotation: This article examines the physical development of 7-year-old children beginning swimming lessons. It highlights the morphological and functional criteria for training readiness. It emphasizes the importance of a balanced physique, respiratory and cardiovascular fitness, and the role of properly organized training for adaptation and health improvement.

Key words: swimming, physical development, initial training stage, physique, young swimmers.

Актуальность. Спортивное плавание относится к числу циклических видов физической активности, обеспечивающих комплексное развитие опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем [4]. При отборе юных пловцов в обязательном порядке должен учитываться уровень физического развития, который должен обеспечивать не только успешное освоение техники плавания, но и устойчивость к физическим нагрузкам [1, 5, 7].

Важно отметить, что физическое развитие ребенка является одним из фундаментальных показателей состояния его здоровья, отражающий уровень адаптационных и функциональных резервов организма. Наиболее интенсивные

процессы соматического роста и морфофункционального созревания основных физиологических систем наблюдается в период 6-8 лет.

Для начального этапа занятий плаванием наиболее перспективными считаются дети, имеющие следующие морфологические особенности: гармоничное телосложение с умеренным развитием жировой ткани; оптимальное состояние психофизиологических показателей; функциональная готовность (достаточная жизненная емкость легких и координацию дыхания); отсутствие хронических заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой системы; положительное заключение врача о возможности занятий в бассейне [6]. Однако даже при среднем уровне физического развития ребенок может успешно заниматься плаванием, если имеет хорошие адаптационные способности и положительную динамику в учебно-тренировочном процессе [2].

В тоже время практический опыт специалистов свидетельствует о том, что на начальном этапе подготовки в плавании отмечаются определенные сложности такие, как поступление детей с недостаточным физическим развитием, избыточной массой тела, несформированной осанкой и грудной клеткой, слабой мышечной и дыхательной системами [3].

Цель исследования – осуществить оценку физического развития детей 7-летнего возраста, поступивших на этап начальной подготовки 1 года обучения.

Методы исследования. Исследование было организовано на базе ЧУДО СШ «Нефтяник» г. Сургута в 2025 году. В тестировании приняли участие 77 воспитанников в возрасте 7 лет (29 девочек и 48 мальчиков). Были проанализированы результаты антропометрических показателей (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких (далее – ЖЕЛ)), рассчитан индекс массы тела, индекс Вервека-Воронцова, индекс Эрисмана, жизненный индекс, выявлен тип телосложения. Для измерения ЖЕЛ применялся компьютерный спирометр для диагностики нарушений вентиляционной способности легких «Спиро-Спектр» (ООО «Нейрософт»).

Результаты исследования и их обсуждения. Полученные данные антропометрии представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели, характеризующие физическое развитие юных пловцов

Показатели	Девочки			Мальчики		
	M±m	Max	Min	M±m	Max	Min
Длина тела (см)	125,10±1,12	142	114	126,26±0,7	137	116
Масса тела (кг)	25,41±0,99	39,9	18,5	24,89±0,48	33,1	19,5
Окружность грудной клетки (см)	58,58±0,79	69	51	59,43±0,4	65	54
Жизненная ёмкость легких ($см^3$)	1272,65± 51,32	1860	720	1447,5± 32,57	1880	960

Средние показатели длины тела у мальчиков и девочек находятся в пределах возрастной физиологической нормы. При этом наблюдается незначительное опережение мальчиков почти по всем параметра. Это

объясняется проявлением более ранней двигательной активности мальчиков и их естественной склонностью к силовым движениям. У девочек прослеживается чуть большая вариабельность массы тела, максимальных и минимальных значений всех показателей, что связано с индивидуальными различиями в темпах физического созревания и уровнем двигательной активности до начала занятий плаванием.

Показатели окружности грудной клетки требуют особого внимания, поскольку развитие грудной клетки имеет существенное влияет при определении типа телосложения, что в свою очередь является одним из ключевых факторов успешности занятием плаванием.

Для объективной оценки физического развития и типа телосложения юных пловцов использовался комплекс морфофункциональных индексов, которые отражают различные стороны развития организма. Индекс массы тела (ИМТ) характеризует соотношение массы и роста, индекс Пинье отражает пропорциональность телосложения, а жизненны индекс показывает функциональное состояние дыхательной системы относительно массы тела. Совокупность этих трех показателей позволяет определить не только соматотип, но и уровень адаптации детей к физическим нагрузкам. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Среднегрупповые показатели индексов физического развития юных пловцов (M±m)

Наименования показателя	Группа	
	Девочки	Мальчики
Индекс массы тела	16,13 ± 4,46	15,58 ± 2,39
Индекс Пинье	41,09 ± 1,25	41,95 ± 0,71
Жизненный индекс	51,42 ± 2,18	59,92 ± 1,80

Среднегрупповой показатель индекса массы тела в обеих группах находится в границах нормы, что соответствует нормостеническому телосложению, мышечная масса развита хорошо, при этом запас жировой ткани в пределах нормы. В тоже время, даже в детском возрасте девочки обладают физиологически большим % жировой массы (Безруких М.М., 2002). Так, у 24,1% девочек значения ИМТ выше средних показателей, 6,9% - недостаточный вес, и 69% имеют среднюю массу тела. У мальчиков – 18,8% ИМТ соответствует значению недостатка массы тела, 14,6% - выше среднего, 66,6% имеют среднюю массу тела.

Среднегрупповой показатель индекса Пинье у девочек и мальчиков демонстрирует выраженный астенический тип телосложения у большинства детей, т.е. при нормальной массе тела, которая соответствует росту, грудная клетка узкая, и общее телосложение – вытянутое, легкое. Так, 95,8% мальчиков имеют астенический тип, а 4,2% нормостенический. У девочек отмечается аналогичные показатели 93,1% астеники, против 6,9% нормостеники.

Среднегрупповой показатель жизненного индекса юных пловцов свидетельствует о том, что дыхательная система развита хорошо, при этом

имеются резервы жизненной емкости легких. 20,9% девочек имеют значения, соответствующие уровню ниже нормы, в то время 79,3% находятся выше границы требуемого возрастного уровня. У 87,7% мальчиков ЖИ соответствует результатам нормы в то время, как 12,2% оцениваются ниже. Значения девочек уступают относительно мальчиков, что может свидетельствовать о том, что дыхательная мускулатура еще недостаточно развита.

Такая комбинация значений индексов говорит свидетельствует о смешанном (переходном) типе или телосложении нормостеническом с астеническими признаками: росто-весовое соотношение в пределах нормы без признаков дефицита массы тела, грудная клетка относительно узкая, при этом средний уровень развития дыхательной системы. Такой соматотип считается физиологически благоприятным для занятий плаванием поскольку создаются оптимальные гидродинамические условия в воде, что способствует рациональной технике плавания. В процессе тренировок умеренно узкая грудная клетка и высокая подвижность дыхательных мышц создают функциональные предпосылки для увеличения жизненной емкости легких, улучшения вентиляции и более экономичного дыхания. Уже после первого года занятий плаванием наблюдается рост жизненного индекса, снижение частоты сердечных сокращений в покое, что свидетельствует о формировании адаптационного типа дыхания и кровообращения. Сочетание умеренной массы тела и удлиненных рычагов конечностей обеспечивает высокую эффективность гребковых движений при минимальных энергетических затратах, что особенно важно для детей 1 года обучения, у которых механизмы энергообеспечения еще несовершенны. Таким образом, систематические тренировки в воде способствуют гармонизации всех показателей физического здоровья – постепенному увеличению мышечной массы, расширению грудной клетки и снижению разброса между индексами, что отряжает адаптацию и укрепление организма ребенка.

Выводы. Дети, приходящие на спортивное плавание, должны обладать гармоничным физическим развитием, включающим пропорциональное телосложение, развитую дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Недостатки физического развития не являются абсолютным противопоказанием занятиям, однако требуют корректировки тренировочного процесса, постепенного увеличения нагрузок.

Рациональная система отбора, основанная на комплексной оценке морфофункциональных показателей, позволяет обеспечить безопасное и эффективное включение детей в учебно-тренировочный процесс, создавая предпосылки для гармоничного развития и спортивного совершенствования.

Список литературы

1. Еремеева, Т. В. Влияние занятий плаванием на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста / Т. В. Еремеева, В. А. Ходько // Проблемы современного педагогического образования. − 2022. − № 75-2. − С. 183-187.
2. Кузнецова, Н. Ю. Возрастные особенности физического развития детей, занимающихся плаванием / Н. Ю. Кузнецова // Наука и спорт: современные тенденции. − 2021. − Т. 9, № 4. − С. 12-18.

3. Ластах, П. Ф. Плавание в ластах как средство борьбы с гиподинамией у детей / П. Ф. Ластах // Современные проблемы науки и образования. − 2019. − № 2. – С. 1-5.
4. Маргазин, В. А. Современные аспекты адаптации к тренировочным нагрузкам у юных пловцов / В. А. Маргазин // Спортивная медицина: наука и практика. − 2021. − Т. 11, № 3. − С. 35-41.
5. Попкова, М. А. Развитие выносливости у детей 9–10 лет, занимающихся плаванием / М. А. Попкова // Молодой учёный. − 2023. − № 20. − С. 367-370.
6. Распопова, Е. А. Физическое развитие юных пловцов и прыгунов в воду 11-13 лет / Е. А. Распопова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. − 2020. − № 3. − С. 21-26.
7. Тибейкина, Е. Н. Дифференцированный подход в развитии физических качеств пловцов на этапе начальной подготовки / Е. Н. Тибейкина, Ю. Н. Чернов, О. В. Прохоренко // Педагогика, психология и теория физической культуры. − 2022. − № 2. − С. 58-63.

УДК 796.01

НРАВСТВЕННЫЕ ОРИЕНТИРЫ И СТЕРЕОТИПЫ ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ ЦОП «ТЮМЕНЬ-ДЗЮДО»

Кабанов Алексей Сергеевич[1]
Манжелей Ирина Владимировна[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются нравственные позиции спортсменов-подростков, их родителей и тренеров. Проведен анализ превалирующих ценностей и паттернов поведения спортсменов-подростков, их родителей и тренеров.

Ключевые слова: нравственные ориентиры, паттерн поведения, превалирующие ценности, спортсмены-подростки, детский тренер, родители.

MORAL GUIDELINES AND BEHAVIORAL PATTERNS OF ADOLESCENT ATHLETES IN THE «TYUMEN-JUDO» SPORTS CENTER

Kabanov Alexey S.[1]
Manzheley Irina V.[1]
[1]University of Tyumen, Tyumen, Russia

Abstract: The article examines the moral positions of adolescent athletes, their parents and coaches. The analysis of prevailing values and patterns of behavior of adolescent athletes, their parents and coaches is carried out.

***Key words*:** moral guidelines, pattern of behavior, prevailing values, teenage athletes, children's coach, parents.

Введение. Нравственные ориентиры у детей – это система ценностей, определяющих их моральные суждения и поступки, формирующихся в процессе воспитания и социализации. Они включают в себя такие понятия, как честность, справедливость, уважение к другим, ответственность, доброта, милосердие, патриотизм и другие. Формирование нравственных ориентиров – это непрерывный процесс, который требует терпения, последовательности и участия взрослых. Семья, школа и спортивная секция играют ключевую роль в

формировании нравственных ориентиров, передавая ценности и нормы поведения. Важно, чтобы дети видели примеры нравственного поведения в окружающих, особенно в родителях, учителях и тренерах.

Целью исследования стало изучение нравственных ориентиров у спортсменов-подростков в Центре олимпийской подготовки «Тюмень-Дзюдо».

Методы и организация исследования. В исследовании был организован онлайн опрос с блоком вопросов о нравственных ориентирах и типичных поведенческих реакциях личности. Опрос проводился в Центре олимпийской подготовки «Тюмень-дзюдо» по структурированным анкетам: детские тренера (15 человек), спортсмены (176 человек) и их родители (237 человек). Всего 428 респондента в возрасте от 6 до 69 лет.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие спортсмены ЦОП «Тюмень-дзюдо», количестве 176 человек (мужского пола – 84% и женского пола – 16%), из которых 27% младше 9 лет, 52% в возрасте от 10 до 14 лет и 19% –от 15 до 19 лет.

В ЦОП «Тюмень-дзюдо» занимаются преимущественно мальчики от 10 до 14 лет. Среди занимающихся 84,2% русских, 4,1% татар, 2,3% азербайджанцев и 9,4% других национальностей.

Для выяснения воспитательного потенциала взаимодействия субъектов тренировочного процесса нами был введен блок вопросов о нравственных ориентирах и типичных поведенческих реакциях личности. Большинство дзюдоистов (таблица 1, рисунок 1), считают в большей (совершенно, верно) или меньшей (пожалуй, так) степени, что нужно всегда держать данное слово (75-100%), помогать приятелю в беде (69-89%), а так же уверены, что приятно делать людям радость (63-88%).

Таблица 1

Нравственные позиции спортсменов (мнение спортсменов с учетом возраста и пола)

Значения	Ж 6-9	Ж 10-14	Ж 15-19	М 6-9	М 10-14	М 15-19	Среднее
Нужно всегда держать данное слово	100%	75%	100%	88%	93%	87%	89%
Важно помочь приятелю в беде	83%	69%	75%	87%	89%	88%	86%
Часто добр с окружающими людьми	100%	60%	88%	84%	80%	77%	79%
Приятно делать людям радость	63%	78%	88%	77%	83%	73%	79%
Вежливость улучшает самочувствие	83%	60%	88%	81%	79%	75%	78%
Важно понимать других людей	67%	47%	69%	65%	61%	67%	62%
Нужно прощать отрицательные поступки	50%	50%	50%	60%	60%	65%	59%
Можно грубить неприятному человеку	33%	33%	19%	20%	32%	40%	29%
Можно выругаться на замечание	17%	33%	31%	24%	29%	37%	29%
Тоже дразню того, кого дразнят	0%	10%	0%	10%	15%	17%	13%

Как девочки (17-33%), так и мальчики (24-37%) могут выругаться в ответ на замечания, примерно столько же детей (девочки- 19-33%; мальчики- 20-40%) могут грубить неприятному человеку, а до 17% мальчиков и до 10% девочек будут дразнить того, кого дразнят другие.

Мальчики (60-65%) готовы прощать другим людям отрицательные поступки чаще, чем девочки (50%).

В исследовании приняли участие родители спортсменов ЦОП «Тюмень-дзюдо» в количестве 237 человека (22% мужчин и 78% женщины), из них в возрасте от 18 до 29 лет – 1%, в возрасте от 30 до 39 лет – 58%, от 40 до 49 лет – 36%, от 50 до 59 – 5% респондентов. 84% родителей имеют высшее образование и 15% среднее специальное. 89, 4% родителей – русские.

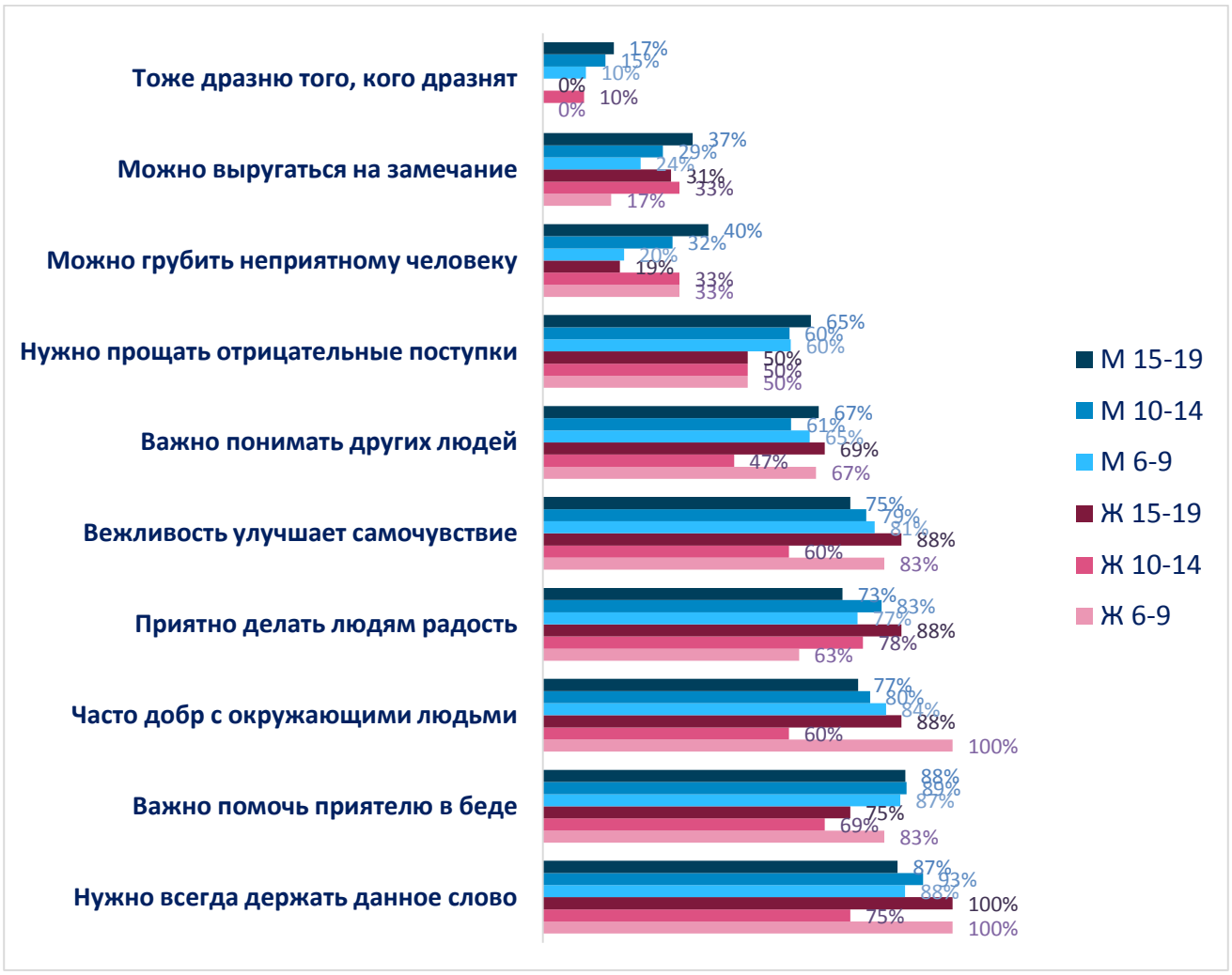


Рис. 1. Ответ спортсменов на вопрос: «Насколько Вы согласны со следующими утверждениями?» (с учетом возраста и пола)

Все родители спортсменов считают (рисунок 2), что нужно всегда держать данное слово (100%), помогать приятелю в беде (100%) и уверены в необходимости делать людям радость (100%).

Однако, как женщины (47%), так и мужчины (49%) могут выругаться в ответ на замечания, примерно 25% женщин и 28% мужчин могут грубить неприятному человеку, а 6% женщин и 9% мужчин будут дразнить того, кого дразнят другие. 88% родителей-мужчин и 84% женщин готовы прощать другим людям отрицательные поступки.

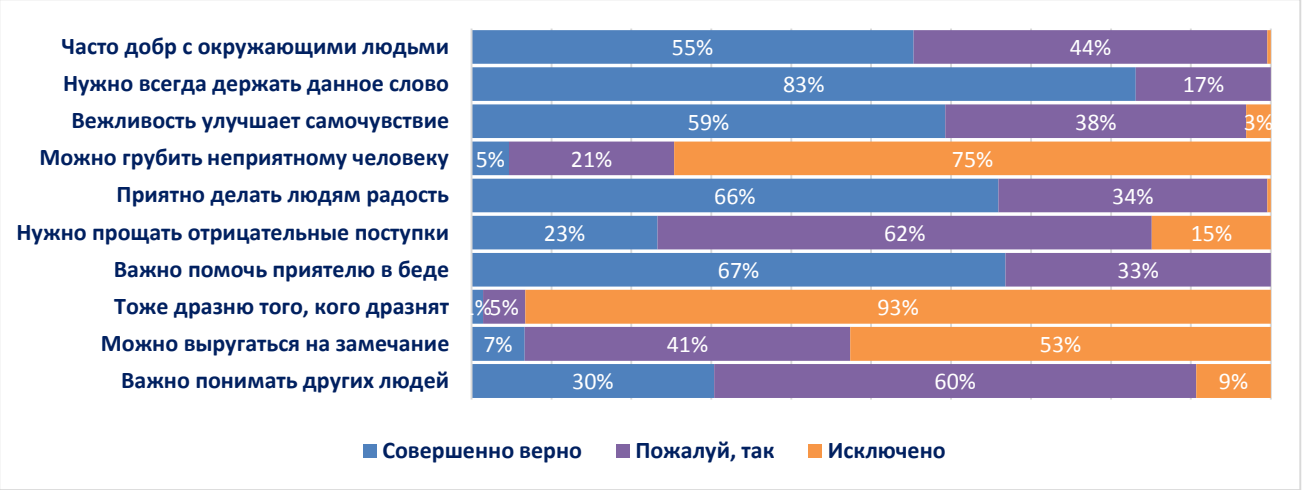


Рис. 2. Ответ родителей на вопрос: «Насколько Вы согласны со следующими суждениями?» (общее)

В исследовании приняли участие тренеры в количестве 15 человек (73% мужчин и 27% женщины), из них в возрасте от 18 до 29 лет – 7%, в возрасте от 30 до 39 лет – 13%, от 40 до 49 лет – 60%, от 50 до 59 – 13%, от 60 до 69 – 6% респондентов.

Все 100% тренеров имеют высшее образование. 13% опрошенных тренеров имеют стаж работы до 5 лет и столько же от 6 до 10 лет, 7% – работают по профессии от 11 до 15 лет, 20% работают по профессии от 16 до 20 лет, 47% – 21 год и больше. 73% тренеров – русские.

Все 100% тренеров, считают в большей (совершенно, верно) или меньшей (пожалуй, так) степени, что нужно всегда держать данное слово, помогать приятелю в беде, а так же уверены, что вежливость улучшает самочувствие и приятно делать людям радость (рисунок 3).

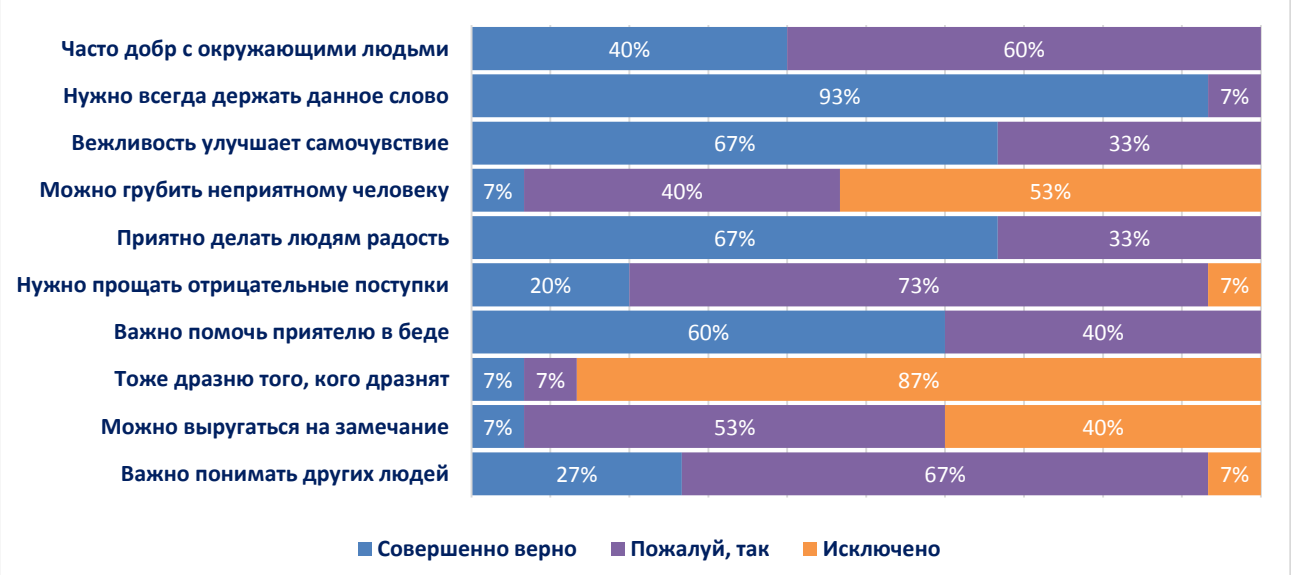


Рис. 3. Ответ тренеров на вопрос: «Насколько Вы согласны со следующими суждениями»? (общее)

Тренеры-женщины часто добры с окружающими людьми в большей (50% - совершенно, верно) или меньшей (50%-пожалуй, так) степени, у тренеров-мужчин данный показатель составил 36 % и 64 % соответственно. 45% тренеров-мужчин и 50% женщин считают, что можно грубить неприятному человеку. 82% мужчин и 100% женщин не станут дразнить человека, когда его дразнят другие. Выругаться на замечания могут 73% тренеров-мужчин 25% женщин.

9% тренеров – мужчины не готовы прощать людям отрицательные поступки и не считают, что важно понимать других людей, в отличие от женщин, готовых к прощению и пониманию в 100% случаев.

Выводы: 100% родителей спортсменов считают, что нужно всегда держать данное слово и помогать приятелю в беде. Около половины родителей, как женщин, так и мужчин, могут выругаться в ответ на замечания, примерно четверть - могут грубить неприятному человеку, менее 10% - будут дразнить того, кого дразнят другие и более 80% - готовы прощать другим людям отрицательные поступки.

Все 100% тренеров, считают, что нужно всегда держать данное слово, помогать приятелю в беде, а так же уверены, что вежливость улучшает самочувствие и приятно делать людям радость. Примерно половина тренеров могут грубить неприятному человеку. Тренеры-мужчины чаще, чем женщины, могут выругаться на замечания, а женщины, в отличие от мужчин, чаще готовы понимать людей и прощать им отрицательные поступки.

Тренеры и родители мужчины проявляют большую, нежели женщины, склонность к ответственности и требовательности, а также вербальную агрессивность в поведении. Женщины, при довольно высокой степени ответственности, более альтруистичны и менее агрессивны, чем мужчины.

Большинство дзюдоистов считают, что нужно всегда держать данное слово (75-100%), помогать приятелю в беде (69-89%). Правда, около 30% детей могут выругаться в ответ на замечания, примерно столько же детей могут грубить неприятному человеку, а до 17% мальчиков и до 10% девочек будут дразнить того, кого дразнят другие. Мальчики (60-65%) готовы прощать другим людям отрицательные поступки чаще, чем девочки (50%).

Список литературы

1. Выготский Л.С. Моральные нарушения детей // Педагогическая психология под редакцией В.В. Давыдова. М., 1991. С. 215-224.
2. Ильина Н.Л. Психология тренера: учебное пособие. - СПб.: Изд-во С..Петерб. ун-та, 216. -109 с.
3. Манжелей И.В. Воспитательный потенциал спортивной среды школы олимпийского резерва/ И.В. Манжелей, Е.Т. Колунин, Г.А. Куценко // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. – С. 94-96.
4. Манжелей И.В., Колунин Е.Т., Носкова Л.Н., Халманских А.В., Дмитриева С.В., Чаюн Д.В., Петрушенко А.В., Рыбина А.Я., Овчинникова Н.И. Актуализация воспитательного потенциала спортивной среды учреждений, реализующие программы спортивной подготовки по биатлону и лыжным гонкам в Тюменской области. – Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та – 2020. – 148 с.

УДК 796.01

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНЕРОВ ЦОП «ТЮМЕНЬ-ДЗЮДО»

Кабанов Алексей Сергеевич[1]
Манжелей Ирина Владимировна[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье рассматривается социально-демографические характеристики тренеров и их спектр педагогических задач. Проведён анализ удовлетворенности тренеров.

Ключевые слова: социально-психологические особенности, педагогические задачи, воспитательный потенциал среды, детский тренер.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE COACHES OF THE «TYUMEN-JUDO» SPORTS CENTER

Kabanov Alexey S.[1]
Manzheley Irina V.[1]
[1]University of Tyumen, Tyumen, Russia

Abstract: The article examines the socio-demographic characteristics of trainers and their range of pedagogical tasks. The analysis of satisfaction of trainers is carried out.

***Key words*:** socio-psychological features, pedagogical tasks, educational potential of the environment, children's coach.

Введение. Тренер играет ключевую роль в формировании личности и развитии ребенка, занимаясь не только физической подготовкой, техническими навыками но и воспитанием, мотивацией и социализацией, помогая им развиваться как личностям.

Целью исследования стало изучение особенностей личности и деятельности детских тренеров в Центре олимпийской подготовки «Тюмень-Дзюдо».

Методы и организация исследования. В исследовании был организован онлайн опрос в Центре олимпийской подготовки «Тюмень-дзюдо» по структурированным анкетам: детские тренера (15 человек), спортсмены (176 человек) и их родители (237 человек). Всего 428 респондента в возрасте от 6 до 69 лет. В качестве критериев и показателей для изучения и оценки социально-психологических особенностей деятельности и личности тренеров был выбран следующий метод и методика: приоритетные задачи (шкала градусник), возникающие трудности и удовлетворенность детского тренера (достижениями, условиями труда, отношениями с руководством, коллегам, спортсменами и их родителями, возможностями для развития, заработной платой), (методика Е.Н. Степанова).

Результаты исследования. В исследовании приняли участие тренеры в количестве 15 человек (73% мужчин и 27% женщины), из них в возрасте от 18 до 29 лет – 7%, в возрасте от 30 до 39 лет – 13%, от 40 до 49 лет – 60%, от 50 до 59 – 13%, от 60 до 69 – 6% респондентов.

Все 100% тренеров имеют высшее образование. 13% опрошенных тренеров имеют стаж работы до 5 лет и столько же от 6 до 10 лет, 7% – работают по профессии от 11 до 15 лет, 20% работают по профессии от 16 до 20 лет, 47% – 21 год и больше. 73% тренеров – русские.

Среди большого спектра педагогических задач все тренеры (100%), чаще всего, совершенствуют у воспитанников технические и тактические умения, развивают физические качества и формируют установку на успех (рисунок 1-3).

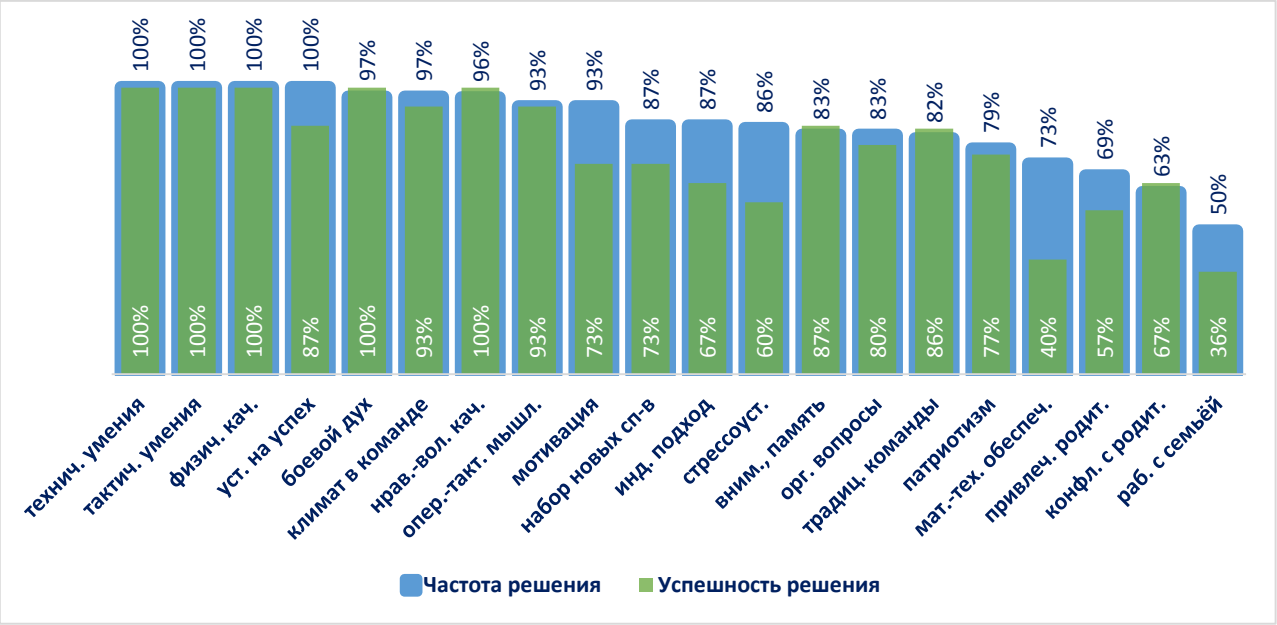


Рис. 1. Ответ тренеров на вопрос: «Какие задачи Вы чаще всего решаете в процессе подготовки юного спортсмена, какие задачи удается решать лучше всего, а какие вызывают трудности?» (общее)

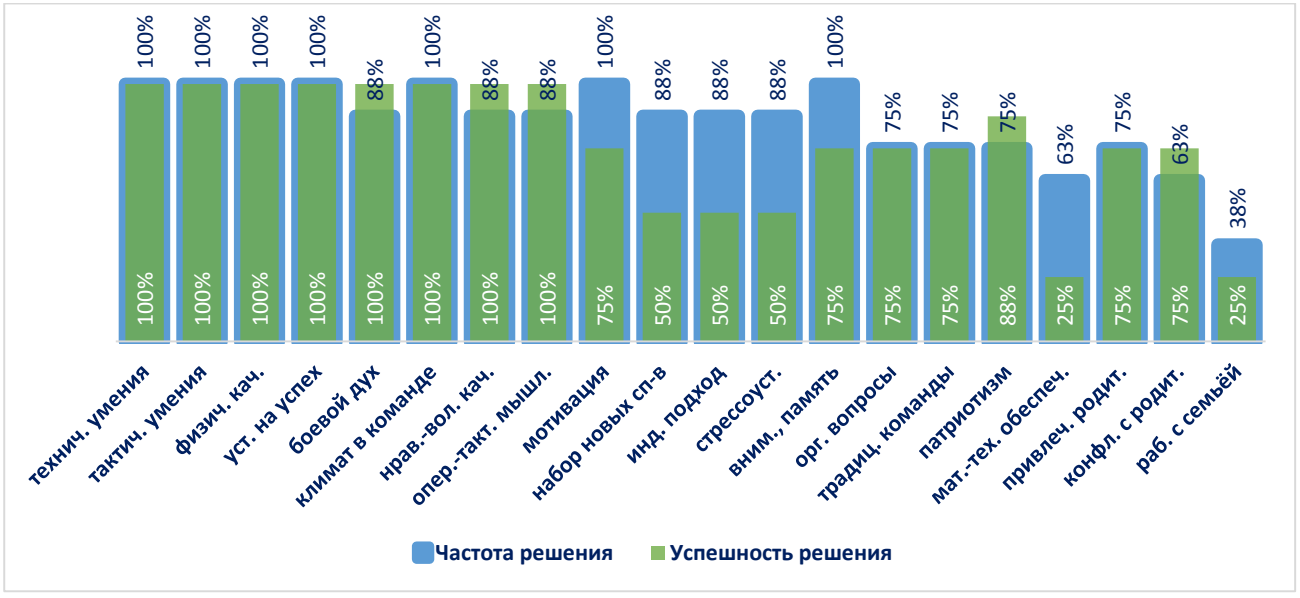


Рис. 2. Ответ тренеров на вопрос: «Какие задачи Вы чаще всего решаете в процессе подготовки юного спортсмена, какие задачи удается решать лучше всего, а какие вызывают трудности?» (женщины)

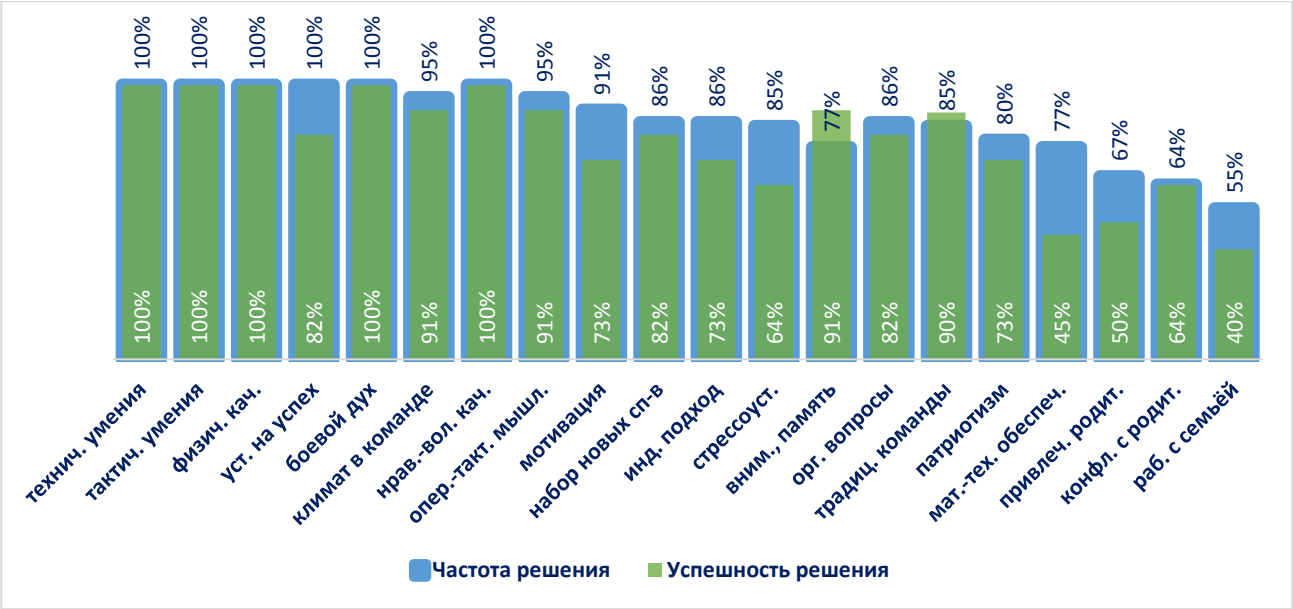


Рис. 3. Ответ тренеров на вопрос: «Какие задачи Вы чаще всего решаете в процессе подготовки юного спортсмена, какие задачи удается решать лучше всего, а какие вызывают трудности» (мужчины?)

Причем три первых задачи не вызывают у тренеров никаких трудностей. Реже всего тренеры решают такие задачи, как работа с семьей занимающихся (50%), разрешение конфликтов с родителями (63%) и привлечение родителей к воспитательному процессу (69%).

Тренеры, как мужчины, так и женщины испытывают наибольшие трудности в работе с семьей (64%), в решении задач материально-технического обеспечения тренировочного процесса (60%) и в привлечении родителей к процессу воспитания (43%). Причем тренеры-женщины испытывают больше трудностей, чем тренеры-мужчины.

Тренеры-женщины чаще, чем мужчины, затрудняются в организации работы с семьей (75%), в решении задач материально-технического обеспечения тренировочного процесса (75%). Кроме этого, 50% женщин испытывают трудности при наборе спортсменов, при формировании стрессоустойчивости и организации индивидуального подхода к спортсменам.

Тренеры-мужчины, в большей степени, нежели женщины, испытывают затруднения при формировании у спортсменов установки на успех и разрешении конфликтов с родителями.

Следовательно, независимо от пола все тренеры испытывают трудности, связанные с решением социально-психологических задач.

Анализ удовлетворенности тренеров, показал, что тренеры-женщины (100%) удовлетворены взаимоотношениями с воспитанниками, своей профессией, своей психологической подготовкой и профессиональной подготовкой в целом (рисунок 4).

Тренеры-мужчины проявили 100% удовлетворенность взаимоотношениями с воспитанниками и местом работы.

Кроме того, тренеры-мужчины выразили весьма высокую степень удовлетворенности взаимоотношениями с родителями спортсменов (М-95%, Ж-88%), взаимоотношениями с администрацией учреждения (М-82%, а Ж – 25%), взаимоотношениями с коллегами (М-91%, а Ж- 67%), материально-технической базой учреждения (М-80%, а Ж – 38%)

Местом работы удовлетворены 100% мужчин и 75% женщин, причем заработной платой удовлетворены 25% женщин и только 18% мужчин.

В целом своей профессией удовлетворены 100% женщин и 91% мужчин, однако достигнутыми результатами в профессии довольны только 38% женщин и 36% мужчин.

Анализ показывает, что женщины удовлетворены в большей степени критериями, связанными позиционированием в социуме своего «Я», а мужчины – в большей степени склонны к позиционированию «МЫ», то есть своего учреждения.

Следует отметить, что тренеры-женщины явно переоценивают свою психологическую подготовленность, поскольку 100% ею довольны, испытывая при этом трудности в решении задач социально-психологического плана.

В то время как 40% тренеров-мужчин проявляют неудовлетворенность своей профессиональной подготовкой в целом и 32% методической в частности.



Рис. 4. Ответ тренеров на вопрос: «Напишите, пожалуйста, удовлетворены ли Вы?»

88% тренеров-женщин сходятся во мнении с 73% тренерами -мужчинами о том, что на первой позиции в иерархии причин занятий спортом детей стоит мотив «расширить круг общения», а на второй - «желание продвигаться» (М-82%; Ж-75%) (рисунок 5).

Далее иерархия мотивов занятий спортом детей представлена следующим образом: «повышение физической подготовленности» (М-88%; Ж-63%); «достижение высоких спортивных результатов» (М-73%; Ж-63%), «достижение признания и славы» (М-68%; Ж-63%), «эмоциональная разрядка» (М-68%; Ж-63%), «укрепление здоровья» (М-68%; Ж-50%); превосходство над другими (М-73%; Ж-38%), «воспитание характера» (М-68%; Ж-50%). Следует отметить, что тренеры-мужчины придают большее значение мотивации занятий спортом детей в целом.

Кроме того, мужчины, значительно больше, нежели женщины уверены, что дети занимаются спортом в том числе, чтобы, ощутить превосходство над другими, воспитать характер и получить опыт преодоления трудностей.

Менее значимым в иерархии является мотив «это модно», который важен для детей, по мнению тренеров-мужчин, значительно больше, нежели, по мнению женщин.

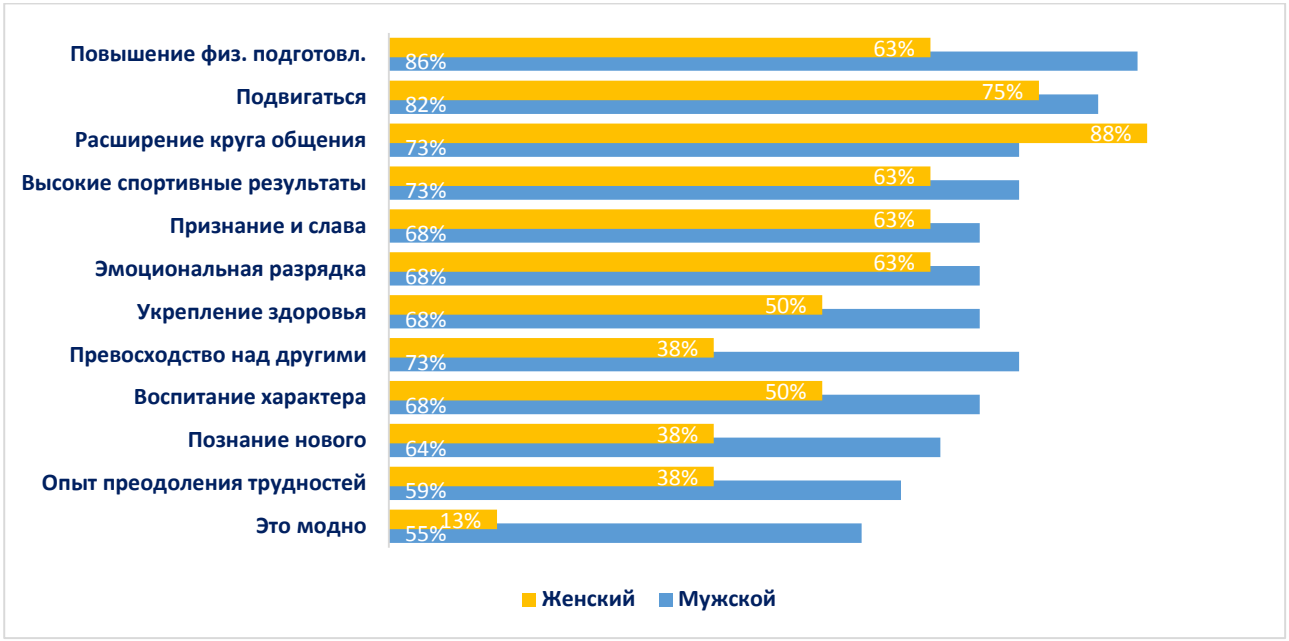


Рис. 5. Ответ тренеров на вопрос: «Что, на Ваш взгляд, побуждает детей заниматься спортом?»

Выводы: Согласно социально-демографическим характеристикам в ЦОП «Тюмень-дзюдо» работают 73 % тренеров-мужчин. 80% контингента тренеров имеют возраст до 49 лет, все тренеры имеют высшее образование, стаж работы по специальности более 10 лет имеют 74% тренеров.

В своей профессиональной деятельности детские тренеры, чаще всего, решают задачи по совершенствованию у воспитанников технических и тактических умений, развитию физических качеств и формированию установки на успех. Тренеры испытывают наибольшие трудности в работе с семьей, в решении задач материально-технического обеспечения тренировочного процесса и в привлечении родителей к процессу воспитания. Причем тренеры-женщины испытывают больше трудностей, чем тренеры-мужчины. Все

тренеры независимо от пола испытывают трудности, связанные с решением социально-психологических задач.

В целом своей профессией удовлетворены 100% тренеров-женщин и 91% тренеров-мужчин, однако достигнутыми результатами в профессии довольны только 38% женщин и 36% мужчин.

Местом работы удовлетворены 100% мужчин и 75% женщин, причем заработной платой удовлетворены 25% женщин и только 18% мужчин.

Тренеры-женщины удовлетворены в большей степени критериями, связанными позиционированием в социуме своего «Я», а мужчины – в большей степени склонны к позиционированию «МЫ», то есть своего учреждения.

Приоритетными мотивами занятий спортом детей, по мнению всех тренеров, являются «желание расширить круг общения», «желание продвигаться», «повышение физической подготовленности», «достижение высоких спортивных результатов», «достижение признания и славы». Тренеры-мужчины, значительно больше, нежели женщины уверены, что дети занимаются спортом в том числе, чтобы, ощутить превосходство над другими, воспитать характер и получить опыт преодоления трудностей.

Список литературы

1. Ильина Н.Л. Психология тренера: учебное пособие. - СПб.: Изд-во С..Петерб. ун-та, 216. -109 с.
2. Манжелей И.В. Воспитательный потенциал спортивной среды школы олимпийского резерва/ И.В. Манжелей, Е.Т. Колунин, Г.А. Куценко // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. – С. 94-96.
3. Манжелей И.В., Колунин Е.Т., Носкова Л.Н., Халманских А.В., Дмитриева С.В., Чаюн Д.В., Петрушенко А.В., Рыбина А.Я., Овчинникова Н.И. Актуализация воспитательного потенциала спортивной среды учреждений, реализующие программы спортивной подготовки по биатлону и лыжным гонкам в Тюменской области. – Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та – 2020. – 148 с.

УДК 796.01

ОЦЕНКА УРОВНЯ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Колодкин Вадим Эдуардович[1]

[1]Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация: В статье представлены результаты оценки уровня субъективного контроля студентов-первокурсников Сургутского государственного университета, отнесенных к специальной медицинской группе. Результаты исследования свидетельствуют о доминировании экстернального типа субъективного контроля в выборке студентов-первокурсников, в том числе по шкале интернальность в отношении здоровья и болезни. Выявленные результаты актуализируют проблему организации субъектного здоровьеформирования студенческой молодежи.

Ключевые слова: субъективный контроль, физическая культура, специальная медицинская группа, студенты, здоровье.

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF SUBJECTIVE CONTROL OF FIRST-YEAR STUDENTS ASSIGNED TO A SPECIAL MEDICAL GROUP DUE TO THEIR HEALTH STATUS

Kolodkin Vadim E.[1]
[1]Surgut State University, Surgut, Russia

Annotation: The article presents the results of assessing the level of subjective control of first-year students of Surgut State University assigned to a special medical group. The results of the study indicate the dominance of the external type of subjective control in the sample of first-year students, including on the internality scale in relation to health and illness. The revealed results actualize the problem of organizing the subjective health education of students.

Keywords: subjective control, physical education, special medical group, students, health.

Введение. Оценка уровня субъективного контроля личности, понимаемого как склонность индивида приписывать ответственность за события своей жизни внешним силам – экстернальность или собственным способам и усилиям – интернальность, сохраняет свою значимость в контексте исследования путей приобщения подрастающего поколения к здоровому образу жизни, формирования субъектного отношения к собственному здоровью.

Уровень субъективного контроля является интегральной характеристикой, которая оказывает прямое влияние на мотивацию, поведение и деятельность человека, а также имеет тесную связь со здоровьем индивида [1, 3]. Особую значимость проблема формирования интернальности приобретает в период обучения в вузе. Именно на этом этапе происходит становление личности студента, формируются ключевые компетенции, связанные с постановкой целей, управлением своей деятельностью, а также формированием более ответственного отношения к здоровью [2, 5]. Особенно это актуально для студентов-первокурсников вузов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для практических занятий по физической культуре.

Цель исследования – определение уровня субъективного контроля у студентов первого курса, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Методика и организация исследования. Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета. В исследовании приняли участие 100 студентов-первокурсников, 70 девушек и 30 юношей. Для диагностики уровня субъективного контроля (УСК) была применена стандартизированная методика, разработанная Е.Ф Бажиным, Е.А Голынкиной и А. М Эткиндом [4]. Теоретической основой методики является представление о вариативности направленности субъективного контроля у различных индивидов. Количественная оценка данного опросника осуществлялась через измерение общего уровня интервальности (Ио), который является интегральным показателем, складывающимся из уровней интегральности в следующих сферах: область достижений (Ид), область неудач (Ин), сфера семейных

отношений (Ис), область профессиональных отношений (Ип), сфера межличностных отношений (Им), отношение здоровья и болезни (Из).

Результаты исследования и их обсуждение. Существенные различия, полученные в ходе исследования, свидетельствуют о том, что у юношей преобладает интернальность по таким важным шкалам как: интернальность здоровья (Из), интернальность неудач (Ин) и общая интернальность (Ио) (рис. 1).

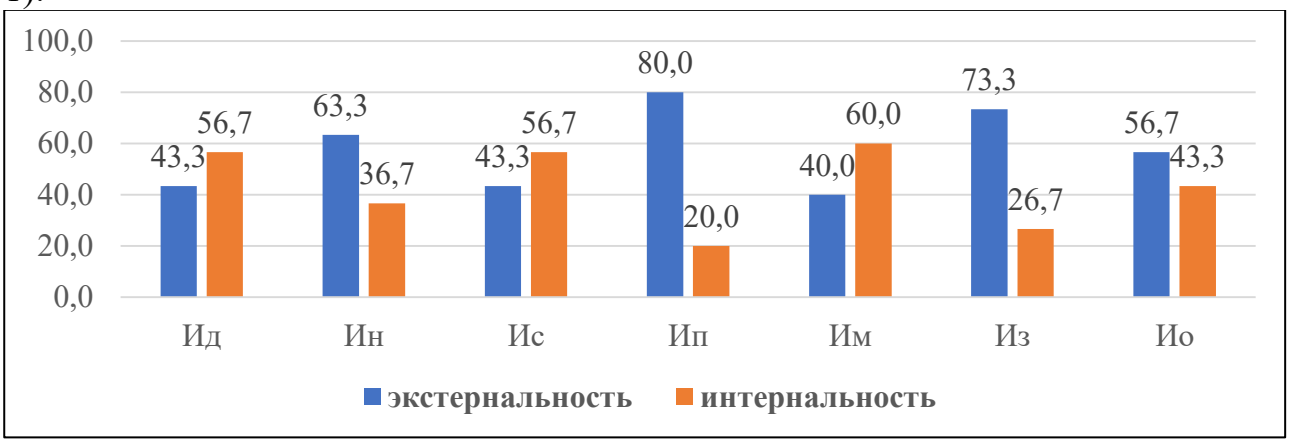


Рис. 1. Уровень субъективного контроля юношей

В свою очередь девушки по пяти интегральным показателям субъективного контроля склонны в сторону экстернальности, а по общей шкале она преобладает в два раза (Рис. 2).

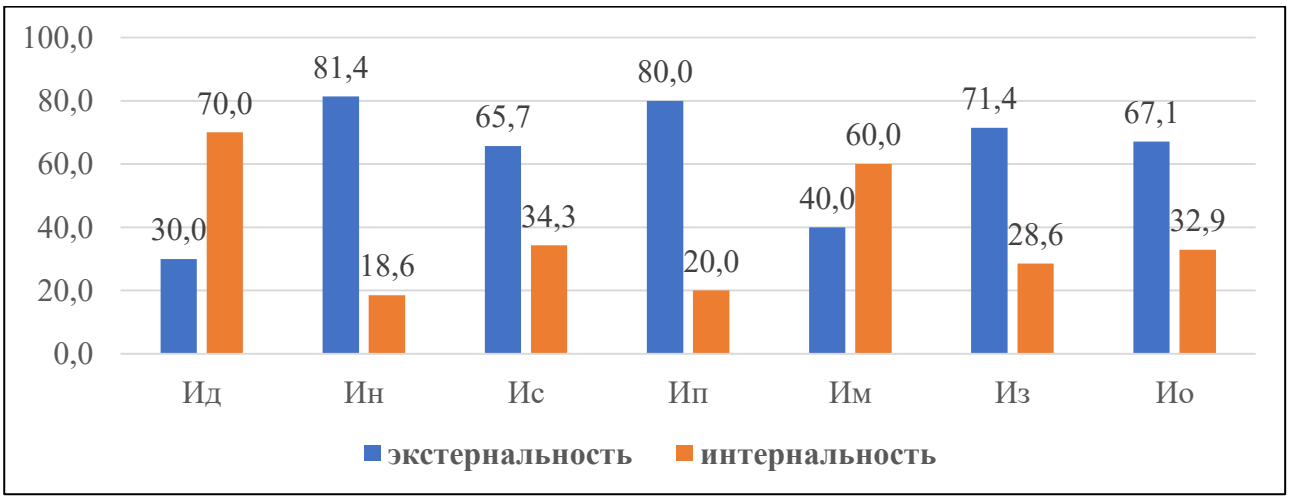


Рис. 2. Уровень субъективного контроля девушек

Сравнивая уровень субъективного контроля между юношами и девушками, можно наблюдать следующие значения. Шкалы интернальности достижений и межличностных отношений находятся на высоком уровне, а уровень производственных отношений и здоровья находится значительно ниже (Рис. 3).

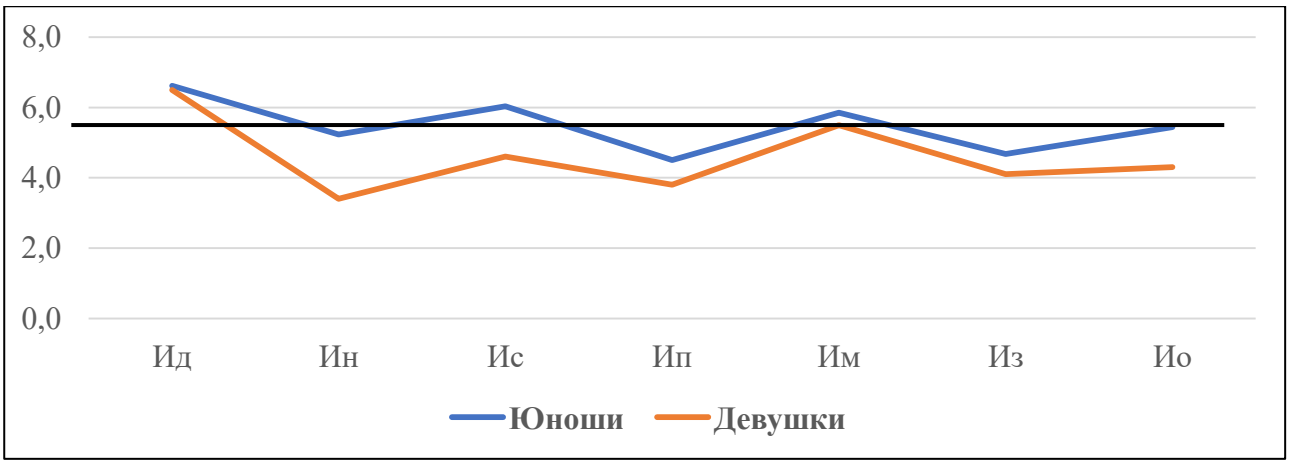


Рис. 3. Уровень субъективного контроля у юношей и девушек

Выводы. Результаты исследования свидетельствуют о доминировании экстернального типа субъективного контроля в выборке студентов-первокурсников. Полученные данные позволяют констатировать, что для большинства опрошенных студентов-первокурсников специальной медицинской группы характерна экстернальная позиция, что проявляется в низких показателях субъективного контроля над значимыми жизненными событиями.

Согласно теоретическим положениям концепции субъективного контроля, выявленная экстернальная ориентация указывает на то, что испытуемые склонны приписывать ответственность за происходящие с ними события внешним факторам, а не собственным усилиям и способностям. Проведенное исследование подтверждает необходимость формирования у студентов специальной медицинской группы необходимых навыков и компетенций здорового образа жизни, расширения системы в области знаний саморегуляции состояний средствами физического воспитания.

Список литературы

1. Галышева, С. М. Индивидуальный профиль уровня субъективного контроля девушек-паралимпийцев / Е. Д. Третьякова, Л. Н. Рогалева, Л. А. Боярская, А. В Шихов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №1. – С. 71-72.
2. Горская, Н. Е. Исследование особенностей уровня субъективного контроля студентов в образовательном пространстве вуза / В. Е. Глызина, А. В. Федорюк // Казанский педагогический журнал. – 2019. – №2. – С. 121-124.
3. Комаров, К. Ю. Взаимосвязь уровня субъективного контроля и особенностей мотивационной сферы студентов / К. Ю. Комаров // Личностно-развивающее профессиональное образование: мат-лы V междунар. науч.-практ. конф., 17-18 ноября 2005 г., Екатеринбург. В 4 ч. Ч. 4. – Екатеринбург: Изд-во РГППУ, 2005. – С. 144-145.
4. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 339 с.
5. Шалаев, А. В. Влияние уровня субъективного контроля на мотивы учебной деятельности студентов / А. В. Шалаев, О. В. Данильчик // Инженерно-педагогическое образование в XXI веке: мат-лы VII Республиканской науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов БНТУ, 21-22 апреля 2011 г. – Минск: БНТУ, 2011. – Ч. 1. – С. 232-236.

УДК 796.4

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЕВОЧКАМИ 6-7 ЛЕТ

Колунин Евгений Тимофеевич[1]
Рязанова Екатерина Юрьевна[1]
[1]Тюменский Государственный университет, г. Тюмень, Россия

***Аннотация*.** В работе представлены результаты изучения техники выполнения базовых элементов художественной гимнастики девочками 6-7 лет. Проведенный анализ результатов исследования показал низкий уровень технической подготовленности девочек 6-7 лет занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки и позволил выявить типичные ошибки при выполнении базовых равновесий, поворотов и прыжков.

***Ключевые слова*:** художественная гимнастика, техническая подготовка гимнасток, элементы художественной гимнастики

EVALUATION OF TECHNIQUE IN PERFORMING BASIC ELEMENTS OF RHYTHMIC GYMNASTICS BY GIRLS AGED 6-7 YEARS

Kolunin Evgeny T.[1]
Ryazanova Eraterina.Y.[1]
[1]Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation. This paper presents the results of a study on the technique of performing basic elements of rhythmic gymnastics by girls aged 6-7 years. The analysis of the research results showed a low level of technical preparedness among girls aged 6-7 years at the initial training stage and allowed for the identification of typical mistakes made by the participants when performing basic balances, turns, and jumps.

Keywords: rhythmic gymnastics, technical training of gymnasts, elements of rhythmic gymnastics.

Введение. Художественная гимнастика является одним из самых грациозных и зрелищных Олимпийских видов спорта. Художественная гимнастика ациклический, сложно-координационный вид спорта, включающий в себя выполнение сложных элементов с предметом и без предмета, а также танцевальных дорожек под музыку [3].

Важная и неотъемлемая часть программы в художественной гимнастике-элементы. Элементы бывают трех видов: равновесия, повороты и прыжки. Они показывают уровень мастерства при выполнении соревновательной программы. Для качественного исполнения элементов необходимо развитие различных физических качеств и умение выполнять технически правильно двигательные действия [4].

Одной из задач начальной подготовки в художественной гимнастике является качественное освоение занимающимися базовых элементов [2,5]. Практика показывает, что гимнастки, не овладевшие своевременно должной базовой подготовкой, в дальнейшем не могут выполнять технически более

сложные элементы [6]. И наоборот, гимнастки, прошедшие на начальном этапе технической подготовки правильно подобранные базовые элементы [1], более успешно совершенствуются в дальнейшем.

В связи с этим целью нашего исследования стало - оценить технику выполнения базовых элементов художественной гимнастики у девочек 6-7 лет.

Методы и организация исследования. В качестве методов исследования использовались анализ научной литературы, метод контрольных упражнений, педагогическое наблюдение, экспертная оценка, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Для оценки технической подготовленности спортсменок нами был использован метод экспертных оценок. Данным методом определялось качество выполнения девочками шести базовых для данного возраста и этапа подготовки элементов художественной гимнастики: равновесия «пассе», «арабеск», повороты «пассе», «арабеск», прыжки «касаясь», «шагом». Экспертную оценку осуществляли специалисты, имеющие стаж тренерской работы более 10 лет и всероссийскую судейскую категорию по художественной гимнастике.

Оценка уровня владения техникой базовых элементов художественной гимнастики осуществлялась на основе предложенной нами шкале сбавок:

0-0,13 баллов - высокий уровень или оценка «отлично»;

0,14-0,32 баллов - выше среднего или оценка «хорошо»;

0,33-0,50 баллов - средний уровень или оценка «удовлетворительно»;

0,51 – 0,97 баллов - ниже среднего или оценка «неудовлетворительно»;

0,98-1,3 баллов - низкий уровень и оценка «неудовлетворительно».

Исследование проводилось с сентября 2022 года по декабрь 2022 на базе частного спортивного клуба «Перспектива» в городе Тюмени. В исследовании приняли участие 12 девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой на протяжении одного года.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты проведенных исследований технической подготовленности девочек 6-7 лет занимающихся художественной гимнастикой представлены на рисунках 1,2,3.

Как показывают данные рисунка 1, с равновесием Пассе гимнастки справились чуть лучше, чем с равновесием Арабеск. Стоит отметить что ни одна гимнастка не справилась с равновесиями на высокий уровень. Уровень выше среднего и средний в равновесии пассе продемонстрировали по 2 гимнастки. В то время, как уровень ниже среднего и низкий в данном виде равновесия показали по 4 гимнастки.

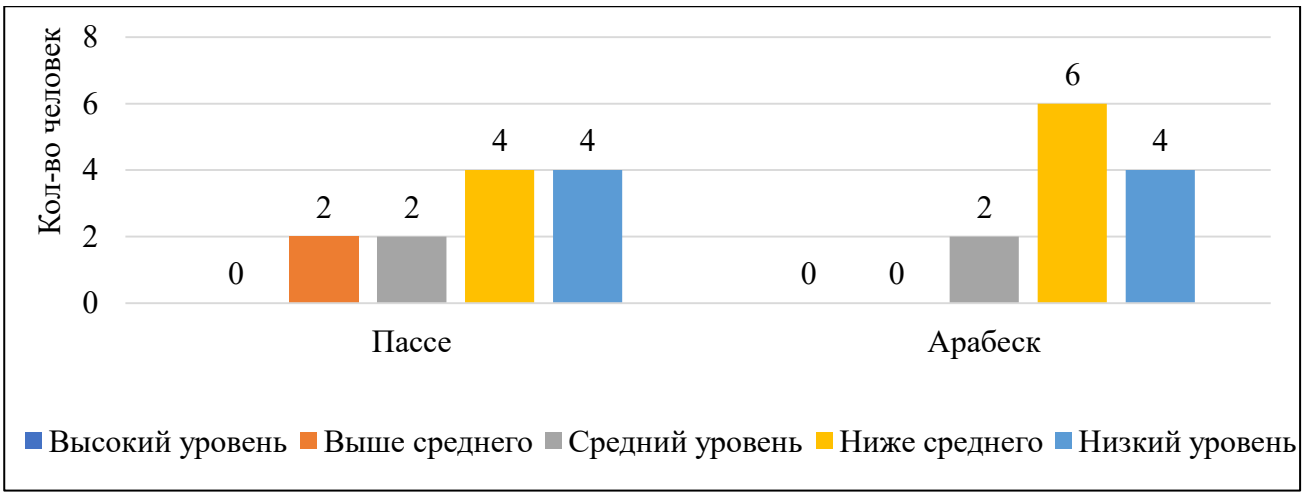


Рис. 1. Уровень владения базовыми равновесиями художественной гимнастики девочками 6-7 лет

Большинство гимнасток (6 человек) справились с равновесием Арабеск на уровень ниже среднего, 2 девочки на средний уровень, и 4 гимнастки показали низкий уровень владения данным элементом.

Педагогическое наблюдение и экспертная оценка показали, что чаще всего при выполнении равновесий гимнастки допускали такие ошибки как сгибание опорной ноги, отклонение от формы более чем на 15 градусов и потеря равновесия.

На наш взгляд это связано с тем, что у спортсменок недостаточно развиты координационные способности и гибкость.

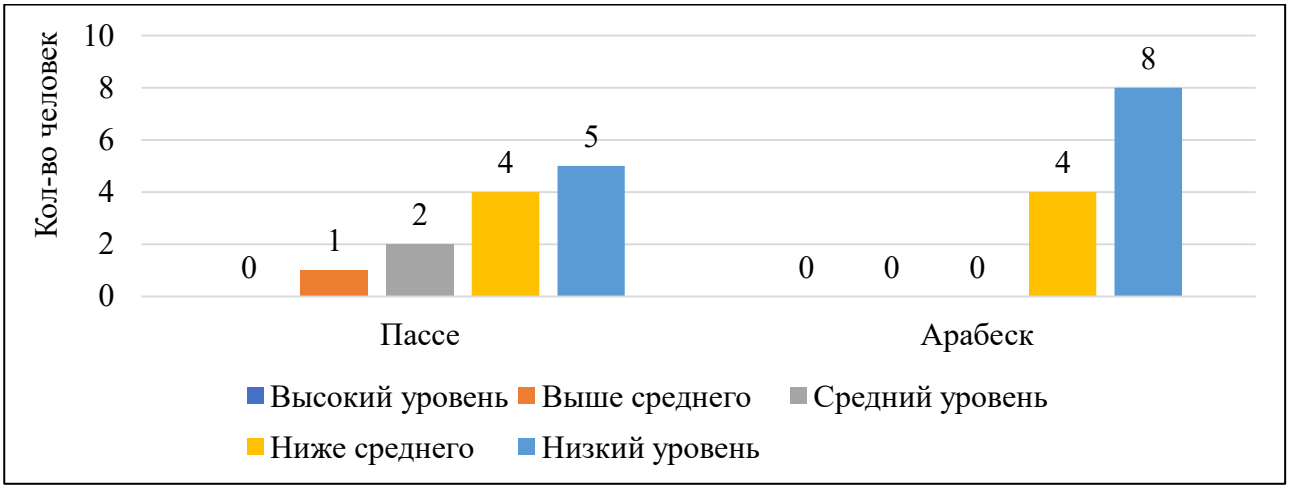


Рис. 2. Уровень владения базовыми поворотами художественной гимнастики девочками 6-7 лет

По данным рисунка видно, что ни одна гимнастка не смогла справиться с поворотами на высокий уровень. Только 1 гимнастка справилась на уровень выше среднего с поворотом пассе, и 2 гимнастки на средний уровень, 4 гимнасткам удалось выполнить элемент на уровень ниже среднего, у 5 гимнасток выявлен низкий уровень. Исследование показало, что большинство (8 человек) гимнасток имеют низкий уровень владения таким элементов, как поворотом арабеск. И только 4 гимнастки выполнили задание на уровень ниже среднего.

Чаще всего гимнастки при выполнении базовых поворотов допускали такие ошибки как согнутая опорная нога, неправильная форма с отклонением более 30 градусов, и лишний шаг. На наш взгляд это связано с недостаточно развитыми координационными способностями и гибкостью.

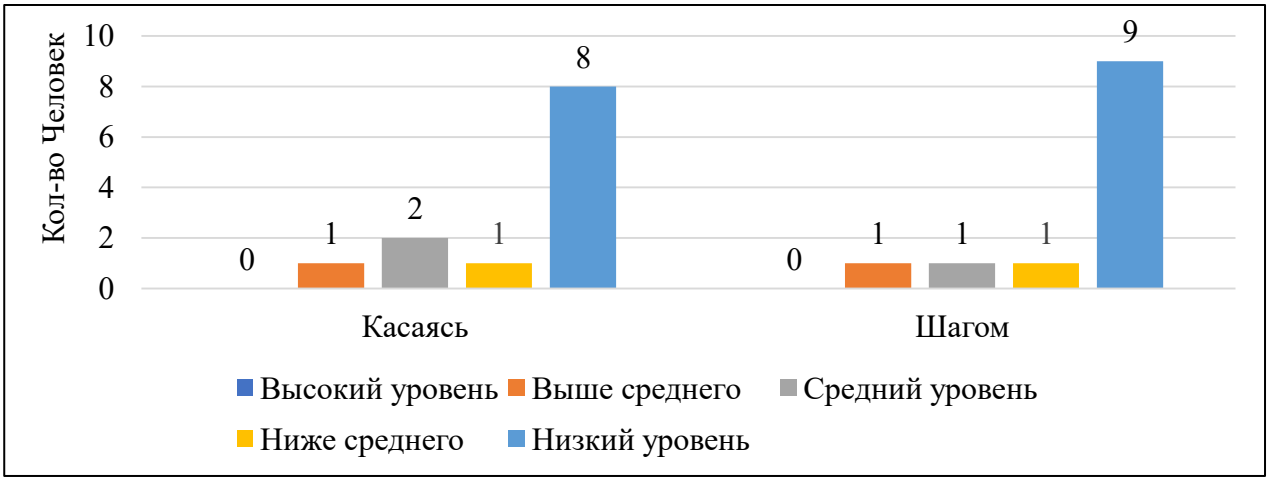


Рис. 3. Уровень владения базовыми прыжками художественной гимнастики девочками 6-7 лет

По данным рисунка можно увидеть, что с прыжком касаясь гимнасткам удалось справиться немного лучше. С прыжком касаясь по 1 гимнастке справились на уровень выше среднего и ниже среднего, 2 гимнастки показали средний уровень владения элементом, в то время как у большинства гимнасток (8 человек) экспертами установлен низкий уровень владения техников данного элемента. С поворотом арабеск 9 человек справились на низкий уровень, оставшиеся 3 гимнастки справились на уровень выше среднего, средний, и ниже среднего в равных долях. Ни одна гимнастка не смогла выполнить прыжки на высокий уровень.

Чаще всего гимнастки при выполнении прыжков допускали такие ошибки как тяжелое приземление, наклон туловища вперед, неправильная форма с отклонением 30 градусов и более.

На наш взгляд это связано с недостаточно развитыми скоростно-силовыми и координационными способностями, а также гибкостью.

На констатирующем этапе исследования по результатам выполнении элементов у спортсменок было выявлено достаточное количество грубых и существенных ошибок, повлекшее за собой снижение оценки за выполнение.

ВЫВОДЫ

1. Формирование рациональной техники выполнения элементов в художественной гимнастике является одним из ключевых направлений подготовки начинающих гимнасток и должно опираться как на модельные характеристики гимнасток, так и на индивидуальные особенности самих занимающихся.

2. Анализ результатов тестирования свидетельствует о недостаточном уровне владения базовыми элементами художественной гимнастики девочками

6-7 лет на начальном этапе обучения. Это подтверждается отсутствием девочек с высоким уровнем владения базовыми элементами художественной гимнастики при подавляющей доле гимнасток с низким и ниже среднего уровня:

в упражнении равновесие «Пассе» - 66,6% девочек;
в упражнении равновесие «Арабеск» - 83,3% девочек;
в упражнении поворот «Пассе» - 75% девочек;
в упражнении поворот «Арабеск» -100% девочек;
в упражнении прыжок «Касаясь» - 75% девочек.
в упражнении прыжок «Шагом» -83,3% девочек.

3. Контроль технической подготовленности в виде выявления уровня подготовленности и типичных ошибок, допускаемых гимнастками в процессе овладения базовыми элементам художественной гимнастики, позволят тренеру сформировать рациональную методику обучения девочек на начальном этапе подготовки.

Список литературы

1. Аверкович, Э. П. Диалоги о художественной гимнастике. Осмысление эволюции популярного вида спорта в форме воспоминаний./Э. П. Аверкович, Л. Л. Вариченко. -М.: Граница, 2007. -256 с.
2. Аврамчева, Р. Эффекты, обуславливающие выполнение программ по гимнастике в спортивных школах Болгарии и Польши / Р. Аврамчева, Б. Петрович; Институт спорта, Болгария ; Варшавская академия физического воспитания Й. Пилсудского, Польша // VII Международный научный конгресс "Современный олимпийский спорт и спорт для всех" : Материалы конференции 24-27 мая 2003 г. Т. 1 / Олимп. ком. России; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. — Санкт-Петербург, 2003. — С. 199-200.
3. Андросова, А. Р. Художественная гимнастика в России: история и современность / А. Р. Андросова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития: сборник научных статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 09 ноября 2023 года. – Курск: Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова, 2023. – С. 13-17.
4. Веричева, П.А. Из истории развития художественной гимнастики России / П. А. Веричева // Молодежная политика: история, теория, практика: Материалы VII Межвузовской научно-практической конференции, Москва, 07 апреля 2023 года. – Москва: РУС«ГЦОЛИФК», 2023. – С. 59-62.
5. Винер-Усманова, И. А. Теория и методика художественной гимнастики: "равновесия" / Винер-Усманова И. А., Медведева Е. Н., Супрун А. А. — Москва:- Спорт-Человек, 2021. — 344 с.
6. Власова, О.П. К вопросу рассредоточенного применения упражнений на гибкость при обучении элементам без предмета в художественной гимнастике / О.П. Власова // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : материалы Всероссийской науч.-практической конф. молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов / М-во спорта, туризма и молодежной политики РФ, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, Сибирск. олимп.акад. — Омск, 2008. — С. 172-175.

УДК 796.7012.68

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛНИЯ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ПАВЛОДАРСКОГО ПРИИРТЫШЬЯ

Кольев Евгений Олегович[1]
Кольева Виктория Викторовна[1]
Нигматуллин Ренат Халимович[2]
[1]Павлодарский педагогический университет им. Ә. Марғұлан,
г. Павлодар, Республика Казахстан
[2]Средняя общеобразовательная школа № 29,
г. Павлодар, Республика Казахстан

Аннотация: В данной статье рассматриваются основные подходы к подготовке бегунов на средние дистанции. Излагаются взаимозависимость анаэробных и аэробных процессов в процессе тренировочных занятий. Раскрывается взаимосвязь МПК и ПАНО во время физических нагрузок и влияние занятий спортом на функциональную подготовку организма человека.

Ключевые слова: бег на средние дистанции, спортивная тренировка, процесс подготовки, аэробная нагрузка, анаэробная нагрузка.

KEY APPROACHES TO THE TRAINING OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS IN THE PAVLODAR IRTYSH AREA

Kolyev Yevgeniy O.[1]
Kolyeva Viktoria V.[1]
Nigmatullin Renat Kh.[2]
[1] Pavlodar Pedagogical University named after A. Margulan,
Pavlodar, Republic of Kazakhstan
[2] Secondary School No. 29, Pavlodar, Republic of Kazakhstan,

Annotation: This article examines the main approaches to the training of middle-distance runners. It discusses the interdependence of anaerobic and aerobic processes during training sessions. The relationship between maximal oxygen consumption (VO_2max) and the anaerobic threshold (AT) during physical exercise is analyzed, as well as the impact of sports training on the functional preparedness of the human body.

Key words: middle-distance running, sports training, training process, aerobic load, anaerobic load.

Сегодня мнение специалистов по вопросам современной методики в беге на средние дистанции резко разделяются. Некоторые тренеры отмечают в тренировочном процессе слишком много быстрого бега, другие же считают, что спортсмены нашей республики и ближнего зарубежья применяют в тренировочном процессе слишком много медленного бега и это тормозит рост их спортивных результатов. Однако, как это ни парадоксально, анализ современной тренировки и тенденции её развития показывают, что наличие двух полярных направлений часто имеют место в тренировке одного и того же бегуна, а это значит, что с одной стороны в тренировочном процессе

присутствует большой объем быстрого бега, с другой стороны малый объем медленного бега (бег в аэробном режиме).

Цель данной статьи – дать классификацию средств тренировки бегунов на средние дистанции, применяемых бегунами Павлодарского педагогического университета имени Ә. Марғұлан и наметить ориентировочно их соотношение при построении отдельных этапов и периодов тренировочного процесса.

Но, прежде чем классифицировать отдельные тренировочные средства, в первую очередь необходимо дать краткую характеристику с точки зрения их влияния на организм спортсмена. Тренировочный процесс в беге на средние и длинные дистанции преимущественно направлен на развитие выносливости. В практике подготовки спортсмена применяются ряд терминов: общая, скоростная, специальная, силовая выносливость и т.д.

Рассматривая бег на средние и длинные дистанции, целесообразно говорить о выносливости с физиологической точки зрения, т.е. говорить об аэробных и анаэробных процессах, обеспечивающих тот или иной уровень выносливости, о соотношении аэробных и анаэробный процессов, которые смогут нам указать на необходимую направленность тренировочного процесса на отдельные дистанции.

Таким образом, говоря о тренировочном процессе выносливости, необходимо говорить о средствах, применяющихся при развитии аэробных и анаэробных возможностей организма. Необходимо отметить, что при любой тренировочной работе, направленной на развитие аэробных возможностей, некоторое участие принимают и анаэробные процессы (бег на ритм 85-90% интенсивности 8*100м) и наоборот, при любой работе анаэробного характера значительное место занимают аэробные процессы (восстановительный бег при 130 уд/мин). Данная закономерность по делению средств на две группы целесообразна и создает удобство при построении тренировочного процесса.

Аэробные процессы, т.е. процессы, проходящие в условиях достаточного снабжения кислородом, характеризуются рядом физиологических показателей: увеличения гемоглобина и эритроцитов в крови, увеличением объем внешнего дыхания, повышением производительности сердца. Однако эти показатели сводятся к повышению максимального потребления кислорода (МПК). По данным многих исследователей МПК наиболее тесно из всех показателей коррелирует со спортивным результатом [4].

Проявление МПК в беге возможно только в условиях максимальной сердечной производительности поэтому иногда в зарубежной спортивной литературе называют аэробные компоненты выносливости – сердечной выносливостью, в то время как анаэробные – мышечной выносливостью.

Работы ученых, тренеров дальнего, ближнего зарубежья, специалистов Казахстана: Ришлинга, Хольмана, Фарфеля, Волкова, Зациорского, Суслова и др. показывают, что между частотой сердечных сокращений (ЧСС), МПК, скоростью бега, мощностью работы и минутным объемом сердца существует линейная зависимость, которая проявляется при ЧСС от 130 до 180 уд/мин. Линейный характер этой зависимости несколько нарушается при уровне,

близком к 100% МПК. Так как аэробные процессы наиболее полно отражаются в МПК, поэтому весь объем беговых работ необходимо разбивать на несколько зон по ЧСС и соответствующий этой частоте уровню потребления кислорода в процентах от МПК. В этих случаях нам тренерам довольно легко контролировать работу по пульсу, в то время как для определения МПК необходимо проводить анализ выдыхаемого воздуха (только лабораторным путем). Исследования многих ученых определило, что при ЧСС 130 уд/мин потребление кислорода (ПО2) составляет около 50% от МПК, при ЧСС 150 уд/мин ПО2 составляет 60%. При ЧСС 165 уд/мин ПО2 составляет 75% и при ЧСС 180-190 уд/мин 90 – 100%. При любой мышечной работе в организме спортсмена происходит накопление молочной кислоты в крови, что является результатом и в то же время показателем анаэробных процессов [1; 2].

Уровень концентрации молочной кислоты по данным В. Чепика составляет при ЧСС 130 уд/мин 25мг %, однако по ходу тренировочной работы она устранялась организмом. При ЧСС 150 уд/мин концентрация молочной кислоты достигает до 30 мг %, при 165 уд/мин до 70 мг % и при 180 уд/мин – до 100 мг %. Выше перечисленные показатели дают право нам указывать на то что бег при ЧСС 150 уд/мин и выше является комплексным упражнением, соответствующим не только аэробном процессам, но и в какой-то мере и анаэробным. Особенно это относится к бегу с ЧСС 165 уд/мин и выше.

Такие известные специалисты как Т.Нетт, Ф.Суслов называют средства тренировки, проходящие на пульсе 165 – 180 уд/мин аэробно – анаэробными (смешанный режим). В соответствии с этими физиологическими закономерностями можно распределить все средства тренировки по ЧСС и, следовательно, знать их физиологическое воздействие на организм [5].

Бег с ЧСС до 130 уд/мин - это зона относится к очень медленному бегу и применяется в тренировочном процессе в виде восстановительного процесса после выполненных упражнений (серии, комплексы упражнений) и по окончании тренировочного занятия (не менее 8-10 мин).

Бег с ЧСС 130-150 уд/мин – это зона, при которой выполняется разминочный бег, кроссовый бег в легкой форме. Такой кроссовый бег применяется, как правило, для восстановления и длительность его выполнения может быть до 2-х часов.

Беговая программа с ЧСС 150-190 уд/мин – к этой зоне необходимо отнести кроссовый бег (пульс 160-160 уд/мин), эффективная длительность которого до 1,5 часа. Темповый кросс (пульс 175 уд/мин) - эффективная длительность при продолжении его до 1 часа. Бег на длинных отрезках от 1500м до 3000м (170-190 уд/мин) – эффективная длительность 7 – 10 мин, в данном повторении (не менее 3-4 серий в данном тренировочном занятии) [3].

В тренировке на средние дистанции у бегунов Павлодарского Прииртышья соотношения аэробной (на пульсе до 170 – 180 уд/мин) и анаэробной (свыше этого уровня) составляет в годичном цикле 90% к 10%. Практика показывает, что объем работы в зоне 150-190 уд/мин повышается из года в год у ведущих бегунов Павлодарского Прииртышия (Е. Шелестов, А.

Зиаданова, В. Яловцева, Е. Домбровская, Н. Прозорова, А. Семиволков и др.) за счет сокращений объема бега в зоне менее 150 уд/мин. Таким образом, общий объем бега в этой зоне сейчас достигает у бегунов ПГПИ от 60-70%. А это значит, что основными средствами тренировки бегунов на средние дистанции в подготовительном периоде являются: а) кроссовый бег, б) темповый кроссовый бег, в) продолжительности до одного часа бег на длинные отрезки (от 1000 до 3000м).

Опираясь на заключение видных ученых и на большой опыт работы со спортсменами высокой квалификации (МСМК Н. Прозорова, МСМК В. Яловцева, МС Е. Шелестов, МС А. Зиаданова, МС А. Семиволков, МСМК С. Зайков) построение микроцикла (недельный) тренировки в подготовительном периоде моделируется следующим образом: в одном занятии – непрерывный бег на пульсе 150-160 уд/мин, в другом темповый бег на пульсе 160-175 уд/мин, или бег на длинных отрезках на пульсе 170-190 уд/мин (как правило, мы применяем отрезки от 1600м до 3000м). В середине недели мы используем «разгрузочный» бег на пульсе ниже 150 уд/мин.

Необходимо отметить, что кроссовый бег при ЧСС 150-160 уд/мин и темповый кросс при ЧСС 165-175 уд/мин – это напряженный тренировочный бег (в первом случае за 1 час спортсмен пробегает 12-14км, а во втором 9-10км, пробегает за 42-44мин.) Самое главное для спортсменов, тренирующихся в беге на средние дистанции, используя данные скорости, тренироваться, а не соревноваться в каждом тренировочном занятии, так как эта тренировка имеет очень большое различие как по сути, так и по содержанию.

Применение непрерывного метода тренировки имеет ряд преимуществ перед повторным, интервальным, переменным и другими методами с точки зрения функциональной подготовки систем человеческого организма. Это выражается, прежде всего в длительности и постоянности воздействия на работу сердца и на уровень потребления кислорода в течении 40-80мин., в то время как при интервальном методе это воздействие длится периодически от 30 до 70сек., с перерывом (интервал отдыха). А ведь сердечнососудистая система врабатывается не менее чем через 3мин, и больше. Такие привычные отрезки для нас, как интервальный (переменный) бег на отрезках от 200 до 800метров с невысокой скоростью создают определенный фундамент качеств бегуна и развивают аэробные возможности, но менее эффективно, чем непрерывный бег и бег на длинных отрезках. При применении средств, развивающих анаэробные возможности бегуна, возникает кислородный долг, происходит накопление молочной кислоты от 100 до 200мг %. При совершенствовании аэробных процессов мы стремимся в тренировочном процессе правильно воздействовать на сердечную производительность и МПК с помощью тренировки на разных уровнях ЧСС. При совершенствовании анаэробных процессов ЧСС не отражает тех изменений, которые происходят в организме, и в частности в мышцах. Поэтому и используют только показатель восстановления. Научные исследования, данные спортивной практики ведущих специалистов показывают, что определение степени воздействия нагрузки и дозирование средств

тренировочных занятий, развивающих анаэробные возможности, может определяться в практике скоростью бега, количеством повторений, длительностью интервалов отдыха и длины отрезков. Средства тренировочного процесса необходимо разделить на группы:

К первой группе средств тренировочного процесса необходимо отнести:

- соревновательный бег (участие в соревнованиях различного ранга);
- прикидки, контрольный бег (не более 2х раз в мезоцикл).

Скорость бега в данной группе предельная и околопредельная, количество повторений от одного до трех. Длина отрезка должна быть близкой к соревновательной дистанции, отдых после пробегания отрезка не менее 10-15мин. В соревнованиях создается кислородный долг и естественно повышается концентрация молочной кислоты до такой степени, в которой этого почти невозможно достигнуть во время обычных тренировочных занятий.

Ко второй группе средств необходимо отнести интервальный бег со скоростью до 85% от предельной на данном отрезке. Например: 4×200×3 серии, интервал отдыха между отрезками 1-2мин, между сериями 6-8мин.

Количество повторений в серии и количество серий в одном тренировочном занятии зависит от подготовленности бегуна. В данном случае увеличения серий и пробегания количества отрезков может отрицательно сказаться на выполнении поставленной задачи в данном тренировочном занятии, так как оно диктуется тем, что при большом количестве повторений скорость будет падать и работа приобретает аэробный характер. Общий объем средств, в тренировке колеблется от 2-х до 4-х километров.

Длина отрезков – от 200 до 800м, интервал отдыха бег трусцой, между сериями от 6 до 8 минут (активный отдых). В тренировочном процессе мы применяем интервальный спринт, который можно отнести к третей группе. Отрезки от 50 до 150 метров преодолеваются с предельной или околопредельной скоростью. Объем бега в одном занятии до 1,5км. В интервалах отдыха – бег трусцой на отрезке, равном пробегаемому спортсменом.

ВЫВОДЫ:

1. Все три группы средств, развивающих анаэробные возможности, требует большого напряжения всего организма. Вот поэтому они должны применяться в соревновательном периоде в тренировке бегуна на средние дистанции 2-3 раза в неделю, а в остальные дни проводится аэробная работа при ЧСС 130-150 и 150-160 уд/мин., и бег на длинных отрезках с ЧСС 180-190уд/мин.

2. В подготовительном периоде необходимо применять больше бега при ЧСС от 150 до 190 уд/мин:

а) кроссовый бег (пульс 150-160 уд/мин) при нагрузке 1,5 часа в одном тренировочном занятии;

б) темповый кроссовый бег (пульс 160-175 уд/мин) не менее часовой нагрузки в одном тренировочном занятии:

в) бег на длинных отрезках от 1600 до 3000 метров, эффективность при этом зависит от длительности бега, который продолжается от 5 до 10мин, в пробегании одного повторения дистанции;

3. Большую роль играет 1-я группа средств (соревнования и прикидки), так как только при их выполнении можно добиться максимальных физиологических сдвигов в организме. Поэтому оптимальное количество стартов бегуна на середине дистанции в годичном цикле должно составлять не менее 20-25 раз.

Литература

1. Зациорский, В.М. Биомеханические основы выносливости /В.М. Зациорский, С.Ю. Алешенский Н.А. Якунин. -М.: Физкультура и спорт, 1982. -122 с.
2. Капилевич, Л. В. Физиология спорта : Учебное пособие / Л. В. Капилевич. – Томск : Томский политехнический университет, 2011. – 142 с.
3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью Издательство "Спорт", 2019. – 656 с.
4. Рылова, Н. В. Уровень максимального потребления кислорода как показатель работоспособности спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта / Н. В. Рылова, А. А. Биктимирова, А. С. Назаренко // Практическая медицина. – 2014. – № 9(85). – С. 147-150.
5. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААС, 1995. - 448 с.

УДК 796.8

ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОК

Котова Татьяна Германовна[1]
Болсун Ирина Сергеевна[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье рассматривается проблема эмоционального выгорания высококвалифицированных дзюдоисток. Авторами изучены уровни эмоционального выгорания личностная и ситуационная тревожность, самооценка личности, уровень мотивации достижения успеха у высококвалифицированных дзюдоисток и предложены практические рекомендации, направленные на регуляцию их психоэмоционального состояния.

Ключевые слова: тренировочный процесс высококвалифицированных дзюдоисток, эмоциональное выгорание, индивидуально-личностные особенности.

STUDY OF EMOTIONAL BURNOUT IN HIGHLY QUALIFIED JUDO WOMEN

Kotova Tatiana G.[1]
Bolsun Irina S.[1]
[1]Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract*:* The article discusses the problem of emotional burnout in highly qualified judo women. The authors studied the levels of emotional burnout, personal and situational anxiety, self-esteem, and the level of motivation for success in highly qualified judo women, and proposed practical recommendations aimed at regulating their psychoemotional state.

***Keywords**:* training process of highly qualified female judokas, emotional burnout, individual and personal characteristics.

Соревновательная деятельность в спортивных единоборствах, в том числе дзюдо, предъявляет повышенные требования к подготовке квалифицированных спортсменок. Высокий уровень конкуренции, постоянный запрос достижения наивысшего спортивного результата, изнурительные тренировки, зачастую сопровождающиеся сгонкой веса, приводит дзюдоисток к эмоциональному перенапряжению и выгоранию.

За последнее десятилетие в спортивной науке накоплен значительный теоретический и методический материал, а также практический опыт психологической подготовки спортсменов различной квалификации: Б.А. Вяткин, Е.П. Ильин, А.Ц. Пуни и др.

Подготовка высококвалифицированных борцов к соревновательной деятельности нашла свое отражение в работах: В.С. Бегидова, А.В. Бобровского, Т. Т. Джамгарова, А.В. Еганова, Т.Г. Котовой, О. А. Сиротина, А.А. Сучкова, А.П. Шумилина, и др..

Джамгаров Т.Т. акцентирует внимание на высокой значимости психологической активности в единоборствах, где спортсмены одновременно стремятся к максимальной эффективности собственных действий и к подавлению действий соперника [5].

Сучков А.А. свидетельствует о важности психологических факторов в тренировочном процессе дзюдоистов и принципе индивидуального подхода в психологической подготовке спортсмена [6].

Шумилин А.П. [7], Бобровский А.В. [1], заостряют внимание на быстротечности спортивного поединка у дзюдоистов и высокую значимость психологического фактора. По их мнению, в поединке побеждает спортсмен, наиболее подготовленный психологически, с устойчивой психикой.

Авторы утверждают, что чрезмерно высокие требования к результатам в соревновательной деятельности, сочетающиеся с недостаточным использованием современных методов психологической регуляции, учитывающих индивидуально-личностные особенности высококвалифицированных дзюдоисток, ведет к их эмоциональному перенапряжению и выгоранию.

Цель исследования – изучить степень эмоционального выгорания и индивидуально-личностные особенности высококвалифицированных дзюдоисток и разработать практические рекомендации тренерам преподавателям, направленные на регуляцию их психоэмоционального состояния.

Методы и организация исследования. Опытно-поисковая работа была организована на базе ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва «Тюмень-дзюдо» с привлечением 16 высококвалифицированных дзюдоисток. В ходе работы было сформировано две группы в Гр-1 вошли 8 спортсменок, имеющих спортивный разряд КМС, в Гр-2 – 8 дзюдоисток МС России.

Педагогический инструментарий включал ряд методик, направленных на изучение эмоционального выгорания и индивидуально-личностных особенностей спортсменок: тест-опросник Спилберга-Ханина «Ситуационная и личностная тревожность»; методика «Самооценка личности» по С.А. Будасси; тест-опросник по Т. Элерсу «Мотивация достижения успеха»; тест-опросник по шкале выгорания АВМ «Эмоциональное выгорание профессионального спортсмена» (T. Raedeke, A.L.Smith) [3, 4].

Результаты. В результате исследования мы определили, что показатели эмоционального выгорания дзюдоисток в Гр-1 свидетельствуют о том, что у 75 % спортсменок преобладает высокий уровень сниженного чувства самореализации, у 62,5% – высокий уровень эмоционального/физического истощения, у 100% – средний уровень обесценивания. Анализ показателей показывает, что на фоне усталости, накопившегося хронического стресса, вызванного именно спортивной деятельностью у дзюдоисток наблюдаются навязчивые сомнения, связанные с своей потенциальной успешностью и результативностью, разочарование в достижениях, однако не смотря на трудности спортсменки добросовестно относятся к своей спортивной карьере и спортивной деятельности в целом. У дзюдоисток Гр-2 – во всех показателях преобладает средний уровень эмоционального выгорания: сниженное чувство самореализации – у 62,5% дзюдоисток, эмоциональное/физическое истощение – у 87,5%, обесценивание – у 75%. Спортсменки могут быстро регулировать психоэмоциональное состояние и не сомневаются в достижении успешных результатов в соревновательной деятельности.

Показатели ситуационной и личностной тревожности высококвалифицированных дзюдоисток свидетельствуют о том, что у 75% спортсменок Гр-1 и у 50% ГР-2 преобладает средний уровень ситуационной тревожности, можно сказать, что им характерна хорошая адаптация к тренировочному и соревновательному процессу. Однако у 25 % дзюдоисток ГР-1 и 12,5% Гр-2 наблюдается напряженность, беспокойство и нервозность связанная с переживанием возможных неудач в спортивной деятельности. Уровень личностной тревожности у дзюдоисток соответствовал низкому и среднему уровню в обеих группах по 37,5%. Эти девушки способны быстро и эффективно использовать навыки разрешения конфликтных и стрессовых ситуаций.

В ходе изучения самооценки личности мы определили, что у 62,5% спортсменок в обеих группах преобладает адекватная самооценка – это свидетельствует о сбалансированной связи между реальным и идеальным собой. Стоит обратить внимание на то, что у 37,5% дзюдоисток Гр-1 наблюдалась заниженная самооценка, у них может наблюдаться отрицательная связь между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах, такая оценка может стать причиной низкой результативности соревновательной деятельности. В Гр-2 – 37,5% спортсменок часто ставят для себя задачи слишком высокие для реализации.

Показатели мотивации достижения успеха у 62,5% дзюдоисток Гр-1 соответствуют о среднем уровне – они избегают неудач, но иногда готовы рискнуть. У 50% спортсменок Гр-2 преобладает слишком высокий уровень мотивации, и у 25% – умеренно высокий уровень, т.е. спортсменки стремятся получить высокие результаты и усердно трудятся ради своей цели.

Результаты соревновательной деятельности свидетельствуют о том, что спортсменки Гр-2 на 20% больше одержали побед, чем дзюдоистки Гр-1. В ходе опытно-поисковой мы определили, что спортсменки Гр-1 более подвержены эмоциональному выгоранию им необходимо повышать чувство самореализации с помощью современных средств и методов, направленных на регуляцию их психоэмоционального состояния.

В рамках стабилизации психоэмоционального состояния дзюдоисток мы предложили практические рекомендации для тренеров, направленные на психологическое сопровождение спортсменок, включающие в себя два блока с последовательным выполнением упражнений и специализированных процедур. Для спортсменок Гр-1: I блок – во время тренировочной деятельности (утренняя и вечерняя тренировка) – до тренировочного процесса включать работа с негативными установками (контроль ЧСС; словесные формулы; постановка цели; установки: самопознание, уверенность в себе, успешность в избранном виде спорта; идеомоторные упражнения). Тонизирующие приёмы массажа, самомассажа (разминание, растирание, поколачивание). После тренировочного процесса: контроль ЧСС; элементы приёмов психомышечной тренировки (вариант «успокоение»); словесные формулы, стретчинг. Восстановительные процедуры: дыхательные упражнения; расслабляющие приемы массажа, водные процедуры (гидромассажные ванны, контрастный душ и обтирание), сауна. II блок: домашнее задание – дыхательные упражнения, словесные формулы, идеомоторные упражнения.

Для спортсменок Гр-2: I блок – тренировочная деятельность (утренняя и вечерняя тренировка) – до тренировочного процесса: работа с негативными установками (контроль ЧСС, постановка цели, словесные формулы, идеомоторные упражнения). После тренировочного процесса: контроль ЧСС, стретчинг, словесные формулы. Восстановительные процедуры: дыхательные упражнения, расслабляющие приемы массажа, водные процедуры (контрастный душ и обтирание), сауна.

Вывод. Таким образом, полученные в ходе опытно-поисковой работы результаты эмоционального выгорания и ситуационной и личностной тревожности, мотивации достижения успеха, самооценки личности высококвалифицированных дзюдоисток указывают на важность психологического сопровождения, как фактора повышения надежности в тренировочной и соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Бобровский, А.В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо): автореф. дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 /Андрей Владиславович Бобровский. – Омск, 2005. – 24 с.

2. Котова, Т.Г. Особенности предстартового психоэмоционального состояния у дзюдоистов 17-18 лет / Т.Г. Котова, Л.Р. Риянова //Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. – 2018. – С. 265-270.
3. Психология личности: тесты, опросники, методики /Киршева Н.В., Рябчикова Н. В. - Москва: Геликон, 1995. – 236с.
4. Психологическая диагностика в спорте: учебное пособие / К. А. Бочавер, Д. В. Бондарев, Л. М. Довжик. – Москва: Спорт-Человек, 2023. – 232 с.
5. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов /И.П. Волков – СПБ.: Питер, 2002. – С 14-21.
6. Сучков, А.А. Особенности психологической подготовки в дзюдо /А.А. Сучков // Интернаука. – 2022. – № 1 (224). – 100 с.
7. Шумилин, А. П. Взаимосвязь результативности соревновательной деятельности дзюдоистов со спортивной мотивацией /А. П. Шумилин, Г.Д. Бабушкин // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2007. – № 1. – С. 15 – 19.

УДК 796.078

МЕЖВЕДОМСТВЕННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ ВЕТЕРАНОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кульков Олег Сергеевич[1]
Веделев Илья Олегович[1,2]
Мясникова Татьяна Ивановна[2]
[1]ГАУ СО «ЦАС «Родник», г. Екатеринбург, Россия
[2]Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация: В статье представлена концепция межведомственного взаимодействия, направленная на реабилитацию и абилитацию инвалидов и ветеранов боевых действий средствами адаптивной физической культуры и спорта, реализованная в Свердловской области. Анализируются ключевые механизмы системы, включая разработанный алгоритм вовлечения целевых групп, сетевую структуру сотрудничества между профильными учреждениями, организацию и результаты физкультурно-спортивной работы.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, реабилитация, абилитация, ветераны боевых действий, ветераны специальной военной операции, межведомственное взаимодействие.

INTERDEPARTMENTAL COLLABORATION IN THE SYSTEM OF REHABILITATION AND HABILITATION OF COMBAT VETERANS THROUGH ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Kulkov Oleg S.[1]
Vedelev Ilya O.[1,2]
Miasnikova Tatiana I.[2]
[1]Adaptive Sports Center "Rodnik", Yekaterinburg, Russia

[2]Ural Federal University named after the first President of Russia
B.N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia

Annotation: The article presents the concept of interagency cooperation aimed at the rehabilitation and habilitation of people with disabilities and combat veterans through adaptive physical culture and sports, implemented in the Sverdlovsk Region. The key mechanisms of the system are analyzed, including a developed algorithm for engaging target groups, a network structure of cooperation between specialized institutions, and the organization and results of sports and fitness work.

Key words: adaptive physical culture, rehabilitation, habilitation, combat veterans, veterans of the special military operation.

Введение. В контексте реализации современной социальной политики Российской Федерации особый приоритет приобретает развитие системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, где средства и методы адаптивной физической культуры (АФК) и адаптивного спорта выполняют системообразующую функцию [1, 3, 5]. На территории Свердловской области данная деятельность строится на принципах межведомственного сотрудничества, что позволяет создать единое реабилитационное пространство [2]. Ярким примером такого подхода является деятельность Государственного автономного учреждения Свердловской области «Центр адаптивного спорта «Родник», выступающего координатором ряда значимых инициатив.

Организация и методы исследования. Методологическую основу исследования составил ретроспективный анализ практики построения концепции межведомственного взаимодействия в системе реабилитации и абилитации ветеранов боевых действий и инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта в Свердловской области в период 2023–2025 гг.

Результаты исследования. Фундаментом концепции межведомственного взаимодействия выступает комплекс соглашений о совместной деятельности с профильными организациями. В частности, кооперация с Всероссийской федерацией спорта слепых ориентирована на развитие спортивного направления для лиц с нарушениями зрения в регионе. Соглашение с ГАУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов» сфокусировано на комплексной реабилитации и абилитации граждан, уволенных с военной службы по состоянию здоровья, включая инвалидов боевых действий.

Региональная система реабилитации и социализации ветеранов специальной военной операции (СВО) средствами адаптивной физической культуры, а также механизмы вовлечения ветеранов боевых действий в паралимпийское движение функционируют в рамках исполнения плана мероприятий по реализации Программы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в Свердловской области до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Свердловской области от 29.12.2023 № 1015-РП [4].

Значимым элементом системы стало взаимодействие с филиалом Государственного фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества» по Свердловской области, в рамках которого осуществляется комплексная реабилитация и социализация ветеранов СВО. Данное взаимодействие структурировано по следующим направлениям:

– организация системного тренировочного процесса;

– обеспечение участия ветеранов СВО в официальных всероссийских физкультурных и спортивных мероприятиях;

– организация и проведение официальных региональных физкультурно-спортивных мероприятий;

– материально-техническое обеспечение (экипировка, инвентарь);

– проведение мастер-классов с участием спортсменов – членов спортивных сборных команд Российской Федерации и Свердловской области;

– организация встреч с победителями и призерами Паралимпийских игр, выполняющими функцию спортивных амбассадоров;

– апробация тренировочных мероприятий по избранным видам спорта.

Для систематизации работы с ветеранами боевых действий Министерством физической культуры и спорта Свердловской области был разработана концепция вовлечения и сетевая структура реабилитации (Рис. 1).



Рис. 1. Концепция вовлечения ветеранов боевых действий в паралимпийский спорт

Данная концепция включает пять последовательных шагов:

– шаг 1 – идентификация точек входа в реабилитационную структуру (Фонд «Защитники Отечества», Паралимпийский комитет России);
– шаг 2 – обработка обращений социальными координаторами фонда и профильными специалистами;
– шаг 3 – трансляция консолидированной информации в Министерство физической культуры и спорта Свердловской области для последующего распределения по подведомственным организациям;
– шаг 4 – проведение диагностики состояния здоровья и определение индивидуального реабилитационного профиля;
– шаг 5 – направление в профильные организации в соответствии с медико-реабилитационными рекомендациями.

В качестве профильных организаций в Свердловской области могут выступать:

1) государственное автономное учреждение Свердловской области «Центр адаптивного спорта «Родник», в рамках деятельности которого осуществляется тренировочная и соревновательная деятельность ветеранов СВО;

2) государственное автономное учреждение дополнительного образования Свердловской области «Спортивно-адаптивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва», в рамках деятельности которого, для ветеранов СВО, реализуется программа социальной адаптации и физической реабилитации средствами адаптивной физической культуры;

3) муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивно-адаптивная школа» имени Михалины Лысовой город Нижний Тагил, в рамках деятельности которого для ветеранов СВО реализует программы по физической реабилитации посредством организации индивидуальных и групповых занятий.

Деятельность Спортивно-адаптивной школы паралимпийского и сурдлимпийского резерва предусматривает комплекс мероприятий:

- психологическое сопровождение по индивидуальной программе;
- медицинский мониторинг реабилитационного процесса;
- институт партнерского наставничества;
- культурно-досуговое сопровождение.

Учреждение располагает развитой материально-технической базой, обеспечивающей проведение комплексных реабилитационных мероприятий. Одновременно школа функционирует как оператор реализации мероприятий индивидуальной программы реабилитации и абилитации инвалидов (ИПРА).

В 2024 году консолидация взаимодействия между Центром «Родник» и Фондом «Защитники Отечества» была закреплена соответствующим соглашением, предусматривающим расширение форматов реабилитационной работы, включая специализированные мастер-классы, встречи с паралимпийцами и пробные тренировки.

В рамках системы привлечения ветеранов СВО к занятиям АФК и спортом, активно развиваются новые для региона адаптивные дисциплины, включая хоккей-следж, баскетбол на колясках, теннис на колясках, фехтование на колясках, парабокс, адаптивный футбол, сноуборд и горнолыжный спорт. Участники данных мероприятий получают всю необходимую информацию об учреждениях и организациях адаптивного спорта на территории региона, развиваемых адаптивных видах спорта и дисциплинах.

Интеграционным компонентом системы реабилитации и социализации ветеранов СВО средствами АФК выступают фестивали и мастер-классы по адаптивному спорту, проводимые в муниципальных образованиях региона. Мероприятия формата «Фестиваль силы и мужества «Время СВОих» выполняют не только спортивно-ознакомительную, но и мотивационно-

социализирующую функцию. Участие ветеранов СВО в физкультурных и спортивных мероприятиях является важным компонентом системы реабилитации и абилитации. Значимым событием на региональном уровне стала I Областная спартакиада по адаптивным видам спорта памяти С.У. Гильмановой, проведенная в 2024 году, а также участие ветеранов СВО в региональных чемпионатах по адаптивным дисциплинам. На всероссийской арене свердловские спортсмены демонстрируют конкурентоспособные результаты, участвуя в турнирах серии «Кубок Защитников Отечества», чемпионатах и кубках России.

Среди проводимых мероприятий необходимо указать физкультурные мероприятия, которые способствуют социализации ветеранов СВО:

1) региональный этап «Кубка Защитников Отечества», проведенный в соответствии с поручениями Президента Российской Федерации; в соревнованиях участие приняли ветераны из 25 муниципальных образований Свердловской области;

2) Кубок полномочного представителя Президента Российской Федерации в Уральском федеральном округе для защитников Отечества – пилотный проект, объединивший ветеранов из 6 субъектов УрФО.

Еще одним значимым инструментом вовлечения ветеранов СВО Свердловской области в занятия адаптивным спортом стало открытие демонстрационного зала адаптивных видов спорта на базе лаборатории Уральского федерального университета, выполняющего функции ресурсного центра для профориентации и первичного тестирования. Данный ресурсный центр оснащен оборудованием для широкого спектра дисциплин и предназначен для проведения первичной функциональной диагностики, профориентации в сфере адаптивного спорта и апробации спортивных навыков.

Перспективы дальнейшего развития системы связаны с реализацией Стандарта предоставления инвалидам услуг по физической реабилитации и абилитации, утвержденного Минспортом России. В соответствии с Планом мероприятий переходного периода, разработанным Министерством социальной политики Свердловской области, Спортивно-адаптивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва и Спортивно-адаптивная школа им. М. Лысовой включены в перечень организаций, осуществляющих переход к оказанию услуг в соответствии с данным стандартом.

Вывод: выстроенная в Свердловской области система межведомственного взаимодействия по реабилитации и абилитации инвалидов ветеранов боевых действий средствами адаптивной физической культуры и спорта, основанная на концепции вовлечения, разветвленной сети реабилитационных организаций и активном участии в спортивных мероприятиях, демонстрирует свою эффективность. Данный опыт представляет значительный научный и практический интерес для дальнейшего совершенствования государственной политики в области реабилитации инвалидов и ветеранов.

Список литературы

1. Бегидова, Т. П. Взаимодействие государственных и общественных организаций на примере Специальной Олимпиады России / Т. П. Бегидова, М. В. Бегидов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции, Воронеж, 20–21 октября 2016 г. – Воронеж : Научная книга, 2016. – С. 442–448.
2. Злоказов, А. В. Организация межведомственного взаимодействия в системе социальной реабилитации и абилитации инвалидов Свердловской области / А. В. Злоказов, Т. С. Онохова // Инновационные технологии реабилитации: наука и практика : Сборник статей II Международной научной конференции, Санкт-Петербург, 18–19 апреля 2019 года. – СПб : ЦИАЦАН, 2019. – С. 19–24.
3. Карпенкова, Е. Н. Совершенствование комплексного подхода к реализации мер государственной поддержки развития адаптивной физической культуры и спорта в современной России / Е. Н. Карпенкова, В. В. Огнева // Стратегии устойчивого развития: социальные, экономические и юридические аспекты : материалы V Всерос. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 18 декабря 2024 г.). – Чебоксары : Среда, 2024. – С. 114–121.
4. Программа развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в Свердловской области до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Свердловской области от 29.12.2023 №1015-РП.
5. Шапошников, В. А. Современные аспекты реализации механизма межведомственного взаимодействия при оказании социальных услуг : монография / В. А. Шапошников, Т. И. Зубкова, Л. А. Скороходова. – Екатеринбург : Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2021. – 140 с.

УДК 796.081.2:616.74-008.1

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ БАЛАНС-ТРЕНИНГА В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПОСЛЕ РАСТЯЖЕНИЯ СВЯЗОК КОЛЕННОГО СУСТАВА

Куколь Александра Александровна[1]
Скляренко Алена Владимировна[2]
[1]Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск, Россия
[2]Дальневосточный государственный университет путей сообщения, г. Хабаровск, Россия

Аннотация. Данное исследование проводилось с целью выявления эффективности применения восстановительной методики на основе использования баланс-тренинга в физической реабилитации при растяжении связок колена у хоккеистов 12-13 лет. Наибольший прирост исследуемых показателей у спортсменов 12-13 лет экспериментальной группы по сравнению с контрольной наблюдался в таких тестах как – тест баланса на 110%, в тесте – Hope Test for Distance на 23,5%, сгибание в суставе улучшилось на 32,3%, а разгибание на 2,4%.

Ключевые слова: юные хоккеисты, растяжение связок коленного сустава, профилактика спортивных травм, восстановление функциональности связок, баланс-тренинг

EFFECTIVENESS OF BALANCE TRAINING IN PHYSICAL REHABILITATION OF 12-13 YEAR-OLD HOCKEY PLAYERS AT THE STAGE OF SPORTS TRAINING AFTER A STRAIN OF THE KNEE LIGAMENTS

Kukol Alexandra A.[1]
Sklyarenko Alena V.[2]
[1]Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk, Russia
[2]Far Eastern State Transport University, Khabarovsk, Russia

Abstract: This study was conducted to determine the effectiveness of a balance-training-based rehabilitation method for knee sprains in 12- to 13-year-old hockey players. Compared to the control group, athletes in the experimental group demonstrated the greatest increase in the studied parameters: a 110% increase in the balance test, a 23.5% increase in the Hope Test for Distance, a 32.3% increase in joint flexion, and a 2.4% increase in joint extension.

Key words: young hockey players, knee sprains, sports injury prevention, ligament function restoration, balance training

Хоккей является командной игрой, в которой игроки постоянно контактируют с соперниками. Жёсткие удары клюшкой или шайбой, силовые столкновения, падения на лёд регулярно приводят к травмам мягких тканей, которые в этом спорте случаются особенно часто.

Статистика показывает, что в хоккее травмы случаются очень часто – примерно 16 тысяч повреждений на каждую тысячу матчей. Не смотря на использование защитной амуниции, игроки всё равно рискуют пострадать от жёстких силовых приёмов, летящей на высокой скорости шайбы или даже порезов от коньков.

Среди всех видов травм в хоккее чаще всего встречаются ушибы – они лидируют по количеству случаев и составляют 38%. Далее идут повреждения связок – 26%, разрывы связок и переломы – 14%, на травмы головы приходится около 30% от всех повреждений. Среди вывихов и разрывов особенно распространён вывих акромиально-ключичного сустава, который встречается в 17% случаев.

Что касается суставов, то коленный страдает чаще остальных – на него приходится 12,5% травм. Голеностопный сустав также подвержен повреждениям, составляя до 10% от общего числа травм.

Хоккеисты получают травмы из-за целого ряда факторов. Прежде всего, это высокая скорость передвижения по льду в сочетании с ограниченным пространством хоккейной коробки и жесткой конкуренцией между игроками. Серьёзную опасность представляют удары клюшкой или шайбой, а также силовые столкновения.

Повреждения мягких тканей часто возникают из-за чрезмерного растяжения при резких движениях, когда нагрузка превышает возможности связок и сухожилий, приводя к их разрыву. Кроме того, постоянные микротравмы, накапливаясь со временем, вызывают дегенеративные изменения в тканях, что в итоге может обернуться серьезным повреждением [1, с. 38].

Травмы коленного сустава – наиболее типичное повреждение в хоккее, что объясняется особенностями этой динамичной игры. Постоянные силовые тесные контакты, резкие ускорения и торможения, стремительные изменения направления движения создают экстремальную нагрузку на опорно-двигательный аппарат.

Эта игра сочетает в себе высокоинтенсивные всплески активности с короткими периодами отдыха, включая мощные прыжковые и беговые элементы, а также сложнокоординационные технические действия. Именно такие резкие маневры, силовая борьба у бортов и у ворот, неожиданные рывки и экстренные остановки чаще всего становятся причиной повреждений коленей и других элементов ОДА.

Баланс-тренинг представляет собой комплекс упражнений для развития проприоцепции, равновесия, координации, выполняемых в неустойчивых положениях на полу, фитболе, подвесных системах, нестабильных опорах и активизирующих работу нервной системы, активных и пассивных стабилизаторов и рецепторов. Баланс-тренинг во время восстановления после травм коленного сустава включает совокупность форм, средств, методов физической культуры, которые направлены на достижение максимального восстановления проприоцепции спортсменов в контексте общего алгоритма восстановления оперированной конечности [2, с. 8].

Главной задачей баланс-тренинга является: восстановление проприоцептивной чувствительности в пораженной конечности и достижение симметрии обеих конечностей. Основой для методики баланс-тренинга стала концепция Бернштейна Н.А. о принципе сенсорных коррекций (координации). Сущность координации заключается в согласовании отдельных видов деятельности организма при выполнении целостного двигательного акта. Бернштейн этот процесс описывает, как «преодоление избыточных степеней свободы движущегося органа» [3, с. 688].

Восстановительный этап после травм имеет важную особенность: он совмещает общие и специальные тренировки с реабилитационными процедурами. Это означает, что параллельно с возвращением к спортивной форме спортсмен продолжает укреплять поврежденные участки опорно-двигательного аппарата и восстанавливать организм после нагрузок, применяя комплексный подход, включающий не только физические упражнения, но и психологические методы, а также медико-биологическую поддержку [4, с. 488; 5, с. 288].

В силу выше сказанного, целью нашего исследования явилась весьма актуальная в настоящее время тема исследования, заключающаяся в

применении восстановительной методики физической реабилитации при растяжении связок колена у хоккеистов 12-13 лет посредством применения баланс-тренинга.

1. **Экспериментальная часть**. Исследование проводилось в краевом дворце хоккея с мячом «Ерофей» Арена в г. Хабаровск, Хабаровский край с сентября 2023 года по май 2024 года. Экспериментальная группа спортсменов 12-13 лет в количестве 7 человек на тренировках три раза в неделю по 25-30 минут занималась по экспериментальной методике, включающей упражнения, направленные на восстановления вестибулярных функций, развития функциональной устойчивости, развития сенсомоторного контроля. Контрольная группа спортсменов 12-13 лет в количестве 7 человек на тренировках занималась по федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом».

Оценка показателей координационных способностей у спортсменов 12-13 лет с растяжением связок коленного сустава осуществлялась в ходе эксперимента с применением таких тестов как *Тест баланса,* Тест – Hope Test for Distance, *Гониометрия, T-Тест (agility T-test).* ***Тест баланса – Одноногий стоячий тест*** **–** используется для измерения способности удерживать равновесие на одной ноге с закрытыми глазами не менее 10 секунд.

Тест – Hope Test for Distance **–** используется для оценки стабильности колена и мышечной силы. Оценивается дистанция прыжков на обеих ногах отдельно и сравниваются показатели между ними.

Гониометрия – *измерение* углов между бедром и голенью сидя с помощью специальных угломеров, при этом различают замеры при активных и пассивных движениях.

T-Тест (agility T-test) **–** используется для функциональной оценки навыков спортсменов командных видов спорта, который включает в себя проверку ловкости и скорости смены направления движения, выполнение поворота и быстрого возвращения обратно.

Результаты исследования. Сравнительный внутригрупповой анализ показателей координационных способностей спортсменов 12-13 лет в ходе эксперимента показал, что наблюдалось достоверное улучшение всех показателей координационных способностей (p <0,05) (Таблица1).

Таблица 1

Сравнительный анализ исследуемых показателей в экспериментальной группе

Показатели	ЭГ M±m		Разница ед.	%	P
	До эксперимента	После эксперимента			
Тест баланса (с)	12,45±2,25	19,35±2,75	6,9	55,8	<0,05
Тест – Hope Test for Distance (см)	71±8	86,6±8,5	15,6	22	<0,05
Гониометрия (градусы) (сгибание)	82,5±13,5	47,5±15	35	42,4	<0,05

Гониометрия (градусы) (разгибание)	149±5	177±3	27,6	16,4	<0,05
Т-Тест (agility T-test) (с)	14,08±0,22	11,48±0,31	2,56	21,9	<0,05

Произошло достоверное увеличение времени выполнения у спортсменов 12-13 лет в тесте баланса на 55,8%, в тесте – Hope Test for Distance (прыжок на одной ноге) на 22% и в гониометрии сгибание улучшилось на 42,4%, а разгибание улучшилось на 16,4% (p <0,05). При этом произошло достоверное уменьшение у спортсменов 12-13 лет времени выполнения в Т-Тест (agility Ttest) на 2,56 секунды, процент прироста составил 21,9% (p <0,05).

Сравнительный межгрупповой анализ некоторые показателей координационных способностей спортсменов 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп после эксперимента показал статистически значимое улучшение показателей координационных способностей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой (p <0,05) (Таблица 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ исследуемых показателей в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

Показатели	ЭГ M±m	КГ M±m	Разница ед.	%	P
	После эксперимента	После эксперимента			
Тест баланса (с)	19,35±2,75	9,2±8,3	10,1	110	<0,05
Тест – Hope Test for Distance (см)	86,6±8,5	70,5±5,5	16,6	23,5	<0,05
Гониометрия (градусы) (сгибание)	47,5±15	77±12	29,5	38,3	<0,05
Гониометрия (градусы) (разгибание)	177±3	173±5	4	2,4	<0,05
Т-Тест (agility T-test) (с)	11,48±0,31	11,69±0,3	0,21	1,8	<0,05

Наибольшее улучшение показателей координационных способностей у спортсменов 12-13 лет экспериментальной группы по сравнению с контрольной наблюдалось в таких тестах как – тест баланса на 110% и в Тесте – Hope Test for Distance (прыжок на одной ноге) на 23,5% и в гониометрии сгибание улучшилось на 38,3%, а разгибание улучшилось на 2,4% (p <0,05). При этом произошло достоверное уменьшение у спортсменов 12-13 лет времени выполнения в Т-Тест (agility T-test) на 0,21 секунд, процент прироста составил 1,8% (p <0,05).

Заключение. Таким образом, проведенный эксперимент показал, что включение баланс-тренинга в тренировочный процесс в экспериментальной группе спортсменов 12-13 лет способствует улучшению вестибулярных функций, развитию функциональной устойчивости, развитию сенсомоторного

контроля, что отражается, в ходе эксперимента, гораздо большим изменением показателей координационных способностей спортсменов из экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

Список литературы

1. Условия возникновения травм при игре в хоккей А.М. Морозов, А.Н. Сергеев, В.А. Кадыков, Э.М. Аскеров, С.В. Жуков, Л.А. Потоцкая, М.М. Муравлянцева, 2020г
2. Амжад А. Б. Хамдони. Электромиография как метод объективизации результатов физической реабилитации травм связочного аппарата коленного сустава после хирургического лечения / А. Б. Х. Амжад // Педагогика, психология и медикобиологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 1. с.8-11.
3. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений: Избранные психологические труды / под ред. В.П. Зинченко. – 2е изд. – Москва:
4. Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Модек, 2004. – 688 с.
5. Анохин П. К. Очерки физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – Москва: Медицина, 1975. – 448 с.
6. Арьков В. В. Стабило- и тензометрия при травме нижних конечностей спортсмена / В. В. Арьков, Л. А. Калинкин, О. Н. Миленин [и др.] // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 2. – С. 30–34 Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

УДК 796.01:004.8:34

ЭТИКО-ПРАВОВОЙ КОДЕКС ПРИМЕНЕНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Лавнов Михаил Александрович[1]
Насонов Владимир Владимирович[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: Статья посвящена исследованию этических и правовых аспектов внедрения технологий искусственного интеллекта (ИИ) в спортивную деятельность. Рассматривая физическую культуру и спорт как социальные институты, автор выделяет ключевые проблемы, оказывающие влияние на автономность принятия решений и ответственности за них, риски программной предвзятости и приватности. В работе формулируется предложение о необходимости создания этического кодекса применения технологий ИИ в спорте.

Ключевые слова: искусственный интеллект, спортивное право, спортивная этика, ответственность, программная предвзятость, приватность, цифровая трансформация спорта.

AN ETHICAL AND LEGAL CODE FOR THE USE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN SPORTS: FRAMING THE PROBLEM

Lavnov Mikhail A.[1]
Nasonov VladimirV.[1]
[1]University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation: This article examines the ethical and legal challenges arising from the integration of artificial intelligence (AI) technologies in sports. By analyzing physical culture and sport as

social institutions, the author identifies key issues pertaining to decision-making autonomy, accountability, algorithmic bias, and data privacy. The study substantiates the necessity for developing a dedicated ethical code for AI applications in sports.

***Keywords**:* artificial intelligence, sports law, sports ethics, accountability, algorithmic bias, privacy, digital transformation in sports.

Введение. Спорт, являясь сложным социальным феноменом, проходит в XXI веке этап глубокой цифровой трансформации. Технологии ИИ становятся двигателем развития физической культуры и спорта. На передовой научно-технического прогресса применяются системы компьютерного зрения, предиктивные аналитические платформы для управления тренировочным процессом, прогнозирования результатов спортивных событий, а также борьбы с неправомерным влиянием. **Предпосылки к научно-теоретическому исследованию.** Стремительное внедрение технологий опережает развитие адекватных нормативно-правовых и этических правил, что порождает значительные риски и системные вызовы. Отсутствие четких нравственных ориентиров создает режим, в котором потенциальные преимущества ИИ сопряжены с угрозами фундаментальным этических основ спорта: справедливости, равноправия, уважения и сохранения «духа игры». Кроме того, в условиях стремительно развивающихся технологий, эффективность управления в сфере физической культуры и спорта, как справедливо отмечал В.Н. Зуев, требует соответствующей высокопрофессиональной подготовки специалистов для государственных органов власти и общественных организаций [3, с. 6]. В научной литературе совершенно обоснованно отмечается, что использование ИИ в спортивной индустрии представляя собой новую эру в развитии и оказывает значительной влияние на все аспекты физической культуры и спорта [2]. При этом особое внимание в современных исследованиях уделяется влиянию технологий ИИ на спортивное право [1].

Целью исследования является постановка проблем, связанных с внедрением технологий ИИ в спортивную деятельность и структурирование ключевых этико-правовых аспектов, требующих осмысления и разрешения.

Методологическую основу работы составляет комплекс общенаучных и теоретических методов. В качестве ведущего применяется проблемно-ориентированный анализ, позволивший выявить и систематизировать ключевые этико-правовые дилеммы внедрения ИИ в спорте. Для их изучения использовались сравнительно-правовой метод и нормативный анализ. Теоретическое моделирование было применено для разработки концепции этико-правового кодекса и формулирования его базовых принципов. Междисциплинарный характер исследования обусловил интеграцию подходов из сферы философии, права и теории управления.

Результаты исследования и их обсуждение. По мнению А.А. Померанцева и А.А. Уполовнева, ИИ несет глобальные риски для существования спорта, связанные с фальсификацией результатов соревнований; распространением и применением допинга; нарушением безопасности персональных данных; манипуляциями результатами соревнований

посредством автоматизированных судейских систем; нарушением соревновательной справедливости из-за разного уровня доступа к возможностям ИИ при спортивной подготовке [4]. В целом, признавая подобный подход обоснованным, остановимся, на некоторых аспектах подробнее.

Этические проблемы внедрения ИИ в спорте.

Сохранение автономии принимаемых решений и «духа игры». Активное использование в спортивной индустрии различных интеллектуальных ассистентов (прежде всего в деятельности арбитров) ставит фундаментальный нравственный вопрос - где проходит грань между поддержкой человеческого решения и его полным замещением. Спорт – это не только физическое и тактическое состязание, но и сфера проявления человеческих качеств: интуиции, воли, способности к интерпретации неоднозначных ситуаций. В этом смысле представляется недопустимым передача функций спортивного судьи полностью в сферу технологических решений, а сохранение за человеком права на свободную оценку в механизме принятия решения должно стать важным этическим императивном.

Программная предвзятость. Системы ИИ обучаются на исторических данных, которые могут содержать скрытые паттерны дискриминационного характера (например, по расовому, гендерному или национальному признаку). В спортивном контексте это может привести к систематическим ошибкам в оценке потенциала спортсменов, судействе игровых эпизодов с участием определенных команд или атлетов. Таким образом, вместо объективности ИИ может воспроизводить и усиливать существующие в спорте стереотипы, подрывая базовый принцип честной конкуренции.

Приватность и тотальный контроль за спортсменами. Использование технологий биометрического мониторинга, треккинга движения и предиктивной аналитики создает риски несанкционированного сбора и использования персональных данных о здоровье, функциональном состоянии и даже психофизиологических особенностях спортсменов. Возникает угроза создания «цифрового профиля», который может быть использован не только для оптимизации тренировок и выстраивания игровой тактики, но и для формирования трансферной политики, а также выстраивания трудовых отношений со спортсменом или оснований для дискриминации.

2. Правовые вызовы и пробелы регулирования

Проблема распределения ответственности. В ситуации, когда ИИ-система помощи арбитрам дает ошибочную рекомендацию, а судья ей следует, вопрос о субъектах ответственности за принятое решение приобретает особую остроту и значимость. В теории права субъектами потенциальной ответственности могут выступать: разработчик программного обеспечения; спортивная федерация, профессиональная лига или другой организатор спортивного соревнования, внедрившие такую систему в механизм принятия решений; оператор системы, нарушивший алгоритмы ее использования и, наконец, судья – несущий всю полноту ответственности за результат

соревнования. Спортивное право еще не создало четких правил разграничения ответственности в подобных ситуациях.

Коллизия с существующими нормами защиты персональных данных. Деятельность ИИ-систем в спорте, особенно связанная с обработкой биометрических данных, входит в прямое противоречие с жесткими требованиями таких нормативных актов, как Федеральный закон «О персональных данных» от 27.07.2006 N 152-ФЗ и Общий регламент по защите данных (GDPR). Сбор данных для их последующего обезличивания и агрегации не снимает всех правовых рисков. По данным А.Б. Смирнова утечка персональных данных при использовании технологии ИИ относится к основным рискам по мнению 85% респондентов [5]. GDPR требует проведения оценки воздействия на защиту данных (Data Protection Impact Assessment) перед началом работы с чувствительными данными или при использовании новых технологий. В России такой обязательной процедуры нет, хотя очевидна назревшая необходимость проработки нормативных предписаний в данном направлении.

Интеллектуальная собственность на данные и алгоритмы. Возникают сложные вопросы о праве собственности на данные, генерируемые спортсменами в процессе тренировок и соревнований, а также на алгоритмы, обученные на этих данных. Являются ли такие данные активом клуба, федерации или самого спортсмена? Ответы на эти вопросы только предстоит найти.

Заключение

Проведенное исследование позволяет констатировать, что бессистемное и нерегулируемое внедрение ИИ в спортивную деятельность создает реальные угрозы фундаментальным ценностям и риски возникновения конфликтов за рамками правовых предписаний. Следует констатировать невозможность решения возникающих этико-правовых коллизий в рамках существующих правовых норм, которые не были рассчитаны на вызовы цифровой трансформации спортивной индустрии. В этой связи назрела острая необходимость в правовом прогнозировании и опережающем нормотворчестве. Первым шагом на этом пути должна стать разработка и широкое общественное обсуждение Этико-правового кодекса применения искусственного интеллекта в спорте. Такой документ должен носить рамочный, междисциплинарный характер и базироваться на следующих ключевых принципах:

1. **Принцип правовой определенности и сохранения** за человеком конечного права принятия ответственных решений, при четком распределении ответственности между всеми участниками спортивных отношений.
2. **Принцип прозрачности, интерпретируемости и объяснимости** решений ИИ.
3. **Принцип справедливости и недискриминации,** который предполагает необходимость системного и регулярного аудита алгоритмов на предмет выявления и устранения ошибок предвзятости.

4. **Принцип сохранения приватности,** закрепляющий порядок сбора и обработки персональных данных.

Разработка такого кодекса станет отправной точкой для формирования конкретных правовых норм, стандартов и регламентов, которые позволят направить мощный потенциал искусственного интеллекта на благо развития спорта, не поступаясь его человеческой сущностью и этическими основаниями.

Список литературы

1. Водопьянова, М. К. Искусственный интеллект и спортивное право: на стыке технологий и юриспруденции / М. К. Водопьянова // Вопросы российской юстиции. – 2025. – № 35. – С. 583-590.
2. Гусев, П. М. Будущее физической культуры: Как искусственный интеллект влияет на развитие спорта / П. М. Гусев, А. К. Фугина // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 110-13. – С. 124-127
3. Зуев, В. Н. О наследии в управлении отечественной сферой физической культуры и спорта в аспекте современных подходов к методологии менеджмента / В. Н. Зуев, П. Г. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 12. – С. 6-8.
4. Померанцев, А. А. Искусственный интеллект в спорте и физической культуре: тренды, угрозы и адаптация к новой реальности / А. А. Померанцев, А. А. Уполовнева // Человек. Спорт. Медицина. – 2024. – Т. 24, № S2. – С. 137-144.
5. Смирнов, А. Б. Перспективы использования искусственного интеллекта в спорте и физической культуре / А. Б. Смирнов, А. А. Зеленова, О. В. Сесорова // Глобальный научный потенциал. – 2025. – Т. 1, № 5(170). – С. 60-63.

УДК 796.853.26:004.8

РАЗРАБОТКА И ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В АЙКИДО

Михеев Андрей Владимирович[1]
Чураков Юрий Викторович[1]
[1]Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

Аннотация. Разработана и апробирована интеллектуальная система планирования тренировок в детской группе айкидо. Система работает на базе искусственного интеллекта Gemini. Она анализирует параметры группы и создает план тренировки. Для тренера время планирования занятия сократилось. Система показала высокое качество планирования: 85% планов используются без корректировок.

Ключевые слова: айкидо, искусственный интеллект, автоматизированное планирование, персонализация, помощник тренера.

DEVELOPMENT AND APPLICATION OF INTELLIGENT TRAINING PLANNING SYSTEM FOR INDIVIDUALIZATION OF TRAINING PROCESS IN AIKIDO

Mikheev A.V.[1]
Churakov Yu.V.[1]
Udmurt State University, Izhevsk, Russia

Abstract. An intelligent training planning system has been developed and tested in a children's aikido group. The system is based on Gemini artificial intelligence. It analyzes group

parameters and creates a training plan. Planning time for the coach has been reduced. The system demonstrated high planning quality: 85% of plans are used without corrections.

Keywords: aikido, artificial intelligence, automated planning, personalization, coach assistant.

Актуальность. В детских секциях боевых искусств, в частности айкидо, формируются разноуровневые группы, где занимаются дети с различной физической подготовленностью и техническим мастерством [4]. В оздоровительных группах айкидо, где тренировки проходят 2-3 раза в неделю, каждому ребенку необходимо освоить индивидуальный набор техник в зависимости от его уровня (кю) для прохождения периодической аттестации.

При групповых занятиях в разноуровневых группах тренер сталкивается с необходимостью учета индивидуальных особенностей каждого ребенка и адаптации плана под текущий состав группы. В группе из 20-25 человек сложно отслеживать индивидуальный прогресс каждого занимающегося и оперативно корректировать план тренировки под присутствующих детей, что занимает 10-15 минут перед каждым занятием.

Применение технологий искусственного интеллекта для персонализации тренировочного процесса является актуальным направлением развития физической культуры и спорта [1, 2].

Исследования показывают перспективность использования нейронных сетей в физической подготовке занимающихся айкидо [3]. Технологии машинного обучения могут применяться для автоматического отслеживания выполнения упражнений в мобильных приложениях [5], что создает предпосылки для разработки интеллектуальных систем планирования тренировок.

Цель исследования. Разработать и апробировать систему автоматизированного планирования тренировок на базе искусственного интеллекта, обеспечивающую индивидуализацию тренировочного процесса с учетом состава детской группы с различным уровнем подготовки.

Методы исследования. Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, контент-анализ, технология создания мобильного приложения, использование нейросетей для анализа данных, педагогическое наблюдение, хронометраж, тестирование, методы математической статистики.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием описательной статистики (среднее арифметическое, стандартное отклонение). Для оценки достоверности различий между временем ручного и автоматизированного планирования использовался t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Различия считались статистически значимыми при $p<0,05$.

Исследование проводилось на базе детской секции айкидо с участием 24 занимающихся в возрасте 9-12 лет в период с января 2025 по май 2025 года (34 тренировки).

Результаты исследования и их обсуждение. Разработанная система представляет собой мобильное приложение с интеллектуальным помощником

тренера на базе искусственного интеллекта Gemini. Алгоритм работы системы представлен на рисунке 1.

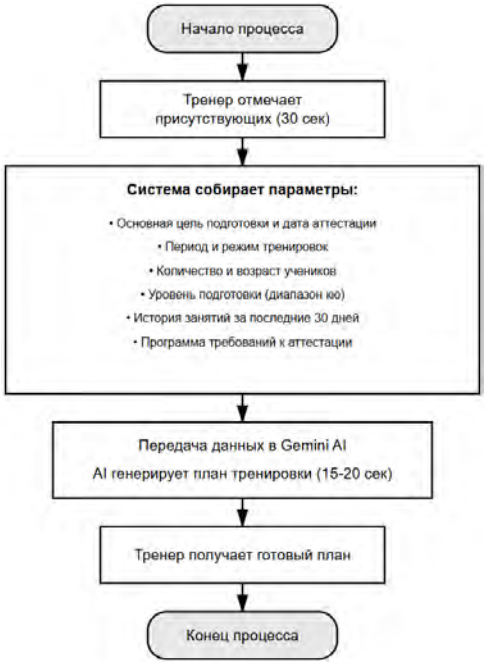


Рис. 1. Алгоритм работы интеллектуальной системы планирования

Оценка эффективности системы. Для объективной оценки эффективности разработанной системы на всех тренировках педагогического эксперимента проводился хронометраж следующих параметров:

- время отметки присутствующих;
- время генерации плана системой (от отправки запроса до получения результата);
- общее время на планирование тренировки с использованием системы.

Для сравнения в течение месяца до начала педагогического эксперимента проводилось целенаправленное измерение времени ручного планирования тренировок (10 тренировок). Для обеспечения сопоставимости данных тренеру предлагалось составлять план тренировки перед началом занятия с указанием техник, что соответствовало функционалу разрабатываемой системы. Засекалось время от момента отметки присутствующих до завершения составления плана занятия, среднее значение составило 11,2 минуты.

Качество сгенерированных планов оценивалось тренером по следующим критериям: план используется без изменений, план требует небольшой корректировки (изменение 1-2 упражнений или перераспределение времени), план требует значительной корректировки (изменение структуры занятия или более 3 упражнений).

Система позволяет оперативно корректировать план при изменении состава группы, в том числе при появлении опоздавших занимающихся. В ходе эксперимента было зафиксировано 5 случаев корректировки плана в связи с приходом опоздавших детей.

Применение технологий машинного обучения позволяет обрабатывать данные и выстраивать оптимальные рекомендации, учитывая индивидуальные параметры каждого ребенка [3, 5].

За период апробации было проведено 34 тренировки. Среднее время генерации плана системой составило 18 секунд. Общее время планирования при использовании системы (включая отметку присутствующих) составило 1,5±0,3 мин (n=34), что значительно меньше, чем при ручном планировании – 11,2±1,6 мин (n=10). Различия статистически значимы по t-критерию Стьюдента ($t=19,8$; $p<0,001$).

Результаты оценки качества сгенерированных планов представлены в таблице.

Оценка качества сгенерированных планов тренировок

Категория планов	Количество, n	Доля, %
Без корректировок	29	85
С небольшой корректировкой (1-2 упражнения)	4	12
Со значительной корректировкой (>3 упражнений)	1	3
Всего тренировок	34	**100**

Таким образом, в 97% случаев сгенерированные планы не требовали значительных изменений, что свидетельствует о высоком качестве работы системы.

Эффект автоматизации. Применение системы обеспечило сокращение времени планирования с 11,2 до 1,5 минуты. Искусственный интеллект объективно анализирует актуальный состав группы и строит план под конкретных присутствующих детей с учетом их прогресса и истории занятий. План оптимизирован под текущий состав группы, что позволяет эффективно использовать время тренировки.

На рисунке 2 представлен пример плана тренировки, сгенерированного мобильным приложением.

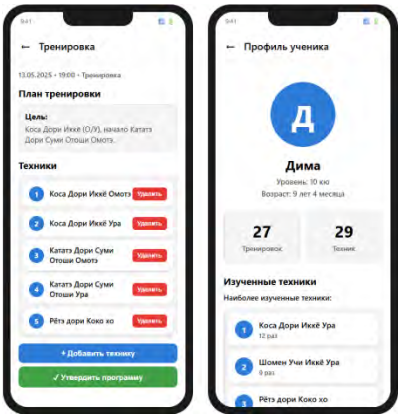


Рис. 2. Пример плана тренировки в мобильном приложении

Искусственный интеллект не заменяет тренера, а выполняет роль помощника, высвобождая время для непосредственной работы с детьми. Тренер сохраняет полный контроль, корректируя план в 16% случаев в соответствии с педагогическими задачами.

Выводы. Интеллектуальная система показала высокую эффективность в автоматизации планирования тренировок. Использование 85% планов без корректировок подтверждает, что система правильно учитывает уровень детей и требования программы. Сокращение времени планирования освобождает тренера от рутинной работы и позволяет больше внимания уделять непосредственной работе с детьми на тренировке. Система выполняет роль помощника тренера, обеспечивая индивидуальный подход к каждому занимающемуся в группе.

Список литературы

1. Лигостаева, Н. Д. Использование искусственного интеллекта в создании персонализированных планов занятий физической культурой и спортом со студентами специальной медицинской группы / Н. Д. Лигостаева, А. О. Алексина, М. В. Кулешова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2025. – № 5.
2. Мануйленко, Э. В. Использование технологий искусственного интеллекта в спорте / Э. В. Мануйленко, А. А. Тащиян // Экономика и управление в спорте. – 2025. – № 1. – С. 28-35.
3. Михеев, А. В. Перспективы использования нейронных сетей в физической подготовке занимающихся айкидо / А. В. Михеев, П. К. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 12. – С. 14-15.
4. Черахчиева, О. Д. Общая и специальная физическая подготовка детей 9-10 лет на занятиях по айкидо / О. Д. Черахчиева // Вестник науки. – 2023. – № 12 (69). – Том 5. – С. 334-337.
5. Чураков, Ю. В. Использование нейросетей в мобильном приложении для автоматического отслеживания физических упражнений / Ю. В. Чураков, А. В. Михеев // Цифровая трансформация физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской, с международным участием, научно-практической конференции, Ижевск, 19-20 октября 2023 года. – Ижевск: Удмуртский государственный университет, 2023. – С. 337-344.

УДК 796/799

ИНТЕГРАЦИЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ ВОЕННЫХ

Нуреев Тимур Рустемович[1]
Агеева Гульназ Фаритовна[1]
Дедловский Максим Александрович[1]
[1]Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия

Аннотация: В статье исследуется интеграция военно-прикладного плавания в профессиональную подготовку военнослужащих. На основе анализа нормативных документов разработана классификация родов войск по трём уровням значимости подготовки. Предложены направления интеграции, включая дифференцированное бюджетное планирование и материально-техническое обеспечение.

***Ключевые слова**:* военно-прикладное плавание, дифференцированный подход, управление ресурсами.

INTEGRATION OF MILITARY-APPLIED SWIMMING IN PROFESSIONAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL

Nureev Timur R.[1]
Ageeva Gulnaz F.[1]
Dedlovsky Maxim A.[1]
[1]Volga state university of physical education, sports and tourism, Kazan, Russia

***Annotation**:* The article explores the integration of military-applied swimming in the professional training of military personnel. Based on the analysis of regulatory documents, a classification of military branches is developed according to three levels of training significance. The article proposes directions for integration, including differentiated budget planning and logistics support.

Key words: military-applied swimming, differentiated approach, resource management.

Актуальность исследования. Современные вызовы в области обеспечения обороны страны и безопасности государства требуют от военных специалистов высочайшего уровня профессионализма, который формируется, в том числе, через систему физической подготовки.

В контексте Вооруженных сил военно-прикладное плавание занимает особое место в физической подготовке военнослужащих, являясь не только спортивной дисциплиной, но и критически важным навыком. Интеграция обучения плаванию в систему профессионально-прикладной физической подготовки обеспечивает формирование у военных специалистов компетенций, необходимых для выполнения задач в условиях водных преград, местностях и в других нестандартных ситуациях. Однако его реализация связана со значительными затратами ресурсов, а именно: материальных, временных, кадровых и организационных. Эффективное управление которыми становится одной из основных задач военного менеджмента.

Проблема управления ресурсами для обучения военно-прикладного плавания становится особенно актуальной в контексте оптимизации бюджетных расходов и необходимости рационального использования материально-технической базы. Как отмечают ведущие специалисты в области военного образования [2, 4], эффективная организация обучения плаванию позволяет не только развивать физические качества военнослужащих, но и формировать специальные навыки, необходимые для выполнения оперативных задач в условиях водных преград, при десантировании и в других экстремальных ситуациях.

Цель исследования. Теоретическое обоснование и выявление основных направлений интеграции военно-прикладного плавания в военно-специальную подготовленность военнослужащих на основе дифференцированного подхода с учетом специфики видов Вооруженных Сил Российской Федерации.

Результаты исследования и их обсуждение.

Проведенный анализ нормативных документов и научно-методической литературы позволяет выделить существенные различия в подходах к организации военно-прикладной плавательной подготовки в различных видах Вооруженных Сил и родах войск (таблица 1).

Таблица 1

Нормативные основы военно-прикладной плавательной подготовки по видам ВС РФ (составлено авторами)

Вид ВС РФ, род войск	Роль военно-прикладного плавания	Нормативные требования
Военно-морской флот (ВМФ)	Базовый профессиональный навык	Норматив 300 м, спасение на водах
Морская пехота	Критический навык выживания	Норматив 300 м, плавание в обмундировании с оружием Норматив 300м десантирование в воду
Силы специальных операций	Специальный профессиональный навык	Норматив 300м, подводное плавание
Воздушно-десантные войска (ВДВ)	Навык выживания	Норматив 300 м, использование специального снаряжения
Пограничные войска	Прикладной профессиональный навык	Норматив 100 м, плавание в обмундировании
Войска гражданской обороны	Навык спасения	Норматив 100 м, преодоление водных преград
Сухопутные войска	Прикладной навык	Норматив 100 м, патрулирование акваторий
Ракетные войска стратегического назначения (РВСН)	Оздоровительный ресурс	Норматив 100 м, спасение на водах,
Воздушно-космические силы (ВКС)	Элемент подготовки к выживанию	Норматив 100 м, работа в условиях наводнений

На основе анализа программ боевой подготовки была разработана подробная классификация военных специальностей по степени важности обучения плаванию (таблица 2).

Таблица 2

Классификация военных специальностей по значимости военно-прикладной плавательной подготовки (составлено авторами)

Уровень значимости	Виды Вооруженных Сил и рода войск	Требования к подготовке	Нормативные показатели
Критический	ВМФ, морская пехота, силы специальных операций	Ежедневные тренировки, специализированные навыки	Норматив 300 м, плавание в обмундировании с оружием, спасение на водах, десантирование в воду, подводное плавание, использование специального снаряжения,
Высокий	ВДВ, пограничные войска, войска	Регулярные занятия 3-4 раза в неделю	Норматив 100 м, преодоление водных

	гражданской обороны		преград, плавание в обмундировании, патрулирование акваторий, спасение на водах, работа в условиях наводнений
Базовый	Сухопутные войска, РВСН, ВКС	Занятия 2 раза в неделю	Норматив 50 м, базовые навыки выживания на воде, плавание в спортивной форме
Уровень значимости	Виды Вооруженных Сил и рода войск	Требования к подготовке	Нормативные показатели

Анализ представленных данных показывает, что для войск с критической значимостью военно-прикладной плавательной подготовки (ВМФ, морская пехота, ССО) плавание является базовым профессиональным навыком, непосредственно влияющим на боевую эффективность и выживаемость личного состава. Для данной категории требуется приоритетное ресурсное обеспечение, включая создание специализированной инфраструктуры и подготовку инструкторского состава высшей квалификации.

Для войск с высокой значимостью военно-прикладной плавательной подготовки (ВДВ, пограничные войска, войска гражданской обороны) ресурсное обеспечение должно быть ориентировано на формирование устойчивых практических умений в полевых условиях с использованием мобильных тренировочных комплексов и специализированного оборудования.

Войска с базовой значимостью военно-прикладной плавательной подготовки (СВ, РВСН, ВКС) требуют стандартного ресурсного обеспечения, ориентированного на формирование общих навыков плавания и поддержание физической формы личного состава.

На основе проведённого анализа выявлены основные направления интеграции военно-прикладного плавания в военно-специальную подготовленность военнослужащих:

1. Бюджетное планирование-распределение финансовых средств пропорционально значимости плавательной подготовки для каждого вида ВС с учетом их специфических потребностей.

2. Материально-техническое обеспечение - -создание специализированной инфраструктуры в соответствии с потребностями видов ВС, включая стационарные бассейны для ВМФ и мобильные комплексы для СВ.

3. Временной менеджмент - оптимизация учебных программ и расписания занятий с учетом дифференцированных требований к подготовке.

4. Кадровое обеспечение - подготовка инструкторского состава с учетом специализации и внедрение системы мотивации для инструкторов.

Выводы. В ходе исследования теоретически была обоснована необходимость дифференцированного подхода к управлению ресурсами для обучения военно-прикладного плавания в Вооруженных Силах Российской Федерации. Установлено, что эффективность использования финансовых,

материально-технических и временных ресурсов напрямую зависит от задач, решаемых различными видами вооруженных сил.

Разработанная классификация военных специальностей по трем уровням важности навигационной подготовки – критический, высокий и базовый-создает научную основу для оптимизации распределения ресурсов.

Предлагаемая модель управления, включающая дифференцированное бюджетное планирование, создание специализированной инфраструктуры, оптимизацию временных затрат и обучение персонала, значительно повышает эффективность обучения навигации при рациональном использовании имеющихся ресурсов. Реализация такого подхода будет способствовать достижению необходимого уровня боеготовности военнослужащих и оптимизации затрат на профессиональную подготовку в Вооруженных силах.

Список литературы

1. Викулов С.Ф. Военно-экономический анализ / С.Ф. Викулов, Г.П. Жуков, В.Н. Ткачев, В.Я. Ушаков. - М.: Воениздат, 2001. - 351 с.
2. Дробышев, В. И. Развитие профессиональной направленности у граждан, обучающихся по программам военной подготовке, на практических занятиях / В.И. Дробышев, А.К. Добрянский, А.Н. Потебня // Сборник статей по материалам 73-й научно-практической конференции преподавателей. - Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина, 2018. - С. 187-188.
3. Козлов, А.П. Влияние физической подготовки военнослужащих на боевую сплоченность воинских коллективов / А.П. Козлов, В.А. Попов // Символ науки. - 2020. - №2. - С. 58-61.
4. Обвинцев, А. В. Оптимизация и пути совершенствования физической подготовки военнослужащих контрактной службы / А.В. Обвинцев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2010. - №2(60). - С. 93-98.
5. Приказ Министра обороны РФ "Об утверждении наставления по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации" от 21.04.2009 № 200 // Официальный интернет-портал правовой информации. - 2013 г. - с изм. и допол. в ред. от 31.07.2013.

УДК 796.015*053.2

ВЛИЯНИЕ ВНЕДРЕНИЯ НОВЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ДИНАМИКУ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В РФ

Обухов Сергей Михайлович[1]

[1]Сургутский государственный университет, г. Сургут, РФ

Аннотация. Выявлены тенденции развития детско-юношеского спорта в РФ после внедрения новых стандартов спортивной подготовки после 1 января 2023года. Исследованы показатели количества занимающихся по этапам подготовки, кадровое и финансовое обеспечение спортивных школ по данным статистического отчета 5-ФК за 2012-2024 годы

Ключевые слова. Детско-юношеский спорт, тенденции развития, количество занимающихся, стат.отчет, кадры, финансирование

IMPACT OF IMPLEMENTING NEW STANDARDS OF SPORTS TRAINING ON THE DYNAMICS OF CHILD AND YOUTH SPORTS DEVELOPMENT IN THE RUSSIAN FEDERATION

Obukhov Sergei M.[1]
[1]Surgut State University, Surgut

Abstract. The article identifies trends in the development of children's and youth sports in the Russian Federation after the introduction of new standards for sports training after January 1, 2023. The article examines the number of athletes by training stage, as well as the staffing and financial support of sports schools based on the 5-FC statistical report for 2012-2024.

Keywords. Children and youth sports, development trends, number of participants, stat. report, personnel, financing

Изменение законодательства в области детско-юношеского спорта и последовавшее изменение стандартов спортивной подготовки вызвало и изменение показателей развития этого социального явления. Причинами состоявшихся изменений нормативной документации были отсутствие в них раздела воспитательной работы с юными спортсменами и закрепления этого в статусе тренера (изменение на статус тренера-преподавателя), а также оптимизация расходования средств на детско-юношеский спорт. Целью исследования было выявление изменений в развитии детско-юношеского спорта по статистического отчету 5-ФК по РФ за 2023-2024 годы.

Одним из основных показателей развития является количество занимающихся в спортивных школах [2]. За 2012-2022 годы произошел хоть и не значительный, но рост этого показателя (с 3,11 до 3,25 млн. человек) [4]. За 2 года внедрения новых стандартов этот показатель снизился до 2,9 млн. человек (табл.1), что нужно расценивать как негативное изменение. Примерно такая же динамика изменений и количества отделений в спортивных школах (рост с 23250 до 26249 до 2023 года и за 2 года после этого резкое снижение до 22820 единиц). С одной стороны, эти два показателя тесно связаны, с другой стороны есть и некоторое отличие в динамике: в 2012 году в каждом отделении занималось в среднем 133,8 ребенка [3], в 2022 из-за более высокого роста количества отделений этот показатель снизился до 124 ребенка/отделение, а за 2023-2024 года он увеличился до 127,2, что все же ниже исходного (2012 год) уровня. Чем выше этот показатель, тем выше возможности проведения отбора детей для подготовки резерва сборных команд.

Таблица 1

Численность занимающихся в спортивных школах

Годы	Отде-лений	Числ.. заним.	Финанси-рование	Численность										
		Всего	всего	на 1 чел.	СОГ	%	ГНП		УТГ		СС		ВСМ	
		млн	млн.р	тыс /чел	всего	%	всего	%	всего	%	всего	%	всего	%
2012	23250	3,11	67875	21,8	312792	10,1	1527371	49,1	910425	29,26	51402	1,65	9370	0,30
2013	23636	3,14	78634	25,0	328728	10,5	1536825	48,9	917402	29,2	48907	1,56	10044	0,32
2018	24892	3,23	166399	51,5	976164	30,2	1631597	50,5	562467	17,4	46604	1,44	15742	0,49
2021	26051	3,26	179842	55,2	963055	29,6	1581427	48,6	737241	22,65	56337	1,73	17131	0,53
2022	26249	3,25	241574	74,2	316128	9,72	2105177	64,7	757132	23,27	59356	1,82	15939	0,49
2023	22234	2,87	259799	90,5	665327	23,2	1236274	43,1	889048	30,98	63100	2,2	15568	0,54

2024	22820	2,90	311523	107,3	617787	21,3	1301095	44,8	899539	30,98	68234	2,35	16588	0,57	

Количество занимающихся детей по этапах подготовки изменилось не существенно, но рост доли всех этапов произошел за счет снижения доли учащихся на этапе начальной подготовки (с 49,09% до 44,82%). Особенно существенный рост произошел доли этапа СС (с 1,65 до 2,35%) и этапа ВСМ (с 0,3 до 0,57%), что не совсем рационально в связи с высокой стоимостью их обеспечения [1].

Таблица 2

Финансирование спортивных школ в РФ за 2012-2024 годы

Годы	Всего млрд руб	Зарплата тренеров		Участие в соревнов.		МТО		Повышение квалификации							
										Тренеров		методистов		прочих	
		млрд	%	всего	%	всего	%	всего	%	всего	%	всего	%	всего	%
2012	67,88	40,34	59,43	2,99	4,405	4	5,89								
2018	166,4	104,51	62,81	10,89	6,544	10,48	6,3								
2021	215,96	119,23	55,21	12,32	5,705	15,96	7,39	0,299	0,251	0,1	0,046	0,011	0,005	0,135	0,06
2022	241,57	130,36	53,96	14,37	5,949	17,95	7,43	0,192	0,147	0,114	0,047	0,012	0,005	0,065	0,03
2023	259,8	142,94	55,02	16,62	6,397	17,05	6,56	0,298	0,208	0,181	0,07	0,015	0,006	0,1	0,04
2024	311,52	168,96	54,24	20	6,42	20,99	6,74	0,154	0,091	0,079	0,025	0,005	0,002	0,061	0,02

Финансирование работы спортивных школ (табл.2.) за наблюдаемые годы постоянно росло с 21,8 тыс. рублей на занимающегося в год в 2012 году до 107,3 тыс. рублей в 2024 году. Но если до 2023 года это наблюдалось с параллельным ростом количества занимающихся, то в 2023-24 годах рост финансирования произошел и за счет снижения общего количества занимающихся.

Доля заработной платы в общих расходах снизилась с 59,4% в 2012 до 54,24% в 2024. Если рассматривать этот показатель с позиции подготовки резерва сборных команд, то этот показатель слишком высок. Необходимо повысить вложения в материально техническое обеспечение (доля составляет всего 6,74% в 2024 году), в участие в соревнованиях (6,42%), в организацию и проведение соревнований (8,65%).

В статистических отчетах, к сожалению, нет отдельной строки расходов на научно-методическое обеспечение спортивной подготовки. О расходах на этот важнейший раздел подготовки высококвалифицированных спортсменов можно судить по затратам на повышение квалификации кадров. За 2024 год прошли повышение квалификации 16473 тренеров и переподготовку – 1841). Вроде бы неплохо: это составляет 28,1% от штатных тренеров (норма -33%). Всего на повышение квалификации (включая переподготовку) было потрачено 78,7 млн. рублей (всего 0,025% от общей суммы расходов), т.е. по 4297 рублей за обученного тренера. При том что стоимость курсов в признанных центрах повышения квалификации существенно выше (около 20-22 тыс. рублей за 72 часа). Т.е. повышение квалификации чаще всего проходит в заочном формате с соответствующим уровнем качества (порой, по сути, идет просто продажа удостоверений). Причиной такого положения является отсутствие выделенных

средств учредителями спортивных школ, а порой и руководство школ забывают про этот пункт расходов. Руководители школ, сами тренеры понимают ущербность такого повышения квалификации, но при недостаточном финансировании вынуждены идти по этому пути формального выполнения норм законодательства.

Кадровый потенциал спортивных школ за 2023-2024 годы существенным образом изменился (табл.3.). Снизилось общее количество тренеров с 96,3 до 86,7 тысяч человек. Количество штатных тренеров также снизилось (с 70,5 до 65 тысяч человек). Темпы снижения даже выше чем снижение общего количества занимающихся, о чем свидетельствует количество занимающихся, приходящихся на 1 тренера [Обухов]. Этот показатель к общему количеству тренеров снизился с 33,79 до 33,48 человека на тренера, а на штатного тренера с 46,17 до 44,63 человека на тренера.

Существенно поменялся и образовательный уровень штатного тренерского состава. Увеличилась доля тренеров с высшим физкультурным образованием с 55,8% до 74,2%, со средним физкультурным образованием с 7,0% до 10,7%. Доля лиц без физкультурного образования снизилась с 37,1% до 15,1% (за счет снижения общего количества на 5440 человек, увеличения тренеров с высшим с 39,36 до 48,25 тысяч человек и со средним с 4,95 до 6,98 тысяч человек).

Таким образом, внедрение новых стандартов привело:

- к снижению количества занимающихся;
- к снижению общего количества тренеров при повышении количества и доли штатных тренеров;
- повышению доли штатных тренеров с физкультурным образованием при сохранении высокого уровня тренеров без такого образования (15,1%);
- повышению уровня финансирования спортивной подготовки;
- сохранению низкого уровня затрат на повышение квалификации тренерского состава

Таблица 3

Изменение тренерского состава за 2012-2024 годы

Годы	Количество тренеров		Физкультурное образование			Категории				занимающихся на 1 тренера	
	Всего	штатн,%	высш	средн	без	Высшая	1	2	без	всех	на штатн
2012	94 644	66,66	61,8	61,8	27,6	27,6	25,2	17,27	28,67	32,87	49,3
2013	94377	67,41	63,1	63,1	26,5	26,5	25,6	13,74	33,48	33,29	49,4
2018	93889	74	72,2	72,2	17,4	17,4	19,2	6,786	50,17	34,43	46,5
2021	96118	73,51	56,8	56,8	36	36	5,88	15,95	58,18	33,87	46,1
2022	96307	73,18	55,8	55,8	37,1	37,1	5,73	17,25	53,16	33,79	46,2
2023	86444	75,1	74,2	74,2	15,3	15,3	26,9	0,008	40,7	33,19	44,2
2024	86669	75,05	74,2	74,2	15,1	15,1	23,3	0	44,1	33,5	44,6

Список литературы

1. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва : монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с.

2. Обухов, С.М. Оценка эффективности развития физической культуры в субъекте федерации / С.М. Обухов, Н.Б. Обухова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. - №1. – С.6-9
3. Обухов, С.М. Развитие детско-юношеского спорта в Тюменской области и в ХМАО-Югре за годы внедрения стандартов спортивной подготовки /С.М.Обухов, И.А.Королюк. - Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход и цифровая трансформация. Материалы XXII Международной научно-практической конференции. - Тюмень: «Вектор Бук», 2024. – С.51-53.
4. Статистический отчеты 5-ФК по Российской федерации за 2012, 2013, 2018, 2021, 2022,2023, 2024 годы

УДК 796.01:004.8

МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД И ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Орлова Анастасия Витальевна[1]
Шмыгельский Игорь Алексеевич[1]
[1]Гатчинский государственный университет, г. Гатчина, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются изменения подходов к физической культуре и спорту под воздействием мультидисциплинарного подхода и технологий искусственного интеллекта. Анализируются возможности ИИ (искусственного интеллекта) в персонализации тренировочного процесса, в повышении эффективности оздоровительной и адаптивной физической культуре.

Ключевые слова: мультидисциплинарный подход, искусственный интеллект, физическая культура, персонализация.

MULTIDISCIPLINARY APPROACH AND ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN SPORTS TRAINING, WELLNESS AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Orlova Anastasia V.[1]
Shmygelsky Igor A.[1]
[1]Gatchina State University, Gatchina, Russia

Annotation: The article examines the changes in approaches to physical education and sports under the influence of a multidisciplinary approach and artificial intelligence technologies. The possibilities of AI (artificial intelligence) in personalizing the training process, in increasing the effectiveness of recreational and adaptive physical culture are analyzed.

Keywords: multidisciplinary approach, artificial intelligence, physical education, personalization.

Актуальность. В нынешнее время спортивные тренировки, оздоровительная и адаптивная физическая культура сталкиваются с необходимостью перехода к новым возможностям. Прошлые методы оценивания физических возможностей человека и его состояния устарели и достигли своего уровня эффективности. В современном мире растет спрос на персональные программы тренировок, которые имеют функцию учитывать

состояние здоровья человека, его способности, а также образ жизни. Адаптивная и оздоровительная физическая культура нуждается в инструментах для оценивания физиологического состояния и прогресса людей с всевозможными заболеваниями. В данной ситуации особо актуальным становится мультидисциплинарный подход, основой которого является искусственный интеллект.

Цель исследования – анализ методов интеграции мультидисциплинарного подхода и искусственного интеллекта для повышения эффективности спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели были использованы следующие теоретические методы: синтез и анализ: позволили разобрать данную проблему на части и соединить в одну общую картину; аналитико-синтетический метод: включал поиск, отбор и изучение научных трудов, аналитических обзоров с последующим обобщением информации для создания целостной картины; сравнительно-сопоставительный метод: позволил выявить преимущества инновационных технологий по сравнению с классическими подходами в тренировочной и оздоровительной практике; теоретическое моделирование: применено для разработки моделей, показывающих принцип работы искусственного интеллекта при решении конкретных задач.

В современном мире в области физической культуры и спорта стало необходимым создание решений, объединяющих разные научные области. Мультидисциплинарность стала источником урегулирования этой проблемы и практическим инструментом, позволившим: сочетать данные спортивной медицины о состоянии организма с характеристиками техники движений; внедрять методы мотивации и ментальной подготовки в систему тренировочного процесса; учитывать метаболические особенности спортсменов в составлении нутрициологических рекомендации.

ИИ (искусственный интеллект) выступает связующим звеном между разными дисциплинами, благодаря которому реализуются инновационные решения. Одной из перспективных областей применения ИИ стало создание персональных тренировок, которые могут учитывать цели каждого человека. ИИ-технологии анализируют пол, возраст, вес, состояние здоровья, историю травм, благодаря чему составляет индивидуальный план тренировок для каждого спортсмена, уменьшая риск травм.

Например: приложения для тренировок, оснащенные ИИ, считывает информацию с носимых устройств (таких как смарт-часы и т.п.), а именно данные о пульсе, пройденном расстоянии и скорости. Это помогает ему персонализировать программы тренировок, а также предлагать рекомендации по питанию и диеты, основываясь на анализе приведенных данных.

Для анализа с практической стороны была выбрана нейросеть DEEPSEEK, которая действует с пользователями напрямую, используя диалоговое окно. Данный сервис может выступить как личный

мультидисциплинарный тренер-аналитик. Он задает наводящие вопросы, выполняя глубокую диагностику данных, учитывая медико-физиологические параметры.

В качестве примера для исследования была взята разминка, предназначенная для проведения перед активным тренировочным процессом. При этом учитывается, что все спортсмены имеют разные физические возможности, пол, возраст, рост, вес, противопоказания.

Для исследования были взяты рандомные показатели физических характеристик спортсменов.

План разминки перед активной тренировкой, предложенный нейросетью

Параметры	Человек 1	Человек 2	Человек 3
Пол	Мужчина	Женщина	Мужчина
Возраст	25 лет	35 лет	28 лет
Вес	75 кг	65 кг	85 кг
Рост	180 см	170 см	175 см
Противопоказания	Полностью здоров	Боль в коленном суставе	Боль в пояснице
Упражнения для разминки	1. Бег на месте. 2. Махи руками. 3. Динамическая планка.	1. Ходьба на месте. 2. Круговые движения тазом. 3. Подъемы на носки.	1. Велосипед лежа. 2. Кошка-корова. 3. Наклоны в бок.

Из данного анализа можно сделать вывод, что искусственный интеллект создает персональный список упражнений, учитывая данные каждого человека.

В оздоровительной физической культуре ИИ-технологии формируют индивидуальные программы за счет полного оценивания состояния здоровья. Механизм корректирует интенсивность нагрузки в зависимости от возможностей человека, эмоционального состояния и его заданных целей.

В адаптивной физической культуре целью искусственного интеллекта становится социализация человека с ограниченными возможностями здоровья, посредством занятий физическими упражнениями и спортом, учитывая все его особенности организма. Таким образом, ИИ-технологии формируют установки на укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни, а также соблюдают индивидуальный режим питания и сна, учат следить за своим физическим и ментальным состоянием, воспитывают интерес к спорту.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование показывает значительное повышение эффективности тренировочного процесса, при использовании искусственного интеллекта.

В спортивной практике он позволяет снизить риск травматизма, адаптировать тренировочный план под конкретного человека и облегчить восстановительный процесс.

В оздоровительной и адаптивной физической культуре ИИ-технологии повышают точность дозирования нагрузок, улучшают качество жизни лиц с всевозможными заболеваниями и ограниченными возможностями, персонализируют тренировки и ускоряют реабилитационный процесс.

Выводы.

1. Мультидисциплинарный подход в сочетании с ИИ-технологиями открывает новые горизонты в сфере физической культуры и спорта.

2. Обозначена эффективность применения искусственного интеллекта в тренировочном и реабилитационном процессе.

3. Доказано, что ИИ-технологии будут играть важную роль в формировании будущего физкультурного процесса и спорта, помогая людям с разными физическими возможностями.

Список литературы

1. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в России: становление, развитие, перспективы / С. П. Евсеев // Ученые записки. – 2006. – Вып. 19. – С. 15-21.
2. Кунгурцева М. Д., Пирогова Ю. А. Оздоровительная (лечебная) и адаптивная физическая культура. (Опыт, проблемы, перспективы) / М. Д. Кунгурцева, Ю. А. Пирогова // Научный лидер. – 2022. - № 50 (95). – С. 48-50 .
3. Москаленко И. С., Шмыгельский И. А., Богданов В. В. Критерии способности студентов-юношей первого курса ГИЭФПТ к моторной адаптации / И. С. Москаленко, И. А. Шмыгельский, В. В. Богданов //
4. Петроченко В. Н. Применение возможностей искусственного интеллекта на занятиях физической культурой на примере использования функционала нейросетиChatGPT 4 / В. Н. Петроченко. – 2024.
5. Смирнова Д. Е. Применение искусственного интеллекта в физкультуре / Д. Е. Смирнова // Вестник науки. – 2025. - №4 (85), Т. 1. – С. 536-539.

УДК 796.012:004.738

ЦИФРОВАЯ ПЛАТФОРМА «SPORTANALYTICS» КАК ИНТЕГРИРОВАННАЯ СИСТЕМА ОТБОРА, МОНИТОРИНГА И ПРОГНОЗИРОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Осипенко Евгений Владиславович[1]

[1]Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь

Аннотация: Разработана и апробирована веб-платформа «SportAnalytics» для поддержки принятия решений в спорте. Она обеспечивает спортивный отбор, мониторинг подготовки и прогнозную аналитику с применением машинного обучения. Апробация на юных легкоатлетах подтвердила функциональность и работоспособность всех модулей системы.

Ключевые слова: цифровая платформа, спортивная аналитика, отбор талантов, мониторинг, машинное обучение, прогнозирование.

DIGITAL PLATFORM «SPORTANALYTICS» AS AN INTEGRATED SYSTEM FOR SELECTION, MONITORING AND PREDICTION IN ATHLETE TRAINING

Osipenko Evgeniy V.[1]

[1]Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus

Annotation: The «SportAnalytics» web platform has been developed and launched in pilot mode to support decision-making in sports. It provides athlete selection, training monitoring, and

predictive analytics using machine learning. Testing on young track and field athletes confirmed the functionality and operational performance of all system modules.

Key words: digital platform, sports analytics, talent identification, monitoring, prediction, machine learning, training process management.

Актуальность. Современная система подготовки спортсменов характеризуется возрастающей ролью данных на всех этапах – от первичного отбора до управления тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Особую актуальность проблема объективизации решений приобретает в детско-юношеском спорте, где эффективный отбор талантов и индивидуализация тренировочных нагрузок являются критически важными факторами успеха.

Как показывают исследования [2, 4], объем информации, получаемой от спортсменов, экспоненциально растет и включает гетерогенные данные: от антропометрических и функциональных показателей до результатов психологического тестирования, биомеханического анализа и данных носимых устройств. Однако на практике эти данные часто остаются разрозненными и управляются с помощью несвязанных между собой программных решений, что ограничивает возможности комплексного анализа.

Создание интегрированных цифровых платформ, объединяющих функции отбора, мониторинга и прогнозирования, представляет собой насущную задачу современной спортивной науки [1, 3]. Особую ценность такие системы приобретают при наличии модулей прогнозной аналитики на основе методов искусственного интеллекта, позволяющих перейти от констатации текущего состояния к проактивному управлению подготовкой.

Разрабатываемая платформа «SportAnalytics» призвана заполнить существующий методический вакуум, предложив целостное решение для цифровизации процессов отбора и подготовки спортивного резерва.

Цель исследования – теоретическое обоснование, разработка и апробация функциональных возможностей веб-платформы «SportAnalytics» как интегрированной системы для отбора, мониторинга и прогнозирования в процессе подготовки спортсменов.

Задачи исследования:

1. Провести анализ существующих методов и программных решений для отбора, мониторинга и прогнозирования в спортивной подготовке.
2. Спроектировать модульную архитектуру платформы, интегрирующую функции отбора талантов (talent-ID), мониторинга и прогнозной аналитики.
3. Разработать и алгоритмизировать систему скоринга для комплексной оценки перспективности спортсменов на основе комплексного анализа различных компонентов подготовленности.
4. Реализовать модуль прогнозирования на основе методов машинного обучения (LSTM, RBF-сети) для оценки рисков и динамики результатов.
5. Провести апробацию платформы в условиях реального учебно-тренировочного процесса и оценить ее практическую эффективность.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели использован комплекс взаимодополняющих методов. Разработка

платформы велась по итеративно-инкрементальной модели с модульной архитектурой.

Дизайн исследования включал следующие этапы:

– системный анализ предметной области и требований пользователей (тренеров, инструкторов, спортивных врачей);

– проектирование модульной архитектуры платформы;

– разработка и интеграция программных модулей;

– апробация в условиях реальной тренировочной деятельности.

Участники апробации: 60 юных легкоатлетов специализированного учебно-спортивного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа Петриковского района» (Гомельская область, Республика Беларусь).

Технический стек проекта включает React на фронтенде, Node.js/Express на бэкенде и PostgreSQL в качестве базы данных. Аналитический модуль использует гибридный подход на основе машинного обучения: для предиктивной аналитики применяются LSTM-сети, а для классификации состояний спортсменов – RBF-сети.

Модуль отбора талантов (talent-ID) реализован на основе комплексного скоринга, учитывающего показатели физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и психоэмоциональных характеристик. Для каждого показателя разработаны алгоритмы нормализации и взвешивания.

Результаты исследования и их обсуждение. Основным результатом работы является разработанная многофункциональная веб-платформа «SportAnalytics», архитектура которой реализована по модульному принципу и включает пять ключевых компонентов, обеспечивающих полный цикл работы с данными:

1. Модуль комплексного сбора данных – обеспечивает централизованное ведение реестра спортсменов с возможностью ввода и хранения разнородных данных (антропометрические, функциональные, показатели подготовленности, психоэмоциональные характеристики) (рисунок).

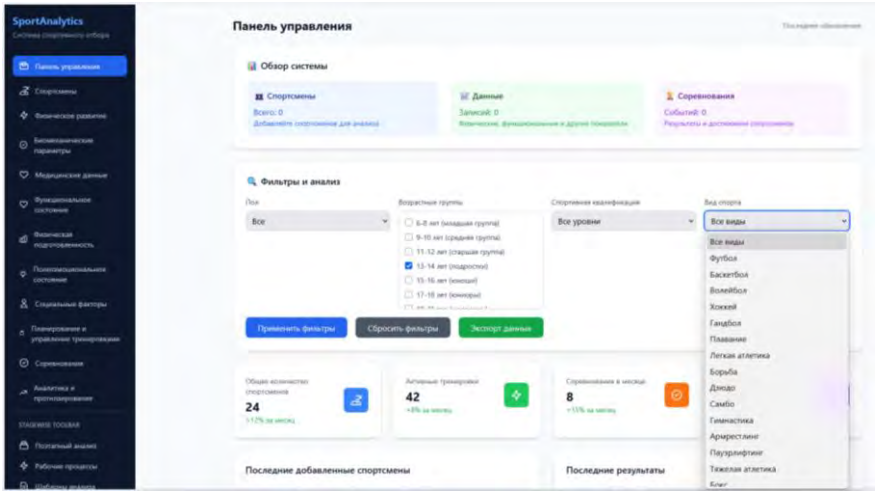


Рисунок – ***Общий интерфейс базы данных спортсменов цифровой платформы «SportAnalytics»***

2. Модуль отбора талантов (talent-ID) – реализует алгоритмы скоринга и ранжирования для оценки перспективности спортсменов на основе интегрального анализа данных (физического развития, физической подготовленности, функционального состояния, психоэмоционального состояния и др.).

Для обеспечения комплексности программа включает специализированные разделы для ввода и расчета показателей:

– В разделе *«Физическое развитие»* реализована форма для ввода антропометрических данных с выпадающими списками и полями ввода. Система автоматически вычисляет интегральные индексы (ИМТ, индекс Пинье, индексы пропорций), которые отображаются в правой части интерфейса. Рядом с индексами указаны их единицы измерения и формулы расчёта.

– Раздел *«Функциональное состояние»* предоставляет форму для ввода данных кардиореспираторной системы (ЧСС, АД, ЖЕЛ) и результатов функциональных проб (Штанге, Генчи, Руфье, Мартине). На основе этих данных система **автоматически рассчитывает индекс Руфье-Диксона**, обеспечивая оперативную оценку адаптационного потенциала спортсмена.

Физическая подготовленность: тестирование скоростно-силовых качеств, силы, гибкости, координации и выносливости. Для каждого теста реализована история результатов с графиком динамики и уровнем нормативов.

Психоэмоциональное состояние и социальные факторы: проведение опросов для оценки мотивации, стрессоустойчивости, командного взаимодействия и социальной поддержки.

Биомеханические и медицинские параметры: модули для фиксации данных анализа движений, оценки рисков травматизма, а также медицинских показателей (анализы крови, ЭКГ, история травм).

3. Модуль мониторинга и планирования – предоставляет инструменты для планирования тренировочного процесса, контроля нагрузок и отслеживания динамики показателей. Предусмотрена библиотека упражнений и возможность мониторинга прогресса.

4. Модуль прогнозной аналитики – на основе алгоритмов машинного обучения (LSTM, RBF-сети) осуществляет прогнозирование рисков и динамики результатов. Данный модуль позволяет:

– проводить комплексный анализ накопленных данных;

– использовать прогностические модели на основе ИИ и нейронных сетей (каскадные, RBF, GRNN, LSTM) для оценки потенциала спортсмена, прогнозирования динамики результатов и выявления риска травматизма.

- учитывать внешние факторы (погодные условия, сезонность) при анализе.

Работоспособность прогностических моделей была проверена на тестовых наборах данных. В рамках апробации был успешно запущен и продемонстрирован тренерам процесс прогнозирования, включая формирование выходных данных о потенциальных рисках. Модуль корректно

выполняет возложенные на него функции: загрузку данных, их предобработку, выполнение расчетов и визуализацию результатов. Полученные в ходе демонстрации выходные данные модели (в виде шкал риска и вероятностных оценок) были оценены экспертами (тренерами) как логичные и потенциально полезные для принятия управленческих решений, что подтверждает практическую значимость разработки. Для установления точных метрик прогностической эффективности (таких как точность и полнота) планируется проведение длительного проспективного исследования. Интерфейс модуля визуализирует результаты прогнозирования в виде графиков динамики показателей и цветовых индикаторов уровня риска, что обеспечивает наглядность для принятия решений.

5. Система отчётности **–** обеспечивает генерацию аналитических отчетов в форматах PDF, CSV, Excel для практического использования тренерами и спортивными специалистами.

Таким образом, апробация платформы «SportAnalytics» продемонстрировала ее функциональную полноту и устойчивую работу всех модулей в реальных условиях тренировочного процесса для решения задач отбора, мониторинга и прогнозирования. Интеграция разнородных данных в единую систему и наличие инструментов для их анализа создает принципиально новую информационную среду для тренера.

Исследование имеет ряд ограничений: ограниченная численность и однородность выборки (n=60, юные легкоатлеты одной школы), отсутствие внешней валидации на независимых когортах и ограниченный временной интервал наблюдения. Эти факторы ограничивают обобщаемость выводов; дальнейшие исследования должны включать крупные проспективные когорты и мультицентровую валидацию моделей.

Выводы: 1. Теоретически обоснована, разработана и апробирована интегрированная веб-платформа «SportAnalytics», объединяющая функции отбора талантов, мониторинга и прогнозирования в системе подготовки спортсменов.

2. Реализованный модуль отбора талантов (talent-ID) позволяет объективизировать процесс выявления перспективных спортсменов на основе комплексного анализа различных компонентов подготовленности.

3. Модуль прогнозной аналитики на основе алгоритмов машинного обучения демонстрирует потенциал для практического применения в оценке рисков и управлении тренировочным процессом.

4. Апробация платформы подтвердила ее практическую значимость и удобство для использования тренерами и спортивными специалистами в реальных условиях.

5. Перспективы дальнейших исследований связаны с углубленной валидацией алгоритмов отбора и прогнозирования на расширенных выборках, интеграцией с носимыми устройствами и развитием методов объяснимого искусственного интеллекта для повышения доверия пользователей к рекомендациям системы.

Список литературы

1. Наговицын, Р.С. Прогнозирование соревновательной результативности юных спортсменов на основе технологии искусственного интеллекта / Р.С. Наговицын, И.Г. Гибадуллин, О.Н. Бацина, И.А. Мокрушина // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №2. – С. 27–30.
2. Bourdon, P.C. Monitoring athlete training loads: Consensus statement / P.C. Bourdon, M. Cardinale, A. Murray // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2017. – 12 (Suppl 2). – S2-161-S2-170.
3. Claudino, J.G. Current approaches to the use of artificial intelligence for injury risk assessment and performance prediction in team sports: a systematic review / J.G. Claudino, D.O. Capanema, T.V. de Souza // Sports Medicine, 2019. – 49 (11). – P. 1625–1658.
4. Wagner, H. Individual and team performance in team-handball: A review / H. Wagner, T. Finkenzeller, S. Würth, S.P. von Duvillard // Journal of Sports Science & Medicine, 2014. – 13 (4), P. 808–816.

УДК 796.012.36

ИЗМЕНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ЖЕНЩИНЫ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД В УСЛОВИЯХ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ

Пащенко Лена Григорьевна[1]
Красникова Ольга Сергеевна[1]
Киселёва Наталья Владимировна[2]
[1]Нижневартовский государственный университет,
г. Нижневартовск, Россия
[2]Нижневартовский социально-гуманитарный колледж,
г. Нижневартовск, Россия

***Аннотация**:* В статье представлены результаты исследования, направленного на выявление параметров частоты шагов и скорости передвижения во время занятий скандинавской ходьбой женщины зрелого возраста в зимне-весенний период при различном состоянии тротуаров и пешеходных дорожек: очищенных от снега, заснеженных, обледенелых. Проведен сравнительный анализ физиологической стоимости нагрузки в процессе занятий скандинавской ходьбой при передвижении по очищенным, занесенным снегом или покрытым льдом поверхностям.

Ключевые слова: частота шагов, скорость движения, физиологическая стоимость, тротуар, пешеходная дорожка.

CHANGES IN THE PARAMETERS OF NORDIC WALKING IN WOMEN OF THE SECOND MATURE AGE IN THE WINTER-SPRING PERIOD IN THE URBAN ENVIRONMENT

Pashchenko Lena G.[1]
Krasnikova Olga S.[1]
Kiseleva Natalya V.[2]
[1]Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, Russia
[2]Nizhnevartovsk Social and Humanitarian College, Nizhnevartovsk, Russia

Abstract: The article presents the results of a study aimed at identifying the parameters of step frequency and movement speed during Nordic walking in a woman of mature age in the winter-spring period with different conditions of sidewalks and footpaths: cleared of snow, snowy, icy. A comparative analysis of the physiological cost of the load during Nordic walking when moving on cleaned, snow-covered or ice-covered surfaces was carried out.

Keywords: step frequency, speed of movement, physiological cost, sidewalk, pedestrian path.

Актуальность. Занятия скандинавской ходьбой набирают все большую популярность у лиц зрелого и пожилого возраста. Этому способствуют реализуемые на государственном, региональном, муниципальном уровне программы физкультурно-оздоровительной направленности, призванные содействовать вовлечению населения в занятия двигательной активностью [4, 5]. Повышению интереса к занятиям с применением циклических упражнений умеренной интенсивности способствует минимизация требований, предъявляемых к оборудованию и местам занятий [6]. Благоустройство современных населенных пунктов позволило населению использовать тротуары и пешеходные дорожки для занятий скандинавской ходьбой [7].

Значимость занятий скандинавской ходьбой для женщин второго зрелого возраста трудно переоценить. Систематические занятия содействуют улучшению физического состояния занимающихся, оптимизации психоэмоционального фона, укреплению иммунитета, в целом повышая качество жизни людей [2, 3]. Особую ценность эти занятия имеют для жителей северного региона в зимний и ранний весенний периоды на фоне сезонного снижения объема физической активности [1]. Систематические физические тренировки при неоптимальных значениях факторов внешней среды способствуют повышению неспецифической устойчивости организма, повышению кинезиологического потенциала занимающихся [8, 9]. Лимитирующими факторами, отражающимися на двигательном поведении населения, могут выступать чрезмерные колебания и неоптимальные значения внешнесредовых факторов, такие как колебания температуры воздуха, значительное количество осадков в виде снега, гололедные явления.

Предполагаем, что состояние тротуаров и пешеходных дорожек в зимний и ранний весенний периоды, а именно – наличие или отсутствие на них снежных отложений или зимней скользкости, оказывает влияние на параметры скандинавской ходьбы: скорость, темп, частоту шагов, а также влияет на функциональное состояние занимающихся.

Цель исследования: 1) выявить влияние состояния тротуаров и пешеходных дорожек северного города в зимне-весенний период на количественные показатели скандинавской ходьбы женщины второго зрелого возраста; 2) сравнить физиологическую стоимость нагрузки в процессе занятий скандинавской ходьбой в зимний и ранний весенний периоды у женщины второго зрелого возраста при различном состоянии тротуаров и пешеходных дорожек.

Так как на параметры ходьбы значительное влияние оказывают антропометрические данные испытуемых, усреднение групповых значений не позволит выявить особенности изменений, происходящих при перемещении по поверхности, отличающейся от комфортных условий. В связи с этим, считаем целесообразным при анализе отталкиваться от индивидуальных значений, зафиксированных при занятиях одним испытуемым.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались методы исследования: анализ дневника самоконтроля, методы определения биомеханических характеристик ходьбы, пульсометрия, математико-статистическая обработка результатов. Исследование проводилось в феврале-апреле 2025 года в г. Нижневартовске (ХМАО-Югра). Испытуемой явилась женщина 53 лет, со стажем занятий скандинавской ходьбой более 5 лет, давшая письменное добровольное согласие на участие в исследовании. Исследуемые показатели фиксировались в течение 3 месяцев (с февраля по апрель). В работе использовалось лабораторное оборудование «Garmin Forerunner» и приложение «Garmin Connect». Были проанализированы параметры скандинавской ходьбы – средняя и максимальная частота шагов, средняя и максимальная скорость передвижения. Была изучена функциональная стоимость занятий – анализировались значения средних и максимальных значений частоты пульса. Анализу подверглись 30 индивидуальных занятий, проводимых в одно и то же время. Длительность занятия составляла от 45 минут до 1 часа. Маршрут передвижения не изменялся для исключения влияния таких уличных факторов, как пересеченность местности, вынужденные остановки при переходе проезжей части в ожидании разрешающего сигнала светофора и др. Характеристики внешних условий (температура воздуха, состояние тротуаров) фиксировались в дневнике самоконтроля. Для выявления достоверности различий между показателями применялся t-критерий Стьюдента. Обработка результатов осуществлялась методами математической статистики с использованием программы MS Excel.

Результаты исследования. Состояние покрытия тротуаров дифференцировалось в соответствии с требованиями к состоянию элементов обустройства в зависимости от толщины рыхлого или уплотненного снега на тротуарах, наличия наледи. В таблице 1 представлены усредненные значения частоты шагов и скорости передвижения во время занятий скандинавской ходьбой женщины второго зрелого возраста в зимне-весенний период при различном состоянии тротуаров и пешеходных дорожек: 1) очищенных от снега; 2) со снежными заносами, возникшими после метелей и снегопадов, которые коммунальные службы не успели устранить; 3) наличие наледи, возникающей из-за перепадов температур.

Как видно из таблицы 1, покрытый льдом тротуар содействует снижению средней и максимальной скорости передвижения. Средние значения скорости ходьбы по пешеходным дорожкам, заметенным сугробами, не отличаются от параметров, наблюдаемых при перемещении по очищенной от снега

поверхности. Наряду с этим, усредненные значения максимальной скорости достоверно ниже, чем во время ходьбы в более благоприятных условиях.

Таблица 1

Значения частоты шагов и скорости движения во время занятий скандинавской ходьбой женщины зрелого возраста при различном состоянии тротуаров (M±m)

Состояние тротуаров	Частота шагов (ш/мин)		Скорость (км/ч)	
	средняя	макс	средняя	макс
Очищенные от снега	104,6±3,4	166,1±5,6	5,6±0,1	8,3±0,3
Заснеженные (сугробы)	105,9±3,8	167,5±9,6	5,5±0,1	7,7±0,4
Обледенелые	91,4±5,9	146,2±3,1	5,1±0,1	7,5±0,2

Сравнивая показатели частоты шагов, следует отметить достоверно ($p<0,05$) меньшее количество шагов, производимых за 1 минуту при перемещении по обледенелой поверхности. Такое изменение параметров скандинавской ходьбы, даже при наличии палок, содействующих сохранению равновесия, призвано предупредить риск падения и возникновения травм. Можно наблюдать существенно не различающиеся значения средней и максимальной частоты шагов во время ходьбы по очищенным тротуарам и заметенным сугробами. Вместе с этим, максимальные показатели частоты шагов по заснеженным поверхностям тротуаров и пешеходных дорожек варьируются в широком диапазоне – от 128 до 201 шага в минуту, тогда как при передвижении в более благоприятных условиях – от 143 до 185 шагов в минуту. Значительный разброс частоты шагов, наблюдаемый при преодолении снежных заносов, говорит о ее нерациональности, несмотря на имеющийся длительный стаж занятий скандинавской ходьбы у женщины, принявшей участие в исследовании.

В таблице 2 представлены средние и максимальные значения частоты сердечных сокращений, зафиксированные во время занятий скандинавской ходьбой в зимне-весенний период, дифференцированные в зависимости от состояния поверхности тротуаров и пешеходных дорожек.

Таблица 2

Значения частоты пульса во время занятий скандинавской ходьбой женщины зрелого возраста при различном состоянии тротуаров (M±m)

Состояние тротуаров	Средняя частота пульса (уд / мин)	Максимальная частота пульса (уд / мин)
Очищенные от снега	108,5±1,4	119,7±1,2
Заснеженные (сугробы)	108,7±1,2	129,7±1,1
Обледенелые	105,9±1,8	119,7±1,8

Как видно из таблицы, средняя частота пульса при передвижении по очищенным и заснеженным поверхностям, не отличается. Достоверные различия наблюдаются в показателях максимальных значений частоты пульса, зафиксированных фитнес-часами, во время ходьбы по неочищенным тротуарам. То есть, вариабельность частоты шагов при преодолении снежных заносов приводит к достижению более высоких максимальных значений (от 126

до 136 ударов в минуту), чем при передвижении по обледенелым поверхностям (от 114 до 128 ударов в минуту) и очищенным от снега (от 114 до 124 ударов в минуту).

При передвижении по тротуарам и пешеходным дорожкам, покрытым льдом, требуется больше энергии для сохранения равновесия и оптимизации техники ходьбы, но на фоне снижения скорости передвижения видно, что средняя частота пульса, несмотря на низкие значения, достоверно не отличается от частоты сердечных сокращений, зафиксированных при перемещении по заснеженным тротуарам или очищенным от снега. Можно наблюдать некоторую экономизацию движений, содействующую предупреждению падений.

Анализируя полученные результаты следует отметить, что продолжительные занятия скандинавской ходьбой женщины второго зрелого возраста привели к экономизации двигательной деятельности, выполняемой в сложных условиях. Это выразилось в достижении оптимальных усредненных показателей реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, выполняемую при воздействии таких факторов как передвижение по неочищенным от снега тротуарам, а также при их обледенении. Наряду с этим, высокие максимальные значения частоты сердечных сокращений, достигаемые во время ходьбы с преодолением снежных заносов, требуют коррекции величины физической нагрузки.

Выводы. Проведенное исследование показало, что специфические условия проведения занятий скандинавской ходьбой в зимне-весенний период в условиях городской среды северного города отразились на параметрах ходьбы, а также реакции организма женщины второго зрелого возраста, имеющий длительный стаж занятий. Считаем целесообразным изучение параметров скандинавской ходьбы и функциональной стоимости занятий при неоптимальных внешних условиях у женщин, имеющих небольшой двигательный опыт. Полученные результаты следует учитывать при разработке региональных программ активизации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности населения, проживающего в неблагоприятных климато-географических условиях.

Список литературы

1. Гендер-зависимые ассоциации биомеханики и вариабельности ходьбы людей среднего возраста / С. И. Логинов, А. С. Кинтюхин, А. С. Снигирев, Р. О. Солодилов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 92-94.
2. Горелов, А. А. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, Н. К. Байтлесова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9(91). – С. 50-57.
3. Кабачкова А.В. Возможности оздоровительной физической культуры для женщин пожилого возраста (55-68 лет) / А.В. Кабачкова, А.М. Дмитриева // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – № 391. – С. 195-201.
4. Канныкин, С. В. Социокультурная детерминация и эффекты пешеходных практик: апелляция к авторитетам / С. В. Канныкин // Человек и культура. – 2025. – № 2. – С. 113-135. – DOI 10.25136/2409-8744.2025.2.70413.

5. Лубышева, Л. И. Основные направления исследования физической активности населения в публикациях авторов журнала «Теория и практика физической культуры» / Л. И. Лубышева, Л. Г. Пащенко // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 8. – С. 3-5.
6. Манжелей, И. В. Средовый подход в организации физкультурно-спортивной работы с населением / И. В. Манжелей, С. В. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 61-65.
7. Обзор методических подходов к изучению влияния городских инфраструктур на здоровье проживающего населения / Попович М.В., Усова Е.В., Зиновьева В.Л. и др. // Профилактическая медицина. – 2021. – №24 (8). – С. 23-30.
8. Пащенко, Л. Г. Параметры соревновательной нагрузки участников массовых соревнований по лыжным гонкам с различной досуговой двигательной активностью / Л. Г. Пащенко, О. С. Красникова, Ю. Н. Савельева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 5. – С. 69-71.
9. Смоленский А.В. Оздоровительное значение ходьбы как метода профилактики заболеваний и увеличения продолжительности жизни человека / А.В. Смоленский, Н.В. Капустина, Н.Н. Хафизов // Русский медицинский журнал. – 2018. – № 1 (1). – С. 57-61.

УДК [616.89-008.434.3:797.2]-053.4

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДИЗАРТРИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ ПОСРЕДСТВОМ ПЛАВАНИЯ

Попова Елена Исааковна[1]
Поливаев Алексей Геннадьевич[1]
Поливаева Ирина Андреевна[1]
[1]Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, г. Ишим, Россия

Аннотация: В статье представлен опыт коррекции дизартрических расстройств у детей с неречевой симптоматикой. Обосновывается актуальность помощи детям дошкольного возраста с дизартрическими расстройствами в условиях бассейна. Дается описание диагностики неречевой симптоматики при дизартрических расстройствах, упражнений и игр для развития правильного дыхания, улучшения моторики, снижения мышечного тонуса.

Ключевые слова: дизартрические расстройства, неречевая симптоматика, плавание, гидрореабилитация, игры в воде, упражнения в воде.

DEVELOPMENT OF MOTOR COORDINATION ABILITIES IN PRESCHOOL CHILDREN WITH DYSARTHRIC DISORDERS THROUGH SWIMMING

Popova Elena I.[1]
PolivaevAleksei G.[1]
Polivaeva Irina A.[1]
[1] Yershov Ishim Pedagogical Institute — Branch of University of Tyumen, Ishim, Russia

Annotation: The article presents the experience of correcting dysarthric disorders in children with non-verbal symptoms. The relevance of providing assistance to preschool children with dysarthric disorders in a swimming pool environment is substantiated. A description is provided of the diagnosis of non-verbal symptoms in dysarthric disorders, as well as exercises and games for developing correct breathing, improving motor skills, and reducing muscle tone.

Key words: dysarthric disorders, non-verbal symptoms, swimming, hydrotherapy, water games, water exercises.

Актуальность исследования. Дети с дизартрическими расстройствами – одна из категорий, нуждающаяся в разных видах помощи.

Дизартрия – это расстройство произносительной стороны речи, при котором страдает просодическая сторона звукового потока, фонетическая окраска звуков или неправильная реализация фонемных сигнальных признаков звукового строя речи [4].

Автор отмечает, что при дизартрии наблюдаются три ведущих синдрома [2; 3; 4; 6]: артикуляционные расстройства; нарушение речевого дыхания; нарушение голосообразования.

Неврологическая симптоматика в дизартрии проявляется следующими дефектами [2; 3; 4]: гиперсаливация (повышенное слюнотечение), синкинезии (дополнительные движения), гиперкинезы, тремор (насильственные движения), атаксии (расстройство координации движений), оральные автоматизмы (насильственные движения – смех, сон, плач, сосание, причмокивание), гипомимия (бедность мимики), гипертонус (повышенный тонус мышц) и гипотонус (пониженный тонус мышц), дистония (переменный тонус мышц) и другие.

Нарушение дыхания при дизартрии проявляется в следующем [2; 3; 4]: недостаточная глубина дыхания, нарушен ритм дыхания (в момент речи оно учащается), нарушение координации вдоха и выдоха (поверхностный вдох и укороченный слабый выдох), выдох происходит через нос, несмотря на полуоткрытый рот;

Третий синдром – нарушение голоса – проявляется при дизартрии следующим образом [2; 3; 4]: недостаточная сила голоса (слабый, тихий, иссекающийся), затухающий голос (меняющий свою громкость, становящийся тихим, почти шепотным к концу фразы), нарушение тембра голоса (глухой, хриплый, монотонный, сдавленный, тусклый, может быть гортанным, напряженным, прерывистым и т.п.), назальность (гнусавый оттенок голоса), слабая выраженность или отсутствии модуляции.

При дизартрии наблюдаются следующие расстройства неречевой симптоматики [2; 3; 4]: расстройства физиологического дыхания в сочетании с нарушением общей моторики и особенно тонкой дифференцированной моторики пальцев рук (наблюдается при бульбарной и псевдобульбарной дизартрии); общедвигательные нарушения, которые присутствуют при всех формах дизартрии в разной степени выраженности – от минимальных до грубой несформированности общедвигательной сферы при ДЦП.

Особый интерес в контексте нашего исследования представляет неречевая симптоматика.

С целью выявления неречевой симптоматики мы обследовали у детей состояние общей моторики, произвольной мелкой моторики пальцев рук, продолжительность и силу выдоха.

Диагностический алгоритм предполагал дифференцированную оценку моторных компонентов. В рамках исследования пространственного компонента анализировались дефекты пространственной координации: несформированность представлений о схеме тела, латерализации, а также нестабильность кинетического исполнения. Темповая организация движений классифицировалась как нормативная, ускоренная, быстрая, замедленная или медленная. Анализ функции ритмического чувства был направлен на выявление ошибок репродукции: изменение темпоральных характеристик ритмического паттерна относительно образца, а также нарушение количественного состава элементов.

Исследование произвольной моторики пальцев рук, включая аспекты статической и динамической координации, проводилось с акцентом на следующие патологические признаки: нарушение точности, плавности и синхронности; повышение мышечного тонуса, приводящее к скованности; диссоциация между движением и речевой инструкцией (несоответствие заданному темпу); дефицит кинетического планирования при смене двигательных программ; наличие сопутствующих синкинезий и гиперкинезов; невозможность поддержания статической позы; а также отсутствие выполнения пробы.

Оценка респираторной функции фокусировалась на наблюдении и объективной регистрации параметров выдоха (сила, продолжительность), с выделением такого признака, как его укорочение.

Гидротерапия как метод коррекции дизартрических расстройств у детей интегрирует разнообразные подходы. В этом контексте методика на основе плавания, несмотря на свою терапевтическую перспективность, остается инновационной и малоизученной областью, о чем свидетельствует дефицит специализированных исследований [1; 5; 7]. Тем не менее, ее применение открывает широкие возможности для реабилитации. Нами исследовались следующие аспекты коррекции дизартрических расстройств у детей:

- Развитие физиологического дыхания. Нахождение в водной среде создает условия для естественной тренировки дыхательной мускулатуры под воздействием гидростатического давления. Совершаемые в воде циклические движения и ныряния стимулируют развитие диафрагмального дыхания и обеспечивают эффект дыхательной гимнастики. Техника выдоха в воду целенаправленно укрепляет дыхательный аппарат, что является необходимым условием для последующего контроля над фонацией и артикуляцией.
- Стимуляция моторного развития. Плавание является мощным средством для совершенствования общей моторики и создания сенсомоторной базы для речевого развития. Необходимость координировать движения в

условиях водной среды повышает точность и координированность моторных актов, что коррелирует с улучшением артикуляционной моторики. Синхронизация работы конечностей с дыхательным циклом, совместно с тактильно-массажным воздействием воды и ее естественным сопротивлением, способствует формированию и закреплению двигательных стереотипов.

- Стабилизация мышечного тонуса. Гидрокинезиотерапия оказывает выраженное релаксирующее воздействие на мышечную систему, что является ключевым фактором для детей со спастическими формами дизартрии. Нормализация тонуса создает благоприятные условия для овладения сложнокоординированными дыхательными и артикуляционными движениями.
- Развитие равновесия (дети учатся лежать, скользить, плавать на груди и спине, выполнять упражнения на релаксацию).
- Совершенствование артикуляционного мышечного аппарата с помощью логопедического массажа и кинезиотейпирования (вода, массаж и тейпирование расслабляют ребенка, в том числе и мышцы речевого аппарата, снимая напряжение и зажимы).

Цель исследования: разработка и обоснование экспериментальной программы коррекции дизартрических расстройств у детей от 2 до 6 лет в условиях гидрореабилитации.

Методы исследования: анализ научно-методической и психолого-педагогической литературы, метод педагогического наблюдения, метод опроса, метод педагогического эксперимента.

За текущий период реализации проекта бассейн посещали 30 детей от 2 до 6 лет с дизартрией, с которыми проводилась коррекционная работа, направленная на устранение неречевой симптоматики.

Нам с учетом особенностей воздействия воды, массажа и кинезиотейпов разработана комплексная программа работы с детьми, которая начала реализацию с июля 2025 г. и закончиться в декабре 2025 г.

Так для развития правильного дыхания мы использовали следующие упражнения и игры: чередование вдоха и выдоха в воду 5-6 раз подряд (вдох – погружение в воду с головой и полным выдохом в воду); «Поплавок» (лежание на воде с задержкой дыхания); скольжение на груди «Стрела» на задержке дыхания до 4 м; игры на воде «Сокровища», «Медуза», «Звезда на животе», «Доставание и ловля предмета» со дна бассейна.

Для развития общей моторики дети выполняли следующие упражнения: упражнение «Собери картинку»: по схеме выполнить ряд движений (от бортика скользить на груди, нырнуть за игрушкой, плыть с плавательной доской до 7 м); плавание произвольным способом до 5 м; проныривание 2 метра; сбор пазлов на стенке бортика бассейна; скольжение на спине и сбор массажных мячиков (по цветам, по размерам).

Для развития мелкой моторики инструктор включал детей в выполнение следующих упражнений (игр): погрузить пальцы в воду, и легкими движениями создавать «волны», при выполнении заданий пальцами ведущей руки вторая рука обязательно погружена в теплую воду; использование сенсорных игрушек

под водой (змейки); сидя на плотике, ноги работают в воде, на пальчиках массажные колечки; ловля и броски малых массажных мячиков.

В процессе коррекционно-развивающей работы в бассейне использовались также лопатки, жилеты, пенопластовые доски.

Водные жилеты применялись для упражнений на повышение мышечного тонуса, во время которых туловище находится над водой.

Пенопластовые доски использовались в различных целях: увеличение интенсивности упражнений для туловища; увеличение плавучести тела при выполнении упражнений в глубокой воде; увеличение плавучести тела при выполнении упражнений на развитие мышечной силы и выносливости; увеличение плавучести при выполнении упражнений на расслабление.

Для детей, которые испытывали трудности с поддержанием равновесия или плаванием, использовались вспомогательные средства, такие как плавательные пояса, жилеты или нарукавники.

Логомассаж применялся для коррекции гипер- и гипотонуса мышц языка, гортани, щек с целью постановки их правильной работы и верного произношения звуков.

Логотейпирование использовалось для коррекции нарушений речевого аппарата: улучшение работы мышц речевого аппарата, Нормализация тонуса мышц языка, гортани, губ, щек, стимуляция работы проблемных мышц.

Результаты исследования. Первые результаты появились через три месяца занятий. Исходя из полученных результатов, базирующихся на личных наблюдениях, подкрепленных итогами мониторинга, мы пришли к выводам, свидетельствующим о разносторонней положительной динамике:

- укреплении опорно-двигательного аппарата;
- нормализации тонуса мышц;
- формировании навыков владения своим телом — координации, равновесия, контроля дыхания и других.

Выводы. Предварительные результаты эксперимента показали, что коррекционно-логопедическая работа с применением плавания (гидрореабилитации) способствует формированию правильного речевого дыхания, позволяет улучшить общую и мелкую моторику, тактильно-кинестетическую чувствительность, а также стабилизирует психоэмоциональное состояние ребенка. Логомассаж и логотейпирование позволяют закрепить эти результаты. Логопеды, работающие с детьми, указывают на положительную динамику в процессе автоматизации корригируемых звуков.

Список литературы

1. Архипова, Е.Ф. Особенности логопедической работы при дизартрии / Е.Ф. Архипова // Коррекционная педагогика. – 2004. – № 1. – С. 36-42.
2. Белякова, Л.И. Логопедия. Дизартрия : учеб. пособие для вузов / Л.И. Белякова, Н.Н. Волоскова. – Москва : ВЛАДОС, 2009. – 287 с.
3. Винарская, Е.Н. Дизартрия / Е.Н. Винарская. – Москва : АСТ : Астрель : Хранитель, 2006. – 141 с.

4. Логопедия : учебник для студентов дефектол. фак. пед. высш. учеб. заведений / под ред. Л.С. Волковой. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва : ВЛАДОС, 2004. – 704 с.
5. Белякова, Л.И. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушением речи / Л.И. Белякова, Н.Н. Гончарова, Т.Г. Шишкова. – Москва : Книголюб, 2004. – 56 с. – (Логопедические технологии).
6. Микляева, Н.В. Дизартрия у детей: клинико-патогенетическая характеристика и массаж : учебное пособие для вузов / Н.В. Микляева, А.В. Кроткова, Ю.В. Микляева. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 151 с.
7. Приходько, О.Г. Принципы, задачи и методы логопедической работы при дизартрии / О.Г. Приходько // Специальное образование. – 2010. – № 4. – С. 57-79.

Статья подготовлена в рамках проекта № 25-1-001568 «Голос воды» на конкурс на предоставление грантов Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества в 2025 г. Эксперимент продолжается.

УДК 796.015.5

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Речапов Динар Сабитович[1]
Насонов Владимир Владимирович [1]
[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: представлено исследование по разработке и апробации программы силового тренинга «Скульптор тела» для женщин первого зрелого возраста (21-35 лет). В 16-недельном эксперименте участвовали 14 женщин. Программа, основанная на принципах периодизации Л.П. Матвеева, включала 4 блока: адаптация, гипертрофия, развитие силы и активное восстановление. Программа доказала эффективность в улучшении физической формы и состава тела женщин первого зрелого возраста.

Ключевые слова: женщины первого зрелого возраста, силовой тренинг, фитнес-программа, физическая подготовленность, состав тела, периодизация тренировок.

STRENGTH TRAINING FOR WOMEN OF THE FIRST MATURITY AGE (21-35 YEARS) IN FITNESS

Rechapov Dinar [1]
Nasonov Vladimir [1]
[1] University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation: The study presents the development and testing of the "Body Sculptor" strength training program for women of the first mature age (21-35 years). The 16-week experiment involved 14 women. The program, based on Matveev's periodization principles, included 4 blocks: adaptation, hypertrophy, strength development, and active recovery. The program demonstrated effectiveness in improving physical fitness and body composition in women of the first mature age.

Key words: women of the first mature age, strength training, fitness program, physical fitness, body composition, training periodization.

Актуальность темы определяется тем, что современные тенденции развития общества требуют от женщины выполнения целого ряда социальных

ролей: осуществление профессиональной деятельности, ведение домашнего хозяйства, выполнение демографической функции [5]. Активный ритм жизни, при этом, накладывает на женский организм значительные физические и эмоциональные нагрузки, что приводит к ухудшению состояния здоровья и снижению работоспособности [4].

Особенно, влиянию подвержены женщины первого зрелого возраста (21-35лет), поскольку особенностью данного периода является не только новые социальные роли, но и естественные трансформации в организме женщины, связанные с изменением гормонального фона [1; 2].

Проведенный анализ теоретико-методических основ организации фитнес-деятельности для женщин первого зрелого возраста позволил определить ряд актуальных противоречий:

- между физиологическими изменениями, обусловленными возрастом, и предъявляемыми требованиями к характеру и интенсивности физических нагрузок;
- между объективной потребностью в систематических занятиях и субъективной ограниченностью временного ресурса;
- между доминирующей оздоровительной направленностью и выраженным запросом на эстетическую коррекцию тела.

Разрешение данных противоречий будет способствовать созданию действительно эффективной программы, способствующей улучшению здоровья и качества жизни женщин первого зрелого возраста.

Цель исследования – разработать и экспериментально апробировать комплексную программу силовой направленности для женщин первого зрелого возраста.

Организация и методы исследования.

Исследование проводилось на базе фитнес-клуба Драйв Фитнес г. Тюмень.

Сроки проведения с декабря 2024 по апрель 2025г.

В исследовании принимали участие 14 женщин первого зрелого возраста (21-35 лет).

Для диагностики физического развития женщин использовались биоимпедансный анализ состава тела и метод антропометрических стандартов.

В качестве инструмента для оценки физической подготовленности были выбраны тесты ГТО, направленные на диагностику уровня силы и выносливости.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты пилотажного исследования, показали средний и ниже среднего уровень физической подготовленности испытуемых.

Анализ антропометрических данных на начальном этапе выявил превышение нормы индекса массы тела (ИМТ) в среднем на 2,42 пункта (24,46 при норме 22,2).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности женщин первого среднего возраста до внедрения программы «Скульптор тела»

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	Прыжок в длину с места двумя ногами (см.)
M	12,57	40,79	148,21
m	15,28	11,95	31,98
V%	121,56%	29,30	21,58

В норме, значение ИМТ в существенной мере зависит от конституциональных особенностей женщин. Величина широко используемого показателя индекса массы тела, в среднем, у женщин 1-го периода зрелого возраста - 22,2. [4 с. 10]

Таблица 2

Антропометрические показатели до внедрения программы «Скульптор тела»

№	Показатель	M	m	V,%
1	Вес(кг)	73,21	15,62	21,34
2	ОГ(см)	93,86	11,9	12,68
3	ОТ(см)	82,71	13,35	16,14
4	ОБ(см)	102,71	9,84	9,58
5	Масса скелетной мускулатуры (кг)	23,24	4,41	18,97
6	Содержание жира в теле (кг)	21,64	8,84	40,85
7	ИМТ	24,46	4,75	19,42

Программа «Скульптор тела»

При разработке экспериментальной программы силовой направленности, мы опирались на основные принципы периодизации тренировочного процесса по методологии Л.П. Матвеева. Предложенная им периодизация состоит из макро-, мезо- и микроциклов.

Кроме того, мы учитывали чередование нагрузки и отдыха для полноценного восстановления, а также осуществляли индивидуальный подход с учетом уровня подготовленности, опыта и личных предпочтений.

Программа «Скульптор тела» рассчитана на 16 недель и состоит из четырех основных блоков:

Блок 1 (недели 1-4): Адаптация к нагрузке, укрепление мышц, формирование базовой техники. Тип нагрузки: умеренная (50-65% от 1 ПМ), 12-15 повторений, 2-3 подхода. Стиль тренировок: Full Body (2 раза в неделю) + кардио.

Блок 2 (недели 5–8): Гипертрофия. Направлен на увеличение мышечной массы. Тип нагрузки: 65-75% от 1ПМ, 8-12 повторений, 3-4 подхода. Стиль тренировок: Сплит (верх/низ тела) + кардио. В данный блок добавлены

изолирующие упражнения для детализации мышц, увеличено количество подходов и отдых (60-75 сек). Таким образом, программа второго блока направлена на максимальный рост мышц за счёт разнообразия упражнений и увеличения нагрузки.

Блок 3 **(недели 9–12)**: сила: направлен на увеличение силовых показателей. Тип нагрузки: 75-85% от 1 ПМ, 4-6 повторений, 3-5 подходов. Стиль тренировок: Сплит + суперсеты. В данном блоке сделан упор на базовые упражнения с большими весами (приседания в гакк-машине, жим ногами, тяги), уменьшено количество повторений, увеличен отдых (1-2 мин), добавлены суперсеты (например, румынская тяга + разведение бедер). Программа третьего блока увеличивает силовые показатели за счёт тяжелых весов и комбинированных подходов.

Блок 4 **(недели 13–16)**: поддержание достигнутых результатов, активное восстановление. Тип нагрузки: 50-70% от 1ПМ, 15-20 повторений, 3-4 подхода. Стиль тренировок: Full Body + функциональные вставки (альпинист, прыжки и т. д.). Особенности данного блока - короткий отдых (30-40 сек), повышение метаболического стресса, наличие функциональных элементов (волны с канатом, бег на месте, прыжки), сниженные веса, но высокая интенсивность.

Каждая неделя включает 2-3 тренировочных дня с акцентом на различные группы мышц. Тренировки проводятся с использованием отягощений (гантели, штанги, тренажёры) и собственным весом.

Каждый блок включает в себя разные виды упражнений и направлен на тренировку разных мышечных групп с акцентом к особенностям нагрузки.

Результаты внедрения программы. По результатам педагогического эксперимента установлены статистически значимые положительные изменения показателей физической подготовленности: зафиксирован достоверный прирост результатов в контрольных упражнениях: тест "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" — увеличение на 2,16% ($p \leq 0,05$); тест "Подъем туловища из положения лежа на спине" — прирост на 2,06% ($p \leq 0,05$); тест "Прыжок в длину с места" — улучшение результата на 2,16% ($p \leq 0,05$).

Таблица 3

Показатели физической подготовленности женщин первого зрелого возраста по тестам ГТО

№	Контрольные упражнения	Этап	M	m	V,%	t_{st}	P	Δ ,%
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	до	12,57	15,28	121,56	7,4	p≤0,05	2,16
		после	17,07	16,43	96,25			
2	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	до	40,79	11,95	29,30	0,8	p≤0,05	2,06
		после	45,21	11,15	24,66			
3	Прыжок в длину	до	148,21	31,98	21,58	6,6	p≤0,05	2,16

	с места двумя ногами (см)	после	153,64	33,05	21,51			

Произошли позитивные изменения показателей физического развития. Снижение массы тела в среднем на 2,16% (на 3 кг). Уменьшение объёмов талии — на 7,71 см, груди — на 1,86 см, бёдер — на 2,35 см. Снижение массы жира в теле — на 2,18 кг. Увеличение массы скелетных мышц — на 2,38 кг. Снижение ИМТ с 24,46 до 23,07.

Таблица 4

Показатели антропометрических данных и ИМТ после внедрения программы «Скульптор тела»

№	Показатель	Этап	M	m	V,%	t_{st}	P	Δ ,%
1	Вес (кг.)	до	73,21	15,62	21,34	3,5	p≤0,05	2,16
		после	70,81	14,18	20,03			
2	ОГ (см.)	до	93,86	11,9	12,68	1,8	p≤0,05	2,16
		после	92	9,37	10,18			
3	ОТ (см.)	до	82,71	13,35	16,14	4,2	p≤0,05	2,16
		после	75	10,76	14,35			
4	ОБ (см.)	до	102,71	9,84	9,58	2	p≤0,05	2,16
		после	100,36	8,89	8,86			
5	Масса скелетной муск. (кг.)	до	23,24	4,41	18,97	12,8	p≤0,05	2,16
		после	25,62	4,3	16,78			
6	Содержание жира в теле (кг.)	до	21,64	8,84	40,85	5,2	p≤0,05	2,16
		после	19,46	8,87	45,58			
7	ИМТ	до	24,46	4,75	19,42	3,9	p≤0,05	2,16

Таким образом, полученные результаты продемонстрировали статистически значимый прогресс, что свидетельствует об эффективности программы «Скульптор тела» в улучшении физической формы, снижении жира, повышении мышечной массы и общей работоспособности женщин первого зрелого возраста.

Список литературы

1. Айвазян Т. А., Овсянников Д. В. Возрастные особенности гормонального статуса женщин // Акушерство и гинекология. — 2018. — № 5. — С. 34-39
2. Кобяков, Ю.П. Физическая работоспособность женщин в различные возрастные периоды // Теория и практика физической культуры. — 2016. — № 7. — С. 45-48
3. 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) : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. — Москва : Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
4. Никитюк, Д.Б. Антропометрическая характеристика физического статуса женщин зрелого возраста / Д. Б. Никитюк, С. В. Клочкова, Е. А. Рожкова, Н. Т. Алексеева [и др.] // Журнал анатомии и гистопатологии. – 2015. – Т. 4, № 1. – С. 9–14.
5. Хоткина, З.А. Гендерные аспекты занятости и социальной защиты // Народонаселение. — 2000. — № 4. — С. 87-95

УДК 796.83

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ КИНЕМАТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ БОКОВОГО УДАРА В БОКСЕ

Сейдалиева Сабина Аслан кызы[1]
Мальцев Григорий Сергеевич[1]
[1]Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,
г. Чайковский, Россия

Аннотация: В данной статье проводится сравнительный кинематический анализ бокового удара дальней рукой в боксе. Интеграция биомеханики в единоборства является одним из ведущих достижений современного спорта. В настоящем исследовании сопоставляются результаты бокового удара с фазой защитного действия и без данной фазы с учетом пространственно-временных характеристик и оценки силы удара при помощи силометра «Киктест-100» и программного обеспечения «Kinovea».

Ключевые слова: кинематический анализ, биомеханика, бокс, единоборства, Киктест-100, *Kinovea.*

COMPARATIVE KINEMATIC ANALYSIS OF SIDE IMPACT IN BOXING

Seidalieva Sabina A.[1]
Maltsev Grigory S.[1]
[1]Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports,
Tchaikovsky, Russia

Annotation: This article provides a comparative kinematic analysis of a side punch with a far hand in boxing. The integration of biomechanics into martial arts is one of the leading achievements of modern sports. This study compares the results of a side punch with and without a defensive action phase, considering the spatio-temporal characteristics and the assessment of the punch force using the Kicktest-100 dynamometer and the Kinovea software.

Key words: kinematic analysis, biomechanics, boxing, martial arts, Kicktest-100, *Kinovea.*

Актуальность. Мультидисциплинарный подход научных дисциплин является грандиозным достижением в современном спорте, благодаря внедрению биомеханики в процедуру оперативного контроля с целью анализа состава алгоритмизированного фазового двигательного действия можно добиться оптимизации процесса формирования правильной техники в спорте [7].

Расчетин Г.А., Киселёв В.А., Вагин А.Ю. (2022) в своих исследованиях утверждают, что одним из популярных и востребованных методов оценки технических действий боксера является метод биомеханического обоснования строения двигательного действия [6].

Бокс, как ациклический вид спортивных единоборств включает в себя массу различных технических приемов, которые необходимо совершенствовать спортсменам любого уровня спортивной квалификации для повышения их эффективности и результативности. Боковой удар в боксе имеет множество

различных вариаций исполнения, которые в свою очередь зависят от дистанции противника и тактической задачи.

Гунченко В.Ф., Бажанов В.Н. (2025) считают, что сравнительный анализ кинематики движений в боксе позволяет выявить преимущества и недостатки ударов для их оптимизации и применимости в ходе тактической задачи боя [1].

Предполагается, что боковой удар дальней рукой в боксе после защитного действия является более эффективным, настоящее исследование можно назвать актуальным, так как внедрение биомеханики в бокс позволяет провести сравнительный кинематический анализ бокового удара дальней руки с фазой защитного действия и без данной фазы, определить пространственно-временные характеристики, резкость, силу и энергию ударов и дать объективную оценку применения данных ударов в тактических целях боя.

Цель исследования: проведение сравнительного анализа техники боковых ударов дальней рукой в боксе с фазой защитного действия и без данной фазы.

Методы и организация исследования. Настоящее исследование проводилось путем анализа сборников международных научно-практических конференций по проблеме исследования, методом лабораторного эксперимента с применением силометра «Киктест-100» и программного обеспечения Kinovea, методом математической статистики [3, 4].

Результаты исследования и их обсуждение. Попик С.А., Стеблий Т.В. (2017) в своих исследованиях определяют ударные действия в боксе, как многогранный алгоритмизированный механизм деятельности звеньев тела, работоспособность которых вычисляется уровнем динамической и кинематической организацией к преимущественно рациональному способу их исполнения [5].

Первой задачей нашего исследования являлся разбор двигательного действия, а именно, бокового удара дальней рукой в боксе на фазовый состав. Боковой удар дальней рукой в боксе – это сложное, ассиметричное, ациклическое, устойчивое действие, которое по отношению к месту исходного положения тела может являться, как локомоторным, так и на месте, в зависимости от уровня дистанции нанесения атаки.

Колодезников К.С., Колодезникова М.Г., Кривошапкин П.И., Поскачин Н.А. (2020) разделяют фазовый состав бокового удара дальней рукой в боксе на следующие компоненты (Рис. 1):

1) Подготовительная фаза – замах, движение боксера, которое он совершает в преддверии непосредственно самого ударного действия. В данной фазе боксер отводит плечевой сустав бьющей руки назад, тем самым генерирует ударную мощность звеньев тела;

2) Фаза ударного движения – боксер совершает отталкивающее движение опорной ногой, разворачивая голеностопный сустав, коленный и тазобедренный суставы, далее в процессе вращательно-поступательного движения туловища вес переносится на переднюю ногу, плечевой сустав

совершает флексию и пронацию, локтевой сустав производит разгибание и пронацию предплечья;

3) Фаза ударного взаимодействия – в настоящей фазе боксер совершает касательное движение кулака к цели, который в свою очередь в лучезапястном суставе совершает сгибание;

4) Фаза послеударного движения – когда боксер возвращается в исходное положение [2].

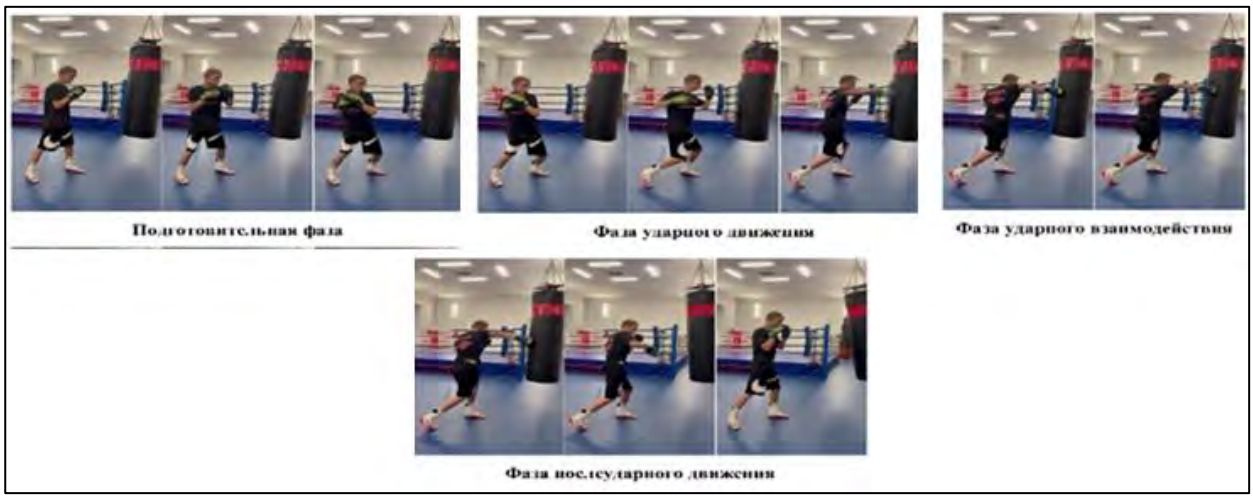


Рисунок - Фазы бокового удара дальней рукой в боксе

Нами было выдвинуто предположение, что боковой удар в боксе дальней рукой после совершения защитного действия, повышает резкость и силу удара, далее был рассмотрен фазовый состав двигательного действия в подготовительной фазе при совершении уклона.

В данной фазе изменяются условия двигательного действия – боксер совершает перенос веса с передней ноги на дальнюю, производя внутреннюю ротацию голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, одновременно с вращательно-поступательным движением туловища.

Далее при помощи программного обеспечения Kinovea, были определены начало, конец и длительность фаз каждого двигательного действия. В эксперименте принимали участие два спортсмена, уровень спортивной квалификации которых соответствует «кандидат в мастера спорта».

В таблице 1 отображены расчеты по фазам бокового удара без уклона.

Таблица 1

Расчеты по фазам – боковой удар дальней рукой без уклона

№	Фазы	Начало		Конец		Общая длина	
		№ кадра	время (с)	№ кадра	время (с)	№ кадра	время (с)
1	Подготовительная	0	0	16	0,49	16	0,49
2	Фаза ударного движения	17	0,52	25	0,78	8	0,26
3	Фаза ударного взаимодействия	26	0,82	27	0,85	1	0,03
4	Фаза послеударного движения	28	0,88	41	1,31	13	0,43

Показатели ударной силы составили 191 кг, резкость 60 кг/мс. В таблице 2 отображены расчеты по фазам бокового удара с уклоном.

Таблица 2

Расчеты по фазам – боковой удар дальней рукой с уклоном

№	Фазы	Начало		Конец		Общая длина	
		№ кадра	время (с)	№ кадра	время (с)	№ кадра	время (с)
1	Уклон	0	0	18	0,6	18	0,6
2	Фаза ударного движения	19	0,63	25	0,83	6	0,2
3	Фаза ударного взаимодействия	26	0,87	27	0,9	1	0,03
4	Фаза послеударного движения	28	0,93	32	1,63	21	0,7

Показатели ударной силы составили 216 кг, резкость 80 кг/мс.

Выводы. По показателям расчета фаз определены следующие результаты. Время выполнения удара после уклона выше, чем без включения данного действия в подготовительной фазе, говорит о том, что удар без уклона является более быстрым. Общее время выполнения удара без уклона составило 1,31 сек., с уклоном 1,63 сек.

Показатели определения силы и резкости ударов по силомеру «Киктест-100» выявили следующее: удар без уклона – 191 кг, резкость – 60 кг/мс, удар с уклоном – 216 кг., резкость – 80 кг/мс.

По итогам проведенного исследования выявилось, что удар совершенный после фазы уклона повышает силу и резкость ударного воздействия, тем самым является более эффективным, но снижает быстроту исполнения, так как в подготовительной фазе затрачивается время на уклон.

Список литературы

1. Гунченко, В. Ф. Анализ ударной техники в боксе: современные подходы и перспективы исследований / В. Ф. Гунченко, В. Н. Бажанов // Молодой учёный года 2025 : Сборник статей XVI Международного научно-исследовательского конкурса, Пенза, 20 февраля 2025 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2025. – С. 119-123.
2. Исследование показателей ударного движения боксера / К. С. Колодезников, М. Г. Колодезникова, П. И. Кривошапкин, Н. А. Поскачин // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № 4. – С. 120-126.
3. Мальцев, Г. С. Контроль функциональной подготовленности единоборцев / Г. С. Мальцев, Г. М. Чернова, Р. В. Мустаев // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : Материалы IX Международной научно-практической конференции, Чайковский, 01–02 апреля 2022 года / Под общей редакцией В.В. Зебзеева. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2022. – С. 93-99.
4. Моделирование кинематики ударных движений в спорте / В. И. Загревский, О. И. Загревский, Т. В. Галайчук, Л. В. Загревская // Цифровая трансформация физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта : Материалы Всероссийской, с международным участием, научно-практической конференции, Ижевск, 19–20 октября 2023 года. – Ижевск: Удмуртский государственный университет, 2023. – С. 232-238.
5. Попик, С. А. Кинематические особенности ударных действий боксёров / С. А. Попик, Т. В. Стеблий // Физическая культура и спорт в современном обществе : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования Дальневосточной государственной академии физической культуры, Хабаровск, 24 марта

2017 года / Под редакцией С.С. Добровольского. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2017. – С. 179-184.
6. Расчетин, Г. А. Биомеханические характеристики выполнения основных типов ударных действий в боксе у спортсменов высокой квалификации / Г. А. Расчетин, В. А. Киселев, А. Ю. Вагин // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2022. – № 3-4(63). – С. 66-70.
7. Сейдалиева, С. А. Принципы спортивного отбора в боксе / С. А. Сейдалиева, Г. С. Мальцев // Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах : Материалы XXIV международной научно-практической конференции молодых ученых, посвящённой памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова, Москва, 14 февраля 2025 года. – Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2025. – С. 206-210.

УДК 796.034

ВКЛЮЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ИГР В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Сидоренко Александр Сергеевич[1]
[1]Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: Спортивные игры с быстро движущимся мячом, считаются одним из действенных методов улучшения зрения на занятиях студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. В настоящем исследовании анализируются достоинства новой спортивной игры бадбола, акцентируя внимание на её привлекательности для участников, адекватности физической нагрузки, правильности выполнения движений и результативности в улучшении функций глазодвигательных мышц.

Ключевые слова: студенты вуза, ослабленное зрение, спортивные и подвижные игры, бадбол

INCLUDING ELEMENTS OF SPORTS GAMES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

Sidorenko Alexander S. [1]
[1]Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, Saint Petersburg, Russia

Annotation: Sports games with a fast-moving ball are considered to be one of the effective methods of improving vision in the classroom for students classified as a special medical group. This study analyzes the advantages of the badball game created by the authors, focusing on its attractiveness for participants, the adequacy of physical activity, the correctness of the movements and the effectiveness in improving the functions of the oculomotor muscles.

Keywords: university students, impaired vision, sports and outdoor games, badball

Актуальность исследования обусловлена поиском наиболее оптимальных форм проведения занятий по физическому воспитанию со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе. Это связано с тем, что каждый студент имеет свои индивидуальные особенности состояния здоровья, требующие специфического подхода к физическим нагрузкам для

поддержания общей физической формы, коррекции конкретных заболеваний и смягчения симптомов. В связи с этим, педагог должен разрабатывать комплексы упражнений, которые были бы доступны и полезны для большинства студентов, занимающихся в данной группе [6].

Важнейшей задачей преподавателя является стимулирование интереса студентов к занятиям и создание для этого благоприятных условий. Студенты с проблемами здоровья не должны чувствовать себя обделенными на занятиях физической культурой и должны выполнять физические упражнения в пределах своих возможностей [3]. При этом игровые формы занятий являются одними из самых привлекательных. Включение подвижных и спортивных игр повышает эмоциональный уровень занятий, а студенты во время игры выполняют движения с большей энергией, развивая свои навыки [5].

Игры с мячом, движущимся с высокой скоростью, положительно влияют на развитие зрительной системы. Поэтому включение таких упражнений в учебный процесс студентов специальной медицинской группы способствует укреплению органов зрения [1]. Проблемы со зрением являются распространенными среди современных студентов, что связано с длительным использованием мобильных устройств и цифровым форматом обучения [2]. Согласно наблюдениям авторов, более трети студентов, занимающихся в специальной медицинской группе, имеют проблемы со зрением, что делает актуальным вопрос улучшения зрительной функции.

Настольный теннис, мини-фловотен и бадминтон являются наиболее эффективными средствами коррекции зрения в процессе обучения студентов специальной медицинской группы [6]. Для разнообразия игровой формы занятий преподаватели кафедры физической культуры и спорта разработали правила новой спортивной игры бадбола, которая сочетает в себе элементы настольного тенниса и бадминтона. Правила и концепция этой игры были разработаны специально для студентов с проблемами зрения, она была опробована в учебном процессе студентов специальной медицинской группы в весеннем семестре 2025 года.

Целью работы являлась оценка эффективности включения бадбола в учебный процесс студентов специальной медицинской группы путем наблюдения преподавателя и опроса студентов относительно сравнения основных технических и физических характеристик бадбола с аналогичными показателями настольного тенниса, мини-фловотена и бадминтона.

Методы и организация исследования. Для игры в бадбол необходимы ракетки и мячи, используемые в настольном теннисе. В матче могут участвовать от двух до шести игроков в форматах один на один, два на два или три на три. Цель игры – переправлять мяч на сторону противника, используя ракетку. Подача производится из определенной зоны на линии, которая делит площадку пополам вдоль (см.рис). Мяч подается ударом снизу вверх через сетку. Каждому игроку или команде разрешено коснуться мяча ракеткой до трех раз, прежде чем переправить его на сторону соперника, при этом мяч не должен коснуться пола. Партия в бадбол длится до 21 очка.

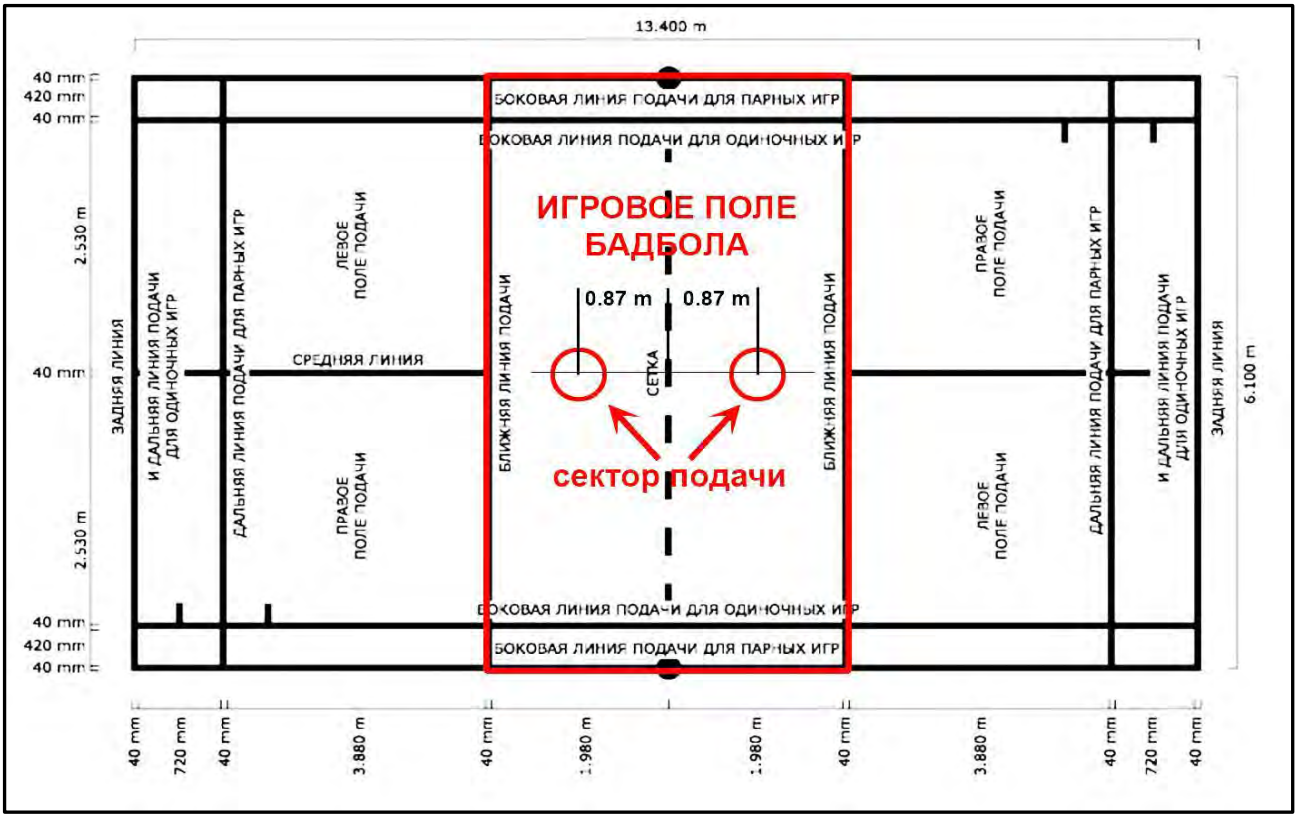


Рисунок - Разметка игровой площадки для бадминтона с выделенным сектором для игры в бадбол

Внедрение бадбола в учебный процесс в течение семестра с периодичностью занятий 1 раз в неделю состояло из двух этапов. Первый этап включал в себя разучивание отдельных технических элементов игры: набивание мяча ракеткой на месте и в движении на разной высоте, удары по мячу в стену с расстояния от 1 до 2,5 метров, подача мяча через сетку в определенную зону площадки, передачи мяча партнеру в парах и тройках на месте и через сетку на дальность и скорость, удары по мячу на точность прямой и обратной стороной ракетки. Второй этап заключался в проведении двусторонних игр в конце занятия для всех желающих в форматах 1х1, 2х3, 3х3. В конце семестра проводился опрос студентов об их интересе к игре, ее пользе, адекватности физической нагрузки и технической сложности.

Результаты работы и их обсуждение. Визуальные наблюдения за проведением учебных занятий показали, что внедрение бадбола, как новой формы активности, положительно влияет на учебный процесс студентов специальной медицинской группы. Новая игра оживляет занятия, повышает интерес, улучшает эмоциональное состояние, увеличивает посещаемость и способствует более активному выполнению заданий. Это особенно актуально для студентов с ослабленным здоровьем, которые нуждаются в разнообразии двигательной активности. Бадбол позволяет вовлечь большее количество участников на ограниченном пространстве, требует меньше инвентаря и допускает гибкое изменение правил, размеров площадки и высоты сетки в зависимости от уровня подготовки и условий. Движение мяча происходит по

сложной траектории, преимущественно вверх-вниз, что улучшает работу глазодвигательных мышц. Игра оптимальна по интенсивности и нагрузке, практически не имеет противопоказаний и подходит для всех обучающихся.

Проведенный в конце семестра опрос студентов специальной медицинской группы, в котором приняли участие 35 человек, участвующих в играх в бадбол в течение семестра, показал, что 88,57% из них положительно отнеслись к включению данной игры в учебные занятия и данная игра им понравилась.

Выводы.

Включение любой новой спортивной игры в учебный процесс по физической культуре вносит разнообразие и повышает интерес к занятиям, улучшает эмоциональное состояние студентов, стимулирует посещаемость и повышает эффективность выполнения физических упражнений. Это особенно актуально для студентов с проблемами здоровья, которые часто ограничены в выборе видов физической активности.

В отличие от других спортивных игр, разработанная преподавателями кафедры игра в бадбол позволяет одновременно вовлечь больше участников на ограниченной площади, требует минимального количества оборудования и допускает адаптацию правил, размеров площадки и высоты сетки в зависимости от уровня физической подготовки и текущих обстоятельств.

Бадбол предполагает более сложные траектории полета мяча, включая активные движения в вертикальной плоскости, что улучшает угол обзора и способствует тренировке глазодвигательных мышц. Интенсивность и объем двигательной нагрузки в игре оптимальны для студентов, практически отсутствуют противопоказания, и она подходит для всех обучающихся, независимо от пола и состояния здоровья.

Учитывая положительный опыт включения новой спортивной игры в бадбол в учебный процесс студентов специальной медицинской группы ГУАП, автор рекомендует ее к использованию на учебных занятиях в других высших и средних-специальных учебных заведениях для лиц с ослабленным здоровьем, в частности имеющих проблемы со зрением.

Список литературы

1. Грачёв А.С. Технология улучшения функционирования зрительного анализатора слабовидящих студентов средствами спортивных и подвижных игр: дисс... канд. пед. Наук. СПб, 2013. 241 с.
2. Марьин А.А., Федюк Н.С., Солнцев Д.А., Рахимов С.Ш. Эффективность настольного тенниса как средство профилактики и коррекции нарушений остроты зрения у студентов // Специальная техника и технологии транспорта. 2024. № 22. С. 342-355.
3. Маскаева, Т.Ю. Пути повышения мотивации студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культурой / Т.Ю. Маскаева // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2022. № 3. С. 54-59.
4. Сидоренко, А.С. Включение мини-фловотена в учебные занятия со студентами с ослабленным зрением / А.С. Сидоренко, В.С. Сидоренко // Научная сессия ГУАП: Гуманитарные науки сб. докл., - СПб.: ГУАП, 2023. – с. 158-159.
5. Сидоренко, А.С. Сидоренко В.С. Эффективность фловотена как средства физической

подготовки студентов с ослабленным зрением // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей XIII Международной научно-практической конференции — Воронеж: «Научная книга», 2024. — 384 с.
6. Токарева, А.В. Организации занятий со студентами специальной медицинской группы в ВУЗе / А.В. Токарева // Современные научные исследования и инновации. 2013. № 9(29). С. 28.

УДК 796.012.422

К ВОПРОСУ ВАЖНОСТИ УКРЕПЛЕНИЯ КИСТИ И ПАЛЬЦЕВ РУК В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Сидоренко Александр Сергеевич[1]
[1]Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: Опросы профессорско-преподавательского состава ГУАП показывают, что одним из направлений физической подготовки лиц старшего возраста, на которое следует обратить более пристальное внимание, является укрепление лучезапястного сустава и пальцев рук, что требуется для более качественного выполнения обычных бытовых работ. В данной работе автор предлагает методику развития мышечно-связочного аппарата кисти и пальцев рук.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, преподаватели, кисть, связочно-суставной аппарат, методика подготовки

ON THE IMPORTANCE OF STRENGTHENING THE WRIST AND FINGERS IN THE PHYSICAL TRAINING OF OLDER PEOPLE

Sidorenko Alexander S. [1]
[1]Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, Saint Petersburg, Russia

Annotation: Surveys of SUAI faculty members show that strengthening the wrist and fingers is one area of physical training for older adults that requires more attention, as this is necessary for better performance of common household tasks. In this work, the author proposes a methodology for developing the musculoskeletal system of the hand and fingers.

Keywords: health-improving physical education, teachers, hand, ligamentous system, training methodology

Программа оздоровления населения и укрепления здоровья является важным приоритетом государственной политики в Российской Федерации [3]. В ГУАП преподаватели и сотрудники имеют возможность свободного посещения спортивных объектов вуза и получают все необходимые консультации специалистов физической культуры и методическое обеспечение. Из комплекса пожеланий относительно своего физического развития у педагогов и сотрудников вуза в последнее время обозначилась проблема более детальной проработки кисти и пальцев рук. Они обращают внимание на данную проблему в аспекте того, что работа кисти и пальцев постоянно

требуется в обычной бытовой деятельности и недостаточный силовой запас и координация данной части тела иногда приводит к неожиданным сложностям. Так, например, сила большого или указательного пальцев необходима при нажатии кнопок открывания дверей в железнодорожном или общественном транспорте, особенно на новых единицах техники, где подобное нажатие требуют значительных усилий. Определённая силовая выносливость лучезапястного сустава требуется при длительных манипуляциях с мышкой при работе на компьютере и во многих других случаях трудовой деятельности.

Учитывая вышесказанное становится очевидно, что вопросам укрепления лучезапястного сустава и дистальных и проксимальных суставов пальцев рук преподавателей и сотрудников вуза следует уделять внимание в рамках их самостоятельной подготовки и давать подробные рекомендации для их развития в домашних условиях [1].

С этой целью автором был разработан комплекс специальных упражнений, состоящий из 4 блоков. Ниже представлены базовые упражнения каждого блока.

Блок 1 включает специальные разминочные и общеразвивающие упражнения, направленные на улучшение подвижности в суставах и связках [4].

1. Пальцы свободно сжаты в кулаки – вращение кистями рук по и против часовой стрелки, сгибание-разгибание, сведение-разведение кистей рук – по 5-6 раз в каждом направлении.
2. Пронация-супинация кистей рук в лучезапястных суставах в передне-заднем направлении – по 5-6 раз каждой рукой в каждую сторону.
3. Лёгкое разминание пальцев одной руки пальцами другой руки, изменяя направление и силу прикладываемых усилий – по 5-7 секунд на каждый палец.
4. Самостоятельное сгибание-разгибание пальцев в пястно-фаланговых суставах - по 8-10 раз на каждую руку.
5. Разведение-сведение пальцев обоих рук в поперечном направлении - по 8-10 раз на каждую руку.
6. Пассивное сгибание-разгибание, отведение-приведение, круговые вращения большого и указательного пальцев одной руки пальцами другой руки - каждое задание по 7-8 раз на каждую руку.
7. Сгибание-разгибание пальцев в кулаки – 8-10 раз.

Блок 2 охватывает выполняемые без предметов в самосопротивлении упражнения, направленные на укрепление и повышение силы мышц кисти.

1. Надавливания с небольшим усилием подушечками соответствующих пальцев обеих рук друг на друга, пальцы рук разведены в стороны –10-12 раз.
2. Соединить руки ладонями перед грудью, пальцы вместе – взаимные надавливания ладонями друг на друга, постепенно повышая усилие – 10-12 раз.
3. Проведение подушечками пальцев по ровной поверхности в разных направлениях с небольшим усилием, плавно изменяя силу надавливания и наклон руки - на 10-15 см в каждую сторону.
4. Выполнять вращательные движения с надавливанием подушечкой

большого/указательного пальца на ровную горизонтальную или вертикальную поверхность («закручивание канцелярской кнопки») – по 5-6 раз каждым пальцем каждой руки.
5. Выполнять быстрые касания подушечками расставленных пальцев рук ровной поверхности с задачей выполнить как можно больше касаний за 1 минуту.
6. Стоя под наклоном 25-30° к стене, упереться в стену подушечками пальцев рук – выполнять неполное сгибание-разгибание рук в локтевом суставе– 8-10 раз.
7. Зацепиться согнутыми пальцами обеих рук друг за друга, стараться с усилием разводить руки в стороны – 5-6 раз.

Блок 3 предполагает упражнения для укрепления кистей рук с гимнастической палкой [5].
1. Удерживая палку в прямых руках перед собой, ладонями вниз, параллельно пола, одновременное сгибание-разгибание кистей – 8-10 раз.
2. Удерживая палку перед собой за конец в прямых руках, кисти в замке, конец палки на полу, отведение палки кистями в левую и правую стороны на 90° - по 6-8 раз в каждую сторону.
3. Удерживая палку в прямых руках перед собой за конец параллельно пола, кисти в замке, поочередное отведение клюшки кистями в левую и правую стороны в горизонтальной плоскости – по 6-8 раз в каждую сторону.
4. Удерживая палку прямыми руками за концы параллельно пола, направлять усилие спереди наружу стараясь согнуть палку – 12-15 раз.
5. Удерживая палку одной рукой перед собой за середину в сагиттальной плоскости, параллельно туловищу, выполнять пронацию-супинацию кисти, поворачивая палку на 180° - по 6-8 раз в каждую сторону каждой рукой.
6. Вращение палки пальцами рук по и против часовой стрелки во фронтальной плоскости – по 3-4 круга по и против часовой стрелки;
7. Поднимать палку двумя руками вверх над головой параллельно пола, отпускать её и ловить двумя руками у пояса – 8-10 раз.

Блок 4 включает упражнения для укрепления кистей рук с малым теннисным мячом.
1. Пальцами рук сжимать с усилием теннисный мяч в ладони – по 8-10 секунд на каждую руку.
2. Катать теннисный мяч прямой и тыльной стороной ладони по ровной горизонтальной поверхности влево-вправо, вперед-назад – по 6-8 раз на каждую руку в каждую сторону.
3. Удержание мяча большим пальцам и поочередное ещё одним со сдавливанием мяча этими пальцами внутрь – по 2-3- раза на каждый палец.
4. Катать мяч вертикально по стене открытой ладонью в различных направлениях – по 6-8 раз на каждую руку в каждую сторону.
5. Сдавливать находящийся между двумя кулаками мяч с усилием – 10-12 раз.
6. Подбрасывать мяча вверх на 70 см –1 м одной рукой и ловить его той же или другой рукой сверху на уровне пояса – по 5-6 раз на каждую руку.

7. Передавать мяч из руки в руку на уровне пояса ударом о пол перед собой – по 8-10 раз на каждую руку.

Предложенные автором упражнения следует активно включать преподавателям в свои самостоятельные занятия физическими упражнениями систематически в течение всего учебного года. Задания следует выполнять из исходных положений сидя или стоя, во время их выполнения кисти рук держать максимально расслабленными, пальцы рук должны быть свободно согнуты в естественном положении [2].

Опыт включения описанных и похожих по прикладываемым усилиям заданий в тренировочный процесс преподавателей ГУАП, согласно их собственным оценкам показал их практическую пользу, в первую очередь, с точки зрения более эффективных действий при выполнении обычной трудовой деятельности. Таким образом, разработанный автором комплекс упражнений, направленный на укрепление суставов кисти и пальцев можно считать полезным и необходимым и рекомендовать его к более активному использованию в рамках оздоровительной физической культуры для лиц среднего и старшего возраста.

Список литературы

1. Анциферов, А. Н. Упражнения комплексного развития в заключительной части учебных занятий со студентами вуза по направлению спортивные игры / А. Н. Анциферов // Научная сессия ГУАП : Сборник докладов Научной сессии, посвященной Всемирному дню авиации и космонавтики, Санкт-Петербург, 08–15 апреля 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, 2024. – С. 144-146.
2. Атласкин, А. Л. Средства и методы укрепления мышц пальцев и кистей рук / А. Л. Атласкин, И. В. Смоленцев // Актуальные проблемы теории и методики армрестлинга, бодибилдинга, гиревого спорта, пауэрлифтинга и тяжелой атлетики, Чебоксары, 19 мая 2017 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2017. – С. 30-33.
3. Организация доступной среды в контексте "Спорт для всех" на примере проведения массовых всероссийских заочных фестивалей / Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская, Л. С. Розанова, А. С. Сидоренко // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 10. – С. 97-98.
4. Сидоренко, А.С. Развитие мышечно-связочного аппарата лучезапястного сустава студентов играющих во фловотен / А. С. Сидоренко // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции "Герценовские чтения", Санкт-Петербург, 28 апреля 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Р-КОПИ", 2022. – С. 304-307.
5. Сидоренко, А.С. Укрепление лучезапястного сустава студентов, занимающихся фловотеном / А.С. Сидоренко, В. С. Сидоренко, А. Н. Анциферов // Научная сессия ГУАП: Гуманитарные науки : Сборник докладов Научной сессии, Санкт-Петербург, 11–18 апреля 2022 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, 2022. – С. 125-128.

УДК: 796.015.82

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И КОМПЛЕКСНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Симонова Екатерина Александровна[1]
Перминова Кристина Валерьевна[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В данной работе изучается спортивный отбор в легкой атлетике с применением аппаратно-программного комплекса «Стань чемпионом». Комплекс, оснащенный передовыми инструментами, позволяет оценивать физические и функциональные возможности атлетов, собирать и анализировать данные, а также прогнозировать результаты. Особое внимание уделяется алгоритмам, выявляющим потенциальных чемпионов на ранних этапах. Анализ практического внедрения комплекса показал, что современные технологии повышают точность и объективность отбора, способствуя успешному формированию команд и выявлению перспективных спортсменов.

Ключевые слова: Легкая атлетика, спортивный отбор, тренировочный процесс, физическая подготовка, психологическая устойчивость, одаренность, талант, тестирование, конкуренция, индивидуальные особенности, анализ результатов.

INNOVATIVE TECHNOLOGIES AND COMPREHENSIVE ATHLETIC SELECTION IN TRACK AND FIELD

Simonova Ekaterina A.[1]
Perminova Kristina V.[1]
[1] University of Tyumen, Tyumen, Russia

Abstract: This paper examines athletic talent selection in track and field using the hardware-software complex "Become a Champion." The complex, equipped with advanced tools, allows for the assessment of athletes' physical and functional capabilities, data collection and analysis, and performance prediction. Special attention is paid to algorithms that identify potential champions at early stages. The analysis of the complex's practical implementation has shown that modern technologies enhance the accuracy and objectivity of selection, contributing to the successful formation of teams and the identification of promising athletes.

Keywords: Athletics, sports selection, training process, physical fitness, psychological stability, giftedness, talent, testing, competition, individual characteristics, analysis of results.

Актуальность. Современный спорт отличается резким ростом достижений, которые значительно превышают ранее недоступные границы. Это подчеркивает важность эффективного использования человеческого потенциала и решение ключевых вопросов, стоящих перед миром спорта. Одним из важнейших факторов многолетней подготовки начинающих и талантливых спортсменов является спортивный отбор, который в дальнейшем определяет их ориентацию и способствует достижению высоких результатов.

В настоящее время существует множество систем, позволяющих определить предрасположенность ребенка к различным видам спорта, учитывая его индивидуальные склонности. Как отмечал В.Н. Платонов, спортивный отбор – это длительный процесс подготовки, его главная задача – не просто

найти детей, которые «хорошо бегают» или «сильно бьют», а выявить наиболее одаренных, тех, кто обладает задатками и способностями, позволяющими достичь выдающихся результатов в конкретном виде спорта. Параллельно с отбором идет спортивная ориентация, которая помогает определить наиболее перспективные направления развития внутри вида спорта. Например, выявить, станет ли юный спортсмен спринтером или стайером, нападающим или защитником, исходя из его индивидуальных особенностей [3].

Современные системы спортивного отбора представляют собой комплекс организационно-методических мероприятий, охватывающих различные аспекты развития ребенка. Это не только оценка физических качеств и способностей (педагогический аспект), но и изучение его спортивных интересов и мотивации (социологический аспект). Не менее важны психологические исследования, направленные на выявление личностных черт и психологических качеств, а также медико-биологические аспекты, включающие оценку морфофункциональных характеристик, физического развития и состояния здоровья. Такой всесторонний подход позволяет не только выявить предрасположенность к определенному виду спорта, но и заложить основу для гармоничного развития личности ребенка [2].

Однако, как справедливо отмечает Юркевич В. С., успех юного спортсмена зависит не только от правильно выстроенного отбора, но и от его одаренности, которая представляет собой нестандартное сочетание способностей. Важно понимать, что работа с одаренным ребенком должна строиться не на «исправлении недостатков», а на четком понимании его достоинств. Тренер, который фокусируется на развитии сильных сторон, поддержке интересов и создании условий для самовыражения, а не на устранении мнимых «недостатков», способствует более гармоничному развитию личности и, как следствие, повышает мотивацию к обучению и тренировкам [5, 6].

Основной целью данного исследования является выявление наиболее эффективных методик и критериев спортивного отбора, которые позволят точно определить потенциальные способности и склонности юных детей, особенно в таких требовательных дисциплинах, как циклические виды спорта. Исследование направлено на анализ физиологических, психологических и спортивных характеристик спортсменов, результаты которого позволят разработать практические рекомендации для тренеров и спортивных организаций, направленные на оптимизацию процесса отбора [4].

Нами было предположено, что применение методик АПК «Стань чемпионом» для определения потенциальных способностей и склонностей в легкой атлетике на начальном этапе подготовки приведет к следующим положительным результатам, - это более точное выявление детей с выраженными задатками для занятий легкой атлетикой; повышение вероятности выбора детей, обладающих необходимым комплексом физиологических, психологических и спортивных характеристик для успешной дальнейшей подготовки и достижения высоких результатов на соревнованиях.

В нашей работе были поставлены задачи:

1. Проанализировать потенциал методик АПК «Стань чемпионом» для оценки физиологических, психологических и спортивных характеристик спортсменов в циклических видах спорта.

2. Разработать практические рекомендации для тренеров и учреждений дополнительного образования спортивных школ по оптимизации тренировочного процесса и развитию спортивной одаренности детей в циклических видах спорта.

Для исследования предрасположенности детей к легкой атлетике, а также для получения рекомендаций по выбору специализации и наиболее подходящего спортивного направления, был применен современный российский аппаратно-программный комплекс «Стань чемпионом». Важно отметить, что все оборудование комплекса сертифицировано и безопасно при обработке персональных данных в информационной системе проекта. В рамках исследования учитывались более 15 различных показателей спортивной одаренности детей.

В исследовании приняла участие группа детей, занимающихся легкой атлетикой на начальном этапе подготовки, состоящая из 21 человека (11 девочек и 10 мальчиков) в возрасте от 8 до 12 лет.

Мониторинг проводился в лаборатории МФСЦ «Олимпия» и включал в себя четыре основных блока:

1. Антропометрическое исследование: Охватывало 11 тестов, направленных на оценку физических параметров.

2. Функциональное исследование: Включало 4 теста для оценки физиологических функций.

3. Психофизиологическое исследование: Состояло из 3 тестов для оценки психомоторных реакций и типа нервной системы.

4. Спортивное тестирование: Оценивало 10 контрольных нормативов для определения уровня физической подготовленности.

По результатам антропометрического исследования нами выявлено, что индекс массы тела (ИМТ): У 75% спортсменов находится в пределах нормы, в то время как у 25% наблюдается дефицит массы тела. Форма спины: у 81% детей осанка соответствует норме; у 12% – кифотическая; у 7% – сутуловатая. Состояние стоп: полые стопы диагностированы у 89% участников исследования, нормальное состояние стопы отмечено лишь у 11%. Биологический возраст у большинства детей соответствует календарному, при этом у 4-х спортсменов отмечены признаки ускоренного развития.

Нами даны практические рекомендации по коррекции ИМТ:

Для мальчиков-легкоатлетов рекомендуется поддерживать текущий уровень физической активности и сбалансированное питание.

Для спортсменов с ИМТ ниже нормы необходимо увеличить калорийность рациона, включить в него продукты, богатые белком и сложными углеводами. Рекомендуется включить силовые тренировки для набора мышечной массы.

Для спортсменов с повышенным ИМТ следует оптимизировать питание, контролировать калорийность и соотношение БЖУ. Необходимо увеличить кардионагрузки (бег, плавание, велосипед) для сжигания жира.

Рекомендации по укреплению мышечного корсета спины и коррекции осанки: Регулярные упражнения на укрепление мышц спины и пресса (планка, гиперэкстензия, упражнения с собственным весом). Важно следить за правильной осанкой в повседневной жизни. Для спортсменов с кифотической формой спины: Упражнения, направленные на растяжение грудных мышц и укрепление мышц верхней части спины (разведение рук с гантелями, тяга верхнего блока). Для спортсменов с сутуловатой осанкой: Упражнения, направленные на укрепление мышц ромбовидной мышцы и трапециевидной мышцы (сведение лопаток, тяга штанги в наклоне).

Коррекция состояния стоп (компьютерная плантография): Использование ортопедических стелек для поддержания свода стопы. Ходьба босиком по неровным поверхностям (песок, галька, трава) для стимуляции мышц стопы. Регулярные упражнения на растяжку и гибкость икроножных мышц. Регулярные консультации с врачом-ортопедом для контроля состояния стоп и своевременной коррекции.

Функциональное исследование выявило, что почти половина спортсменов (48%) имеют 3-й тип вегетативной регуляции. 72% демонстрируют эукинетический тип кровообращения. При этом у 90% обследованных ЖЕЛ ниже среднего, и только у 10% соответствует средним значениям.

Практические рекомендации, разработанные на основе функционального исследования.

Для спортсменов у кого ЖЕЛ ниже среднего уровня мы рекомендуем увеличить аэробные нагрузки на свежем воздухе; добавить плавание и дыхательные упражнения; включить в разминку упражнения на подвижность грудной клетки.

В заключении психофизиологического исследования установлено следующее: 62% участников показали среднюю скорость сенсомоторной реакции, у 27% – низкая, и у 11% – высокая. Что касается реакций: преобладают возбудительные реакции у 60% участников, сбалансированные у 24%, и реакции торможения у 16%. В отношении типа нервной системы 66% детей показали слабый тип, у 27% – средний, и у 7% – сильный тип НС.

На основании проведённого психофизиологического исследования нами разработаны практические рекомендации:

Для развития сенсомоторной реакции у спортсменов: использовать игры и упражнения, которые требуют быстрой реакции на стимулы, внимание и концентрацию; практиковать творческие занятия; регулярный сон; чередование активностей ребенка.

И для спортсменов со слабым типом нервной системы: постепенное увеличение нагрузки; управление стрессом: дыхательная гимнастика; качественный сон (не менее 8 часов) и активный отдых; сбалансированное питание; использовать когнитивные игры и упражнения.

В ходе анализа данных спортивного тестирования нами было выявлено, что спортсмены продемонстрировали улучшение средних показателей по семи нормативам. Среди них: «Наклон вперед из положения стоя», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Подъем туловища из положения лежа на спине», «Прыжок в высоту и прыжок в длину с места двумя ногами», «Бросок мяча двумя руками из-за головы», и «Челночный бег 3х10 метров».

Наилучшие показатели были достигнуты в скоростно-силовых и силовых способностях. Однако, наблюдаются и некоторые снижение результатов: мальчики-легкоатлеты снизили показатели в нормативе «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами», а девочки, занимающиеся легкой атлетикой, ухудшили показатели в тестах «Стойка на одной ноге» и «Прыжок с поворотом на 360°».

Нами подобраны подвижные игры, направленные на совершенствование координационных способностей применительно к циклическим и ациклическим локомоциям.

Результаты исследования выявили характерные склонности юных спортсменов к различным видам спортивной деятельности.

Мальчики-легкоатлеты равномерно распределились между сложно-координационными, циклическими и скоростно-силовыми видами (по 33% в каждой категории), при этом проявив умеренный интерес к единоборствам (28%) и игровым видам (24%).

Среди девочек-легкоатлеток все без исключения (100%) показали яркую склонность к циклическим и скоростно-силовым дисциплинам, при этом четверть (25%) показали средние способности к единоборствам, а примерно пятая часть (по 21%) проявила умеренный интерес к игровым и сложно-координационным видам спорта.

На основании выявленных склонностей:

Мальчики-легкоатлеты демонстрируют равную предрасположенность к бегу с препятствиями, бегу на 400 м с барьерами, многоборью и эстафетному бегу.

Девочки-легкоатлетки со склонностью к сложно-координационным и циклическим нагрузкам рекомендуются для бега с препятствиями, эстафет, прыжков в длину/тройного прыжка, многоборья и прыжков в высоту.

Проведенное нами исследование позволило сформулировать ряд ключевых выводов, определяющих методологические основы и практические направления совершенствования спортивного отбора. Традиционные методы оценки, зачастую ограниченные в разносторонности собираемых данных, уступают место современным инновационным технологиям. Эти технологии позволяют проводить комплексный анализ, объединяя различные аспекты подготовки спортсмена. Одним из наиболее перспективных и инновационных инструментов является аппаратно-программный комплекс «Стань чемпионом». Данный комплекс обеспечивает всесторонний мониторинг состояния организма спортсменов, способствует оптимизации тренировочного процесса за счет выявления сильных и слабых сторон, а также помогает определить наилучшую предрасположенность юного спортсмена к различным видам спорта. В рамках

настоящего исследования, для определения потенциальных способностей и склонностей спортсменов в лыжных гонках и легкой атлетике, был применен комплексный подход к оценке развития антропометрических, функциональных, психофизиологических и спортивных характеристик.

Выявление сильных и слабых сторон дает возможность целенаправленно работать над устранением недостатков и развитием преимуществ. Определяя наилучшую предрасположенность к видам спорта и специализациям минимизирует риск выбора неперспективного направления и повышает шансы на достижение высоких результатов. Учитывая индивидуальные особенности физического развития и уровня подготовленности позволяет сделать тренировки максимально эффективными и безопасными.

Список литературы

1. Иванченко Е. И., Теория и практика спорта: пособие : в 3 ч. /; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 3-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2021. – Ч. 2 : Виды спортивной подготовки. – 295 с.
2. Капилевич Л. В., Кабачкова А. В., Дьякова Е. Ю., Возрастная морфология: Учебное пособие. Томск: Томский государственный университет, 2009. – 207 с.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Спортивный отбор в циклических видах спорта с применением аппаратно- программного комплекса "Стань чемпионом"/Перминова К.В., Симонова Е.А.//Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход и цифровая трансформация. Материалы XXII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева. Тюмень, 2024. С. 386-389.
5. Теплов, Б.М. Проблемы индивидуальных различий. – М.: Наука. – 1961. – 312 с.
6. Юркевич, В.С. Электронный журнал «Психологическая наука и образование», Современные проблемы работы с одаренными детьми 2010, №5 – 124 с.

УДК 351.796

ПРОЕКТНЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЗАЩИТНИКАМИ ОТЕЧЕСТВА

Томилова Светлана Васильевна[1]

Шаркова Екатерина Романовна[1]

[1]Уральский федеральный университет имени первого президента России Б. Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация: В статье рассматривается проектный подход как ключевой инструмент физкультурно-оздоровительной работы с военнослужащими и ветеранами, обеспечивая персонализированную, гибкую и измеримую реабилитацию с последующей социальной адаптацией. Подход объединяет медицинские, психологические и социальные аспекты, способствуя возвращению участников к полноценной жизни.

Ключевые слова: проектный подход, защитники Отечества, реабилитация, социальная адаптация, физическая культура и спорт, междисциплинарность.

PROJECT-BASED APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION AND WELLNESS ACTIVITIES FOR DEFENDERS OF THE FATHERLAND

Tomilova Svetlana V.[1]
Sharkova Ekaterina R.[1]
[1]Ural Federal University named after the First President of Russia B. N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia

Annotation: The article examines the project-based approach as a key instrument in physical education and wellness activities for military personnel and veterans, ensuring personalized, flexibility, and measurable rehabilitation followed by social reintegration. This approach integrates medical, psychological, and social aspects, facilitating participants' return to a full and active life.

Key words: project-based approach, defenders of the Fatherland, rehabilitation, social adaptation, physical education and sport, interdisciplinarity.

Актуальность. Современная геополитическая обстановка обуславливает увеличение числа военнослужащих и ветеранов, получивших серьезные физические и психоэмоциональные травмы в ходе выполнения воинского долга. Процесс реабилитации и социальной адаптации данной категории граждан требует комплексного, системного подхода, выходящего за рамки сугубо медицинского вмешательства [2]. В этом контексте физкультурно-оздоровительная деятельность выступает не вспомогательным, а ключевым элементом, связующим медицинскую реабилитацию и возвращение человека к полноценной жизни в обществе [1].

Однако традиционные формы организации физической активности (групповые занятия по стандартным программам, разовые мероприятия) зачастую не учитывают индивидуальных особенностей, травматического опыта и личных целей участников, что значительно снижает эффективность восстановления. Выходом из сложившейся ситуации является применение проектного подхода, который позволяет выстраивать персонализированные, гибкие, измеримые и результативные программы [3, 5].

Целью настоящей статьи является теоретическое обоснование и раскрытие потенциала проектного подхода как перспективного направления в организации физкультурно-оздоровительной работы с защитниками Отечества, обеспечивающего преемственность между этапами реабилитации и социальной адаптации.

Материалы и методы. Исследование базируется на анализе научной литературы по управлению проектами, адаптивной физической культуре и социальной реабилитации [1, 4, 5, 6], а также на изучении действующей нормативно-правовой базы Российской Федерации, в частности Государственной программы от 18.12.2021 г. № 3711-р «Реабилитация и абилитация инвалидов на 2021-2025 годы» и Доклада Министерства труда РФ «О состоянии реабилитации ветеранов и инвалидов в 2023 году» [2, 3].

В ходе исследования было установлено, что реабилитация представляет собой комплексную систему медицинских, психологических, педагогических, социальных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на

восстановление нарушенных функций организма, компенсацию утраченных возможностей и возвращение человека к активной жизни. В контексте работы с защитниками Отечества реабилитация выходит за рамки чисто медицинского восстановления: она включает восстановление физической формы, психоэмоционального состояния, социального статуса и личностной идентичности.

В свою очередь социальная адаптация является не менее важным этапом, предполагающим интеграцию личности в социальную среду: восстановление семейных, профессиональных, общественных связей, возвращение к труду или обучению, участие в культурной и гражданской жизни. Без успешной социальной адаптации реабилитация остаётся незавершённой: человек может быть физически здоров, но социально изолирован, что ведёт к деградации, депрессии и девиантному поведению.

Физическая культура в этом процессе играет не вспомогательную, а ключевую и системообразующую роль. Через адаптивные физические упражнения, дозированную нагрузку, спортивные игры и оздоровительные практики достигается не только улучшение функциональных показателей (выносливости, силы, координации), но и нормализация психоэмоционального фона, повышение самооценки, формирование мотивации к изменениям. Физическая активность становится «мостом» между медицинской реабилитацией и социальной адаптацией.

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа с защитниками Отечества должна рассматриваться как единый процесс, охватывающий оба этапа: от восстановления здоровья до возвращения в общество.

При этом традиционные формы организации физкультурно-оздоровительной работы, такие как групповые занятия по стандартным программам, разовые тренировки, общеоздоровительные мероприятия, зачастую не учитывают травматического опыта, психологических барьеров и личных целей участников. Особенно это критично в работе с защитниками Отечества, пережившими боевые действия, получившими тяжёлые травмы и столкнувшимися с глубоким кризисом идентичности.

В связи с чем, актуальным становится применение проектного подхода, который включает в себя методологию управления деятельностью, основанного на реализации временных, целенаправленных, ресурсно-обеспеченных инициатив, направленных на достижение конкретного, заранее определённого результата. В отличие от процессного (рутинного) или программного (долгосрочного, менее гибкого) подходов, проектный подход характеризуется:

- Целевой ориентацией: наличие четко сформулированной и измеримой цели.
- Ограниченностью во времени: фиксированные сроки начала и завершения.
- Уникальностью: каждый проект разрабатывается с учетом специфики участников и условий реализации.

- Междисциплинарностью: привлечение специалистов разного профиля (врачи, психологи, инструкторы ЛФК и социальные работники).
- Оценкой эффективности: обязательный анализ достигнутых результатов.

Также нормативно-правовая база создаёт благоприятные условия для внедрения проектного подхода: она поддерживает индивидуализацию, межведомственное взаимодействие, использование физической культуры как реабилитационного инструмента и ориентацию на социальный результат. Однако, как отмечают исследователи, реализация этих норм на практике требует перехода от формального исполнения к проектному мышлению — гибкому, целенаправленному и ориентированному на конкретного человека.

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективная реализация проектного подхода в физкультурно-оздоровительной работе с защитниками Отечества предполагает строгое соблюдение последовательных этапов, каждый из которых имеет свою цель, задачи и критерии завершённости. К этим этапам можно отнести:

Этап 1. Диагностика. Проводится комплексная оценка состояния участника (медицинская, функциональная, психологическая и социальная). Результатом является индивидуальная «реабилитационная карта».

Этап 2. Постановка SMART-целей. Совместно с участником формулируются Конкретные, Измеримые, Достижимые, Релевантные и Ограниченные по времени цели (например, «К концу проекта принять участие в региональных соревнованиях по адаптивной гребле»). Цели фиксируются в «Карте о целях».

Этап 3. Разработка плана занятий. На основе диагностики и целей создается персонализированная программа, включающая виды активности (ЛФК, плавание, йога), их частоту, интенсивность и дополнительные мероприятия (психологические тренинги).

Этап 4. Реализация. Непосредственное проведение занятий силами мультидисциплинарной команды при активном участии самого защитника Отечества.

Этап 5. Мониторинг и корректировка. Регулярная (раз в 2–4 недели) оценка прогресса и внесение необходимых изменений в программу.

Этап 6. Итоговая оценка и переход к социальной адаптации. По завершении проекта проводится финальная диагностика, формируется «Портфель достижений», на основе которого принимается решение о дальнейших шагах по трудоустройству, обучению или общественной деятельности.

Таким образом, проектный подход обеспечивает не хаотичное, а системное движение от диагноза — к цели, от реабилитации — к адаптации, от пациента — к активному члену общества.

Успешность проекта определяется не только его структурой, но и глубиной реализации ключевых принципов проектного подхода.

На данный момент существует два ярких примера проектов, реализованных в рамках физкультурно-оздоровительной работы с защитниками Отечества.

Первым является проект «Возвращение в строй», целью которого является восстановление функций опорно-двигательного аппарата и подготовка к трудовой деятельности. Целевая группа – военнослужащие с травмами позвоночника и нижних конечностей.

Проект состоял из: 12-недельной программы ЛФК, занятий на антигравитационной беговой дорожке, психологической поддержки с тренингами по управлению болью, стажировки на адаптированных рабочих местах.

Результатом стало восстановление способности к самостоятельному передвижению у 85 % участников, а 60 % смогли трудоустроиться.

Вторым проектом по работе с участниками СВО можно отметить «Силу духа», целью которого являлось снижение симптомов посттравматического стрессового расстройства через адаптивные виды спорта.

Во время реализации проекта участники занимались греблей на открытой воде, что обеспечивало эффект «медитации в движении», йогой и дыхательными практиками в группах. Вся деятельность была направлена на формирование доверия и поддержки среди участников.

Данные виды деятельности помогли снизить уровень тревожности на 40 %, повысить качество сна и сформировать устойчивые социальные связи.

Эти кейсы иллюстрируют как проектный подход позволяет решать комплексные задачи, выходящие за рамки чисто физического восстановления, направленные на возвращение смысла жизни и социальной роли.

К перспективным направлениям проектного похода в переходе к социальной адаптации можно отнести:

1. Спортивные мероприятия как площадки социализации. Участие в адаптивных соревнованиях («Игры героев») формирует чувство принадлежности и дает публичное признание.

2. Трудовая и образовательная реинтеграция. Включение в проект стажировок, профориентации и поддержки при поступлении в вузы связывает физическую подготовку с требованиями будущей профессии.

3. Развитие волонтерства и наставничества. Участники, достигшие результатов, сами становятся помощниками тренеров, что укрепляет их социальную значимость.

4. Партнерство с институтами поддержки. Заблаговременное выстраивание связей с центрами занятости и местными администрациями создает «сеть безопасности» для участников после завершения проекта.

Эффективность подхода измеряется долгосрочными эффектами: формированием привычек ЗОЖ, восстановлением социального статуса, снижением нагрузки на систему соцзащиты и созданием сообществ взаимопомощи.

Выводы. Проведенное исследование позволяет утверждать, что проектный подход является не просто эффективным инструментом, а перспективным стратегическим направлением в организации физкультурно-оздоровительной работы с защитниками Отечества. Его системный, персонализированный и измеримый характер позволяет преодолеть фрагментарность традиционной реабилитации и создать непрерывный реабилитационно-адаптационный маршрут.

Преимущества проектного подхода, такие как гибкость, ориентация на конкретный результат, активное вовлечение участника и заложенные механизмы социальной интеграции, полностью соответствуют задачам, обозначенным в современной государственной политике в сфере адаптивной физической культуры и реабилитации инвалидов.

Перспективы развития данного направления связаны с распространением успешных проектных моделей, разработкой типовых регламентов и методических рекомендаций, а также углублением межведомственного и государственно-частного партнерства для обеспечения устойчивости и масштабируемости проектов.

Список литературы

1. Адаптивная физическая культура: теория и методика / Н. В. Косицына – М.: Советский спорт, 2021. – 320 с.
2. Государственная программа Российской Федерации от 18.12.2021 г. N 3711-р «Реабилитация и абилитация инвалидов на период до 2025 года» URL: https://docs.cntd.ru/document/727686316 (дата обращения: 20.09.2025).
3. Доклад Министерства труда Российской Федерации «О состоянии реабилитации ветеранов и инвалидов в 2023 году» URL: http://kremlin.ru/events/administration/73941 (дата обращения: 24.09.2025).
4. Основы управления проектами: учебное пособие / Л. Н. Боронина, З. В. Сенук – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 112 с.
5. Проектная деятельность в образовании и социальной работе / Е. Н. Шиянов, И. Б. Котова – М.: Академия, 2019. – 224 с.
6. Проектная деятельность в социальной сфере: учебное пособие / Г. И. Погодаев, О. Г. Погодаева – СПб.: РГПУ им. Герцена, 2020. – 198 с.

УДК 375.2

ЗАНЯТИЯ ДВОРОВЫМ ФУТБОЛОМ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Фарносова Кристина Александровна [1]
Макаридин Дмитрий Николаевич[1]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

***Аннотация*:** Исследование посвящено теме занятий дворовым футболом подростков 13 - 14 лет с девиантным поведением. Работа представляет собой высокую актуальность поскольку формирование устойчивого интереса к занятиям спортом у подрастающего поколения является одним из ключевых факторов формирования здорового, спортивного общества, а также скорректировать имеющиеся отклонения. Наиболее часто девиантное

поведение проявляется у подростков, связано это с началом пубертата, поэтому результаты исследования в этой области имеют большое практическое применение.

Ключевые слова: спорт, футбол, девиантное поведение, подростки, педагогическая модель.

YARD SOCCER CLASSES FOR 13-14 YEAR OLDS WITH DEVIANT BEHAVIOR

Farnosova Kristina A. [1]
Makaridin Dmitry N.[1]
[1]Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract: The study is devoted to the topic of playing yard football for teenagers aged 13-14 with deviant behavior. The work is highly relevant because the formation of a sustained interest in sports among the younger generation is one of the key factors in forming a healthy, athletic society, as well as correcting existing deviations. Deviant behavior is most often manifested in adolescents, this is due to the onset of puberty, therefore, the results of research in this area have great practical application.

Keywords: sport, football, deviant behavior, teenagers, pedagogical model.

В последние годы продолжает фиксироваться рост преступности среди несовершеннолетних. Отклоняющееся поведение обычно классифицируют по степени отклонения: трудновоспитуемые дети, педагогически запущенные подростки, подростки- правонарушители и несовершеннолетние преступники [1].

Наиболее остро эта проблема проявляется в подростковом возрасте, когда у трудных подростков формируется самоопределение и самоутверждение личности [2].

Физическая культура - это превосходный способ снижения уровня агрессивности у подростков с девиантным поведением: в ходе занятий, соревнований вся та агрессия, которая копилась внутри, выходит наружу и направленна она не на разрушение, а на преодоление физических преград.

Для подростков, как правило, важна победа и чтобы её достичь он должен учиться контролировать собственную агрессию, развивая волю и не забывая о нормах морали, которые существуют в каждой сфере жизни[3, 4] .

Подростки с девиантным поведением получают поддержку и мотивацию, которая помогает им не только реализовать свой потенциал, но и обрести поддержку единомышленников.

Они приобретают центральную фигуру в виде тренера, который выступает, как ориентир, пример, на которого можно равняться, брать пример. Роль педагога очень важна, так как его некорректная работа может усугубить состояние подопечного. Важно уметь взаимодействовать с подростками, из-за того, что у них идёт пубертатный период - это значительно усложняет работу. Не стоит сразу ожидать, что ребёнок пойдёт на контакт. Первое время воспитаники буду присматриваться, проверять на прочность. В этот момент очень важно не дать им управлять собой, но и не оттолкнуть. Нужно найти золотую середину, которая поспособствует началу общения и тренировок.

Футбол является контактным видом спорта, в котором допускается применение силы, но только в разумных целях. Злоупотребление ведёт не только к дисквалификации, но и к серьёзным травмам. Из-за этого может испортиться не только отношение команд соперников, но и собственных сокомадников. Во время игры нужно уметь контролировать свои эмоции и действия. В этом помогают игроки и тренер, которые оказывают поддержку и защиту подростку, что ведёт к позитивным изменениям личности.

Объект исследования: тренировочно-соревновательный процесс в условиях дворовой футбольной лиги.

Предмет исследования: педагогическая модель занятий дворовым футболом подростков 13-14 лет с девиантным поведением.

Цель исследования: доказать эффективность занятий футболом в качестве средства коррекции девиантного поведения у детей 13-14 лет.

Гипотеза исследования: Предполагается, что тренировочно-соревновательная деятельность подростков 13-14 лет с девиантным поведением позволит улучшить физическую подготовленность и скорректировать личностные показатели в условиях дворовой футбольной лиги.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы на основе литературных источников.
2. Разобрать и апробировать педагогическую модель занятий дворовым футболом подростков 13-14 лет с девиантным поведением.
3. Проанализировать результаты, оценить эффективность педагогических условий и сделать соответствующие выводы.

В работе применялись следующие методы: изучение и анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; методы математической статистики; педагогическое наблюдение; опытно-экспериментальная работа.

Организация исследования: исследование проводилось с мая 2024 года по май 2025 года на базе Комсомольской Футбольной Лиги г. Тюмени. В исследовании приняли участие 10 мальчиков в возрасте 13-14 лет, занимающихся футболом на любительском уровне.

Результаты исследования: После изучения теоретических основ по теме исследования, было проведено контрольное тестирование, направленное на оценку исходных показателей технического, физического и психологического состояния мальчиков 13-14 лет с девиантным поведением.

Для организации исследования из числа испытуемых была сформирована экспериментальная группа подростков. Перед проведением тестирования проводилась разминка, объяснялись критерии оценки тестов.

Для реализации практических и исследовательских задач была разработана педагогическая модель занятий физической культурой и спортом в форме дворового футбола, которая состоит из следующих блоков.

БЛОК 1. Структура

Цель: приобщить подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом через дворовой футбол, способствовать развитию двигательных навыков, социализации и укреплению здоровья.

Принципы:

Доступность – возможность играть без сложного оборудования и ограничений.

Добровольность – участие на основе интереса и желания.

Игровая направленность– основной акцент на игре и удовольствии от процесса.

Социальная адаптация – развитие командных навыков и дружеских отношений.

Безопасность – соблюдение элементарных правил для минимизации травм.

БЛОК 2. Реализация

Методы проведения:

Игровой метод – обучение через соревновательные и товарищеские матчи.

Имитационный метод – повторение элементов, используемых в игре.

Командная работа – развитие взаимодействия между игроками.

Дифференцированный подход – учет уровня подготовки участников.

Форматы занятий:

Спонтанные игры – сбор команд на площадке без строгих правил.

Турниры – соревнования между дворовыми командами.

Тренировочные встречи – занятия с элементами тактики и техники.

БЛОК 3. Ожидаемые результаты

Физическое развитие:

Улучшение показателей выносливости, координации, ловкости и скорости.

Развитие основных футбольных приёмов.

Социальные эффекты:

Формирование навыков общения, работы в команде, лидерства.

Развитие ответственности, дисциплины и честной игры.

Воспитательные аспекты:

Приобщение к здоровому и активному образу жизни.

Формирование стабильного интереса к физической культуре и спорту

Повышение самооценки и уверенности в своих силах.

Рассмотрим результаты показателей технического, физического и психологического состояния мальчиков 13-14 лет с девиантным поведением после проведенной опытно-экспериментальной работы.

В таблицах 1-4 представлены результаты тестирования мальчиков за период исследования с учётом значимости разницы. Достоверные различия между исходными и итоговыми результатами выявлены во всех тестах.

Таблица 1

Результаты тестирования технической подготовленности у мальчиков 13-14 лет за период исследования

№	Контрольные упражнения	Исходный результат	Итоговый результат	Значимость разницы	
		X±m	X±m	t	P
1	Жонглирование (кол-во)	5±0,42	10±0,39	-8,05	p≤0,01
2	Введение мяча (сек)	9,10±0,10	8,15±0,09	57,00	p≤0,01
3	Передачи мяча на точность (баллы)	3±0,26	6±0,23	-7.62	p≤0,01
4	Удары на точность по зонам ворот (баллы)	2±0,34	5±0,30	-14	p≤0,01
5	Обводка стоек (сек)	12,47±0,18	11,12±0,10	15,04	p≤0,01

Таблица 2

Результаты тестирования физической подготовленности у мальчиков 13-14 лет за период исследования

№	Контрольные упражнения	Исходный результат	Итоговый результат	Значимость разницы	
		X±m	X±m	t	P
1	Бег 100 м (сек)	14,45±0,11	13,57±0.09	9,55	p≤0,01
2	Прыжок в длину с места (см)	184±1,13	194±1,04	-9,34	p≤0,01
3	Подтягивания (кол-во)	6±0,23	8±0,23	–11,18	p≤0,01
4	Отжимания (кол-во)	19±0,42	25±0,38	-17,65	p≤0,01

Таблица 3

Результаты тестирования СДП – склонности к девиантному поведению Э.В. Леус у мальчиков 13-14 лет за период исследования

№	Шкалы	Исходный результат	Итоговый результат	Значимость разницы	
		X±m	X±m	t	P
1	Агрессивность	18±0,84	14±0,65	5,71	p≤0,01
2	Делинквентное поведение	15±0,84	12±0,65	4,38	p≤0,01
3	Аддиктивное поведение	13±0,84	10±0,65	3,59	p≤0,01
4	Ассоциальное поведение	17±0,84	13±0,65	4,52	p≤0,01
5	Саморазрушительное поведение	14±0,84	11±0,65	4,92	p≤0,01

Таблица 4

Результаты тестирования по методике Р.Б.Кеттела у мальчиков 13-14 лет за период исследования

№	Шкалы	Исходный результат	Итоговый результат	Значимость разницы	
		X±m	X±m	t	P
1	Теплота	3±0,35	4±0,28	-2,24	p≤0,05
2	Интеллект	5±0,27	5±0,22	-0,29	p>0,05
3	Эмоциональная устойчивость	3±0,22	5±0,21	-5,55	p≤0,01
4	Доминантность	7±0,42	5±0,25	3,05	p≤0,05
5	Импульсивность	6±0,42	6±0,37	0	p>0,05

6	Нормативность	3±0,31	5±0,28	-3,86	p≤0,01
7	Социальная смелость	5±0,40	6±0,28	-2,28	p≤0,05
8	Чувствительность	4±0,38	5±0,28	-2,13	p≤0,05
9	Подозрительность	7±0,61	5±0,31	2,33	p≤0,01
10	Мечтательность	5±0,48	5±0,43	-0,16	p>0,05
11	Дипломатичность	5±0,25	6±0,13	-1,41	p>0,05
12	Тревожность	8±0,42	5±0,17	6,14	p≤0,01
13	Открытость	4±0,50	5±0,33	-1,17	p>0,05
14	Самодостаточность	4±0,31	5±0,16	-1,98	p>0,05
15	Самоконтроль	3±0,45	5±0,22	-4,17	p≤0,01
16	Напряжённость	8±0,52	5±0,21	4,24	p≤0,01

По результатам тестирования, можно сделать обобщение, что к концу исследования наблюдалось улучшение показателей. Проведённое исследование и полученные показатели говорят об эффективности педагогической модели занятий физической культурой и спортом в форме дворового футбола, направленной на улучшение физической, технической и психологической составляющих подростков с девиантным поведением.

Список литературы

1. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста : учебник для вузов /С. В. Молчанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 352 с.
2. Миннегалиев М.М. Профилактика девиантного поведения несовершеннолетних средствами физической культуры и спорта/ М.М Миннегалиев // Педагогический журнал Башкортостана. - 2011. - С. 166 - 174.
3. Макаридин Д.Н. Психологические резервы спортивной деятельности единоборцев (на примере карате wkf)// Теория и практика физической культуры. 2016. № 12. С. 65-67.
4. Христов В.В., Макаридин Д.Н., Алексеева М.В., Солошенко Н.Б. Управление тренировочным процессом в спортивных школах на основе показателей этапного контроля // Теория и практика физической культуры. 2017. № 12. С. 53-55.

УДК 796.386

РАЗВИТИЕ КИНЕСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПРИЯТИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Фынтынэ Олег Анатольевич[1]
Климов Олег Викторович[1]
[1]Сургутский государственный педагогический университет,
г. Сургут, Россия

Аннотация. В данной статье, представлено исследование развития кинестетического восприятия на этапе начальной подготовки в настольном теннисе. Проведен анализ факторов влияющих на формирование кинестетического восприятия - амплитуду, силу, мышечное напряжение, траекторию, в условиях отсутствия зрительного контроля.

Ключевые слова: Настольный теннис, кинестетическое восприятие, спорт, техническая подготовленность, методика.

DEVELOPMENT OF KINESTHETIC PERCEPTION AT THE INITIAL TRAINING STAGE IN TABLE TENNIS

Fintyne Oleg A.[1]
Klimov Oleg V.[1]
[1]Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

Abstract. This article presents a study of the development of kinesthetic perception during the initial training stage in table tennis. An analysis of factors influencing the development of kinesthetic perception—amplitude, force, muscle tension, and trajectory—is conducted in the absence of visual control.

Keywords: Table tennis, kinesthetic perception, sport, technical fitness, methodology.

Актуальность. Настольный теннис, являясь динамичным видом спорта с исключительными требованиями к точности и тонкости двигательных действий, предъявляет уникальные требования к проприоцептивной чувствительности спортсмена [2]. Ключевым лимитирующим фактором на этапе начальной подготовки выступает не столько недостаток физических кондиций, сколько незрелость кинестетического восприятия — способности воспринимать, оценивать и регулировать параметры движения (амплитуду, силу, мышечное напряжение, траекторию) в условиях отсутствия зрительного контроля. Традиционная методика начального обучения зачастую строится на многократном механическом повторении движений по зрительному образцу [3], что не обеспечивает формирования глубокого «мышечного чувства». Это приводит к формированию технически нестабильных, «жестких» двигательных навыков, плохо адаптируемых к изменяющимся игровым ситуациям. В условиях дефицита времени и пространства успешность игрового действия на 70-80% определяется именно кинестетическим, а не зрительным контролем.

Объект исследования - Учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки в настольном теннисе.

Предмет исследования - Развитие кинестетического восприятия у детей 7-9 лет, занимающихся настольным теннисом.

Цель исследования - Теоретически разработать и экспериментально обосновать методику развития кинестетического восприятия, интегрируемую в структуру тренировочных занятий на этапе начальной подготовки в настольном теннисе.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научной литературы по проблеме развития кинестетического восприятия в спортивной деятельности.
2. Разработать диагностический комплекс для объективной оценки уровня развития кинестетического восприятия у юных теннисистов (7-9 лет).
3. Разработать и систематизировать комплекс специальных упражнений и методических приемов, направленных на обострение кинестетического восприятия в условиях, моделирующих соревновательную деятельность в настольном теннисе.
4. В ходе педагогического эксперимента оценить эффективность разработанной методики путем сравнения динамики показателей

кинестетического восприятия и технической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах.

Методы исследования:

Анализ научной литературы. Педагогический эксперимент.

Диагностический комплекс оценки кинестетического восприятия:

— Методика «Кинематометрия» - оценка точности воспроизведения амплитуды движения руки при выполнении имитационных движений «накат» и «подрезка» с закрытыми глазами.

— Методика «Силометрия» - оценка дифференцирования мышечных усилий, точность попадания мяча в заданную зону стола с различной силой удара без зрительного контроля за замахом.

— Тест «Проприоцептивная чувствительность» - точность выполнения подачи в заданный квадрат с закрытыми глазами на основе предварительного «мысленного образа» движения.

— Методика «Биомеханический анализ» с использованием высокоскоростной камеры (оценка стабильности траектории движения ракетки в пространстве).

— Педагогическое тестирование технической подготовленности, стандартные тесты на точность и стабильность подач, накатов и подрезок.

Методы математической статистики:

— Описательная статистика (M, m, σ).

— Сравнительный анализ (t-критерий Стьюдента, U-критерий Манна-Уитни).

— Корреляционный анализ (Пирсон/Спирмен) для установления связи между уровнем кинестетического восприятия и точностью технических действий.

Организация и этапы исследования:

Выборка. Дети 7-9 лет (n=20), разделенные на ЭГ и КГ (по 10 чел.). Срок эксперимента – 4 месяца.

Этап 1 (Констатирующий). Проведение первичной диагностики уровня кинестетического восприятия и технической подготовленности в ЭГ и КГ.

Этап 2 (Формирующий).

Контрольная группа - тренируется по стандартной программе.

Экспериментальная группа. В тренировочный процесс интегрируется специализированный блок упражнений, построенный на следующих методических принципах:

— Принцип сенситизации. Выполнение упражнений с утяжеленными или облегченными ракетками, ракетками с измененной центровкой для обострения чувства веса и инерции.

— Принцип исключения зрительного контроля. Выполнение технических элементов (особенно подач, коротких подрезок) с закрытыми глазами или с фиксацией взгляда на определенной точке, а не на мяче.

— Принцип вариативности. Выполнение одного и того же технического элемента (накат) с разной амплитудой, скоростью и силой с акцентом на осознание различий в мышечных ощущениях.

— Использование нестандартных покрытий. Игра мячами с различным отскоком (целлулоидные, пластиковые, мячи с песком) для тренировки быстрой адаптации.

Этап 3 (Контрольный). Повторное диагностическое обследование по всем параметрам.

Этап 4 (Аналитический). Обработка полученных результатов исследования.

Результаты исследований. В ходе педагогического эксперимента, продолжительностью 4 месяца, была апробирована, разработанная методика целенаправленного развития кинестетического восприятия у юных теннисистов 7-9 лет (n=10, экспериментальная группа – ЭГ). Контрольная группа (КГ, n=10) занималась по стандартной программе, основанной на многократном зрительном подражании. На этапе констатирующего эксперимента достоверных различий (p>0.05) между группами по всем диагностируемым параметрам выявлено не было, что свидетельствует о репрезентативности выборок.

Таблица 1

Сравнительные результаты диагностики кинестетического восприятия в ЭГ и КГ

Методика / Параметр	Группа	Констатирующий этап	Контрольный этап	p-level
Кинематометрия (средняя ошибка воспроизведения амплитуды, см)	ЭГ	12.5 ± 1.2	5.8 ± 0.7	$p < 0.01$
	КГ	12.8 ± 1.1	10.3 ± 1.0	$p > 0.05$
Силометрия (точность попадания в зону, баллы)	ЭГ	4.1 ± 0.3	7.8 ± 0.4	$p < 0.001$
	КГ	4.0 ± 0.4	5.2 ± 0.3	$p < 0.05$
Проприоцептивная чувствительность (точность подачи с ЗГ, %)	ЭГ	18.5 ± 2.1	52.4 ± 3.5	$p < 0.001$
	КГ	19.2 ± 2.4	25.7 ± 2.8	$p > 0.05$
Биомеханический анализ (стабильность траектории, коэф. вариации, %)	ЭГ	15.8 ± 1.5	8.2 ± 0.9	$p < 0.01$
	КГ	16.1 ± 1.6	13.5 ± 1.4	$p > 0.05$

По результатам диагностики кинестетического восприятия в ЭГ и КГ были получены следующие показатели. Параметр кинематометрия, показал снижение ошибки в ЭГ на 53%, что свидетельствует о значительном повышении точности управления амплитудой движения без зрительного контроля. В КГ динамика незначительна. Параметр силометрия, показал рост показателя в ЭГ на 90% против 30% в КГ указывает на развитие способности к тонкому дифференцированию мышечных усилий. Параметр проприоцептивная чувствительность, показал крайне высокую положительную динамику в ЭГ (увеличение точности в 2.8 раза), что подтверждает эффективность методики в формировании точного «мысленного образа» движения и его моторной

реализации. Параметр биомеханический анализ, показал снижение коэффициента вариации траектории ракетки в ЭГ, что говорит о повышении стабильности и экономичности двигательного навыка.

Параллельно с ростом кинестетических способностей, в ЭГ зафиксирован опережающий рост показателей технического мастерства.

Таблица 2

Сравнительные результаты педагогического тестирования технической подготовленности (M ± m)

Тест / Параметр	Группа	Констатирующий этап	Контрольный этап	p-level
Точность подач (кол-во в целевой сектор из 10)	ЭГ	3.2 ± 0.4	6.9 ± 0.5	p<0.001
	КГ	3.4 ± 0.3	4.8 ± 0.4	p < 0.05
Стабильность накатов (кол-во безошибочных ударов в серии)	ЭГ	8.5 ± 1.1	22.4 ± 2.0	p< 0.001
	КГ	8.7 ± 1.0	14.1 ± 1.5	p < 0.01
Точность подрезок (кол-во в заданную зону из 10)	ЭГ	2.8 ± 0.5	5.5 ± 0.6	p < 0.01
	КГ	2.9 ± 0.4	3.8 ± 0.5	p > 0.05

По результатам во всех тестах динамика в ЭГ статистически значимо выше, чем в КГ. Особенно показателен рост стабильности накатов, что напрямую связано с улучшением кинестетического контроля, позволяющего корректировать движение в реальном времени без актуализации на зрительную обратную связь после каждого удара. Это доказывает, что развитие кинестетического восприятия является не сопутствующим, а системообразующим фактором для роста технического мастерства.

Выводы:

1. Экспериментально доказана эффективность разработанной методики развития кинестетического восприятия, основанной на принципах сенситизации, исключения зрительного контроля, вариативности, биомеханической осознанности и использовании нестандартного инвентаря.
2. Установлено, что целенаправленное развитие кинестетического восприятия приводит не только к обострению проприоцептивной чувствительности, но и к качественному скачку в технической подготовленности юных теннисистов, превосходящему результаты традиционной методики.
3. Выявлены сильные прямые корреляционные связи между уровнем развития кинестетического восприятия и точностью/стабильностью выполнения базовых технических элементов, что подтверждает ключевую роль «мышечного чувства» в формировании эффективных двигательных навыков в настольном теннисе.
4. Разработанная методика может быть интегрирована в тренировочный процесс этапа начальной подготовки в настольном теннисе.

Список литературы

1. Барчукова Г. В. Объективный контроль: о тактической подготовке в настольном теннисе/Теория и практика физической культуры, 1981, №12, С. 8 -10
2. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. - М.: ГЦОЛ МФК, 1984. - 35 с.
3. Барчукова Г.В. Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе. — М.: РГАФК, 1996.- 18 с.
4. Булкин В.А., Иванова И.В. Оперативная оценка готовности спортсменов к предстоящей тренировочной деятельности//Теория и практика физической культуры, 1996, № 6, С. 40-45.
5. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки/Деория и практика физической культуры, 1993, № 1 С. 1-12, с. 21-24.

УДК 796.3

К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ АТЛЕТОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Хрисанфов Сергей Евгеньевич[1]
Горская Инесса Юрьевна[1]
[1]Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Аннотация: В статье представлен обзор научных работ, в которых поднималась проблема развития скоростных и скоростно-силовых способностей атлетов, занимающихся игровыми видами спорта. авторы исследований оценивали влияниефункциональных тренировок на повышение уровня развития физических качеств, что могло отражаться в приросте показателей силы, скорости, ловкости и т.п.

Ключевые слова: баскетбол, футбол, функциональный тренинг, мощность, скорость, спринт.

ON THE QUESTION OF THE APPLICATION OF FUNCTIONAL TRAINING IN THE PHYSICAL PREPARATION OF ATHLETES IN GAME SPORTS

Khrisanfov Sergey E.[1]
Gorskaya Inessa Yu.[1]
[1]Siberian State University of Physical Education and Sports, Omsk, Russia

Abstract: This article presents a review of scientific studies that addressed the development of speed and speed-strength abilities in athletes involved in team sports. The authors of the studies assessed the impact of functional training on improving physical performance, which could be reflected in increases in strength, speed, agility, and other indicators.

Keywords: basketball, football, functional training, power, speed, sprint.

Актуальность.Функциональная тренинг в последние годы занимает всё больше места в тренировочном процессе атлетов. Под этим термином, подразумевается акцентированное применение высокоинтенсивных упражнений, направленное на показатели приоритетных физических способностей в конкретном виде спорта. Исследования показывают, что

использование функциональных тренировок способствует развитию координации, силы, мобильности, стабильности и скорости, что напрямую влияет на эффективность игровых действий в игровых видах спорта. Актуальным является изучение влияния применения средств функционального тренинга на показатели скоростно-силовых способностей и специфических двигательных действий, таких как линейный спринт или бег со сменой направления. Изучение данной проблемы позволит оптимизировать тренировочные программы с учётом индивидуальных особенностей спортсменов, а также повысить эффективность подготовки в игровых видах спорта. Однако, сведений о параметрах нагрузок, режиме применения средств функционального тренинга, контроле показателей функционального состояния, переносимости нагрузок с учетом возраста, уровня спортивной квалификации, вида спорта явно недостаточно, что свидетельствует о необходимости проведения дальнейших исследований в этом направлении.

Цель исследования: проанализировать научные материалы по проблеме влияния функциональных тренировок на скоростные и скоростно-силовые способностиатлетов в игровых видах спорта.

Методы исследования: теоретический анализ зарубежных научных публикаций; обобщение; систематизация; сопоставление; индукция; синтез.

Результаты исследования и их обсуждение. На современном этапе просматривается выраженный интерес практиков к активному внедрению средств кроссфита в тренировочные программы физической подготовки спортсменов. Однако, исследовательское поле в этом направлении только начинает развиваться. Не определены четко параметры нагрузок, их влияние на функциональное состояние, факторы риска превышения допустимых величин нагрузок, мало изучены долговременные эффекты и влияние на спортивный результат в целом. Большинство исследований проведено на основе краткосрочных экспериментов, с участием квалифицированных спортсменов в отдельных видах спорта, поэтому анализ зарубежных исследований представляет значительный интерес, так как в западных странах средства кроссфита начали внедряться раньше, чем в России.

В 2019 году, группа учёных из Польши провела исследование [1], в котором выполнялись тесты скрининга функциональных движений по протоколу FMS (Functional MovementScreen), а также оценивалось влияние 12-ти недель функциональных тренировок на параметры скорости юных футболистов. В исследовании участвовали 20 футболистов 17 лет, в рамках исследования были проведены тесты функционального состояния по протоколу FMS и оценка скоростных способностей спортсменов. Программа функциональных тренировок (ФТ) была направлена на решение проблем, выявленных в ходе тестирования функционального состояния спортсменов. В программу ФТ входили упражнения на растяжку мышц спины, мобилизацию плечевого пояса, упражнения для улучшения мобильности тазобедренных суставов, мобилизация голеностопного сустава с упором на тыльное сгибание, стабилизация мышц кора, упражнения с резиновыми лентами, упражнения на

равновесие и координацию. После 12-ти недель выполнения ФТ были проведены повторные тестирования. Результаты показали, что функциональное состояние обследованных игроков значительно улучшилось. Скорость бега после тренировочного вмешательства также улучшилась, хотя такого улучшения не было отмечено в показателях ускорения на коротких отрезках (время достижения максимальной скорости со старта).

Интересные данные получены в исследовании, направленном на сравнение двух вариантов функционального тренинга, направленного на скоростно-силовую подготовку. В 2019 году OliverGonzalo-Skok опубликовал данные исследования [4], целью которого являлась оценка влияния функциональных тренировок с отягощениями на выходную мощность одной ноги, дисбаланс между конечностями, скорость изменения направления, показатели линейного спринта и прыжков в высоту у молодых элитных баскетболистов. Двадцать два молодых баскетболиста мужского пола (16-19 лет) были случайным образом распределены на две группы. В первой группе спортсмены занимались унилатеральным (односторонним) тренингом, во второй группе – билатеральным (двусторонним). Обе группы выполняли силовые тренировки в течение 6 недель. Тренировка обеих групп состояла из трёх подходов приседаний со с штангой на спине. Упражнение выполнялось до тех пор, пока мощность не падала до <10% от максимальной мощности. Кроме того, обе группы выполняли 2 подхода по 5 прыжков в глубину и 2 подхода по 5 прыжков с контр-движением. Для оценки работоспособности до и после тренировки использовались: бег со сменой направлений, V-образный бег, челночный бег 7,5 метров, спринт на 25 м. Внутригрупповой анализ показал существенные улучшения в челночном беге, унилатеральной максимальной мощности и билатеральной максимальной мощности, спринте 25 метров и прыжке с контрдвижением в обеих группах. Анализы между группами показали значительно лучшие результаты в челночном беге, унилатеральной максимальной мощности и билатеральной максимальной мощности в группе унилатерального тренинга, чем в группе, выполняющих билатеральные упражнения. Кроме того, в первой группе было замечено снижение дисбаланса между конечностями. На анализе полученных данных можно сказать, что обе тренировочные программы существенно улучшили большинство тестов, но только группа унилатерального тренинга уменьшила асимметрию между конечностями и добилась больших улучшений в действиях, которые требовали одностороннего применения силы у баскетболистов.

В 2017 году исследователи из Италии выдвинули утверждение, что сила кора является важным элементом, необходимым для развития спортивных навыков [5]. Для доказательства своих утверждений они провели исследование, в котором участвовали 44 юных баскетболиста (19 женского пола, 25 мужского пола), которые были разделены на две группы. Программа тренировок рассчитана на 4 недели (8 занятий два раза в неделю по одному часу). ЭГ помимо специфичных для этого спорта упражнений выполняли в рамках разминки 4 упражнения на стабилизацию кора. Силу оценивали посредством

унилатеральных прыжков (прыжок в сторону, тройной прыжок вперёд, 6-метровый прыжок) и вертикального прыжка. Результаты показали, что 4-недельная программа тренировок на развитие стабильности кора улучшила результаты унилатеральных прыжков и 6-метрового прыжкового теста влево и вправо. В контрольной группе получили статистически значимые результаты только в билатеральном вертикальном прыжке. Исследование подтверждает необходимость внедрения интегративных упражнений на стабилизацию кора. Авторы также подчеркнули наличие функциональных взаимосвязей между стабильностью кора и прыжковыми качествами у баскетболистов. На выполнение прыжков, особенно тех, которые выполняются в унилатеральном положении, влияет контроль туловища и таза: эти области, которые придают стабильность разгибательной мускулатуре нижней конечности и бедра, отвечают за прыжок.

В 2021 году Bhardwaj A. и др. выполнили оценку влияния шестинедельной функциональной тренировки на скорость и ловкость у баскетболистов [3]. В исследование приняли участие 20 баскетболистов в возрасте 18-24 лет. Для оценки исходного уровня скорости и ловкости, до начала тренировок проводились тесты: спринт 50м и Т-тест. Баскетболисты участвовали в шестинедельной программе функциональных тренировок, выполняя глубокие приседания, шаг через барьер, подъем прямых ног, отжимания и упражнения на равновесие и координацию, за которыми следовала процедура заминки с использованием пенного валика. Баскетболисты, прошедшие функциональную тренировку, смогли значительно улучшить свое время как в Т-тесте, так и в тесте на бег на 50 метров. Таким образом, авторы обнаружили положительную связь между функциональной тренировкой и улучшением тестов на ловкость и скорость. Можно сделать вывод, что шестинедельная программа тренировок может быть полезна для развития скорости баскетболистов, поскольку влияние функциональной тренировки на результаты спринта дало положительные результаты.

В 2024 году учёные из Испании в своём исследовании анализировали взаимосвязь между функциональным движением и направлением проявления силы при линейном спринте и при беге со сменой направления, в зависимости от пола спортсмена [2].Пятьдесят игроков в баскетбол (54% женщин, 46% мужчин) прошли оценку, в которой были выполнены тест тыльного сгибания голеностопного сустава, Y-баланс тест, прыжок на одной ноге с контр-движением, прыжок на одной ноге в глубину с выпрыгиванием, тройной прыжок на одной ноге, ускорение по прямой и бег со сменой направления. Тестирование показало, что показатели силы значительно влияли на результаты тестов скорости у обоих полов. Также было выявлено, что большая линейная скорость у мужчин, приводит к ухудшению показателей бега со сменой направления. Анализ результатов тестирования показал, что длинный цикл растяжения-сокращения (ЦРС) в вертикальном направлении оказывал наиболее значительное влияние на скоростные показатели женщин, в то время как у мужчин значительную роль играл короткий ЦРС и горизонтальное направление

проявления силы. Эти результаты показывают, что при программировании силовых тренировок для улучшения скорости в линейном спринте и беге со сменой направления необходимо учитывать гендерные особенности, поскольку каждый пол получит наибольшую пользу от применения разных направлений приложения силы и различных ЦРС. Например, в тренировках мужчин рекомендуется сосредоточиться на упражнениях с горизонтальным направлением силы, задействующих короткий цикл растяжения-сокращения (тройной прыжок на одной ноге), а у женщин - на упражнениях, включающих максимальную силу с вертикальным направлением силы и длинным циклом растяжения-сокращения (прыжок на одной ноге с контр-движением). Так как было установлено, что спортсмены-мужчины имеют обратно пропорциональную связь между показателями линейного спринта и бега со сменой направления, авторы рекомендуют для улучшения показателей бега со сменой направления сосредоточиться на более широком применении специфических беговых упражнений.

Заключение

Результаты проведённого анализа отдельных зарубежных исследований свидетельствуют о распространённости применения функционального тренинга в процессе физической подготовки атлетов в игровых видах спорта. В исследованиях была экспериментально доказана эффективность функционального тренинга с точки зрения повышения уровня физической подготовленности, особенно по показателям скоростных, скоростно-силовых способностей квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта. Это свидетельствует о перспективности более широкого внедрения подобного тренинга в подготовку квалифицированных спортсменов. Имеющиеся данные могут использоваться для сопоставления результатов, проведенных с участием российских спортсменов игровых видов спорта. Однако, имеющаяся информация получена преимущественно с участием малых выборок испытуемых, проведенные эксперименты в большинстве своем кратковременны, оценивались краткосрочные эффекты. В этой связи, необходимо продолжение исследований, направленных на обоснование параметров и направленности применяемых нагрузок, средств медико-биологического и педагогического контроля в процессе применения высокоинтенсивных программ функционального тренинга.

Список литературы

1. Baron J., Bieniec A., Swinarew A. S., Gabryś T., Stanula A. Effect of 12-week functional training intervention on the speed of young footballers // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2019. – Vol. 17, № 1. – P. 160.
2. Barrera-Domínguez F. J., Almagro B. J., Molina-López J. The influence of functional movement and strength upon linear and change of direction speed in male and female basketball players // Journal of Human Kinetics. – 2024. – Vol. 92. – P. 147–159.
3. Bhardwaj A., Kathayat L. B. Effect of 6-week functional training on speed and agility of basketball players // Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy. – 2021. – Vol. 15, № 4. – P. 11–16.

4. Gonzalo-Skok O., Tous-Fajardo J., Suarez-Arrones L., Arjol-Serrano J. L., Casajús J. A., Mendez-Villanueva A. Single-leg power output and between-limbs imbalances in team-sport players: unilateral versus bilateral combined resistance training // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2017. – Vol. 12, № 1. – P. 106–114.
5. Sannicandro I., Cofano G. Core stability training and jump performance in young basketball players // International Journal of Science and Research (IJSR). – 2017. – Vol. 6. – P. 479–482.

УДК 796.4

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Чаюн Данил Викторович[1]
[1]Тюменский государственный университет», г. Тюмень, Россия

Аннотация. В статье раскрыт алгоритм программного обеспечения для сопровождения процесса подготовки в спортивной аэробике. Предполагается, что функциями программного обеспечения будут являться интенционная, медиакоммуникационная, обучающая, персонификации, самоконтроля, мониторинга, архивации, что позволит диагностировать уровень текущей готовности аэробистов и обеспечит цифровое взаимодействие спортсмена, тренера и родителя.

***Ключевые слова*:** программное обеспечение, тренировочный процесс, спортивная аэробика.

DEVELOPING SOFTWARE TO SUPPORT THE TRAINING PROCESS IN AEROBIC GYMNASTICS

Chayun D.V.[1]
[1]Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract. This article describes a software algorithm for supporting the training process in aerobic gymnastics. The software is expected to include intentional, media communication, training, personalization, self-control, monitoring, and archiving functions, allowing for the assessment of aerobic athletes' current readiness and enabling digital interaction between athletes, coaches and parents.

Keywords: software, training process, aerobic gymnastics.

В последние годы амбициозные цели Правительства Российской Федерации отражаются в национальных проектах, реализация которых запланирована на ближайшие 5-10 лет. Так, одними из приоритетных задач являются поддержка талантливой молодежи и формирование у граждан нашей страны потребности в занятиях физической культурой и спортом, что отражено в национальном проекте «Спорт России», а также достижение технологического лидерства и развитие информационного общества, что отражено в Концепции технологического развития на период до 2030 года и Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации. Достижение показателей по каждому из указанных приоритетных направлений возможно в сфере физической культуры и спорта.

Сегодня во всем мире спортивные игры являются несомненными лидерами по количеству применяемых информационно-аналитических сервисов, предоставляющих для тренера более 500 показателей различных параметров соревновательной деятельности, позволяющих успешно оптимизировать тренировочный процесс [2]. Кроме того, зарубежными учеными активно используется искусственный интеллект, как инструмент для совершенствования биомеханики двигательных действий, спортивной ориентации, отбора и прогнозирования результатов соревновательной деятельности [5]. Данное лидерство можно аргументировать объективными показателями, обуславливающими успех в соревновательной деятельности в спортивных играх (количество голов/промахов/попаданий в створ ворот, выигранных/проигранных единоборств, коэффициента полезности, пройденной дистанции), в то время как в видах спорта с большей долей субъктивности и зависимости успеха от мнения конкретного эксперта, например, в гимнастических видах спорта, внедрение аналогичных технологий становится затруднительным.

Самой инновационной системой в гимнастических видах спорта безусловно является «Judging support system», разработанная японской компанией «Fujitsu» по запросу международной федерации гимнастики. Система разработана на основе применения технологии многоугольного обзора – «Multi-angle view» для 3d-видеозахвата сложнокоординационных упражнений и последующей их обработки, что позволит объективной оценить точность выполненных элементов [5]. При чем информационных систем, обеспечивающих цифровой процесс организации соревнований и электронную процедуру судейства по видам гимнастики без применения искусственного интеллекта уже достаточно много, как среди зарубежных, так и отечественных аналогов [3].

Однако отечественных сервисов, осуществляющих цифровое сопровождение процесса подготовки по спортивным видам гимнастики, в том числе по спортивной аэробике, не обнаружено.

Функционал современных отечественных и зарубежных информационных систем в спортивной аэробике обеспечивает деятельность секретариата и работу судейских бригад конкретных соревнований, но не предоставляют аналитические отчеты по оценкам экспертов (судей), не отслеживают динамику изменения оценок на пути становления спортивного мастерства аэробистов, не обеспечивают комплексное цифровое взаимодействие триады «тренер-спортсмен-родитель». Таким образом, проблема исследования заключается в необходимости разработки отечественной информационно-аналитической системы для процесса подготовки в спортивной аэробике.

Цель исследования – разработать программное обеспечение для сопровождения процесса подготовки в спортивной аэробике.

Методика и организация исследования.

Этапы исследования:

1. Организационный – разработка образовательного дидактического материала (обучающих видеоуроков по элементам сложности; тестовых заданий по правилам вида спорта и оценки соревновательных упражнений по каждому компоненту: сложность, исполнение, артистизм).

2. Программный – разработка интерфейса пользователей, логики мобильного приложения, выбор языка программирования и системы управления базами данных (СУБД), регистрация в магазинах приложений для операционных систем Android и IOS.

3. Внедренческий – публикация мобильного приложения сопровождения процесса подготовки аэробистов для публичного пользования, распространение информации о возможности применения цифрового сервиса на семинарах, мастер-классах и сборах по спортивной аэробике, а также в социальных сетях региональной Федерации.

4. Рефлексивный – разработка онлайн форм обратной связи, сбор, обработка и хранение полученных данных. Бизнес-логика бэкенда мобильного приложения для сопровождения тренировочного процесса аэробистов реализована на Django Rest Framework (DRF). Аутентификация используется из общего внешнего сервиса Aerobic.Space AuthService (gRPC), а система прав находится внутри бэкенда платформы. Само приложение написано при помощи ReactNative и TypeScript. DRF использует СУБД Redis для кэширования данных и СУБД PostgreSQL в качестве основной базы данных с UUID-ключами для основных сущностей и целочисленными primery key для служебных справочников [4].

Результаты исследования и их обсуждения. Ежегодное увеличение количества граждан, использующих мобильные устройства, а не персональные компьютеры, для выхода в интернет, особенно в возрасте от 18 до 34 лет, позволяют нам сделать вывод о том, что цифровой сервис, ориентированный для личного пользования субъектами в области спортивной аэробики, необходимо разрабатывать именно в виде мобильного приложения и возможности его установки через наиболее популярные магазины приложений для операционных систем IOS и Android.

После установки приложения и прохождения этапа регистрации спортсмены получают возможность заполнения личного профиля с указанием спортивной школы/клуба, региональной Федерации, текущего спортивного разряда, количества, освоенных элементов по группам сложности, антропометрических показателей.

На сегодняшний день меню вкладок содержит 4 раздела: 1. «новости» – для размещения актуальной информации о предстоящих мероприятиях в мире спортивной аэробики; 2. «соревнования» – для публикации ссылок на прямые трансляции текущих соревнований; 3. «обучение» – для осведомленности об актуальных изменениях в правилах соревнований и повышения уровня компетентности тренеров и судей через прохождение онлайн-тестирований; 4. «профиль» – основная вкладка для процесса подготовки аэробистов.

По окончанию выступлений аэробистов на соревнованиях итоговые оценки поступают в его персональный профиль в подраздел «мои оценки», в котором представлена визуализация динамики оценки спортсмена на различных соревнованиях и по всем дисциплинам, что позволит оценить его уровень готовности к конкретным стартам, спрогнозировать оценку на предстоящих соревнованиях и скорректировать тренировочный процесс в соответствии с требуемыми изменениями.

Автоматизация обработки экспертных оценок позволит в режиме реального времени просматривать оценки по каждому из ее компонентов (сложность, исполнение, артистизм) в текстовом или графическом изображении, а также выбрать необходимый период (за одни соревнования, за один спортивный сезон, за возрастную категорию 6-8, 9-11, 12-14, 15-17 или 18 лет и старше).

Помимо соревновательных оценок к персональному профилю станет возможно прикрепление видеозаписей выступлений с соревнований для своевременного анализа и разбора ошибок. Для совершенствования технической подготовленности аэробистов в цифровом сервисе разработан специальный модуль для оценки тренером техники исполнения и степени освоения элементов сложности и акробатики.

Спортсменом формируется список элементов сложности и акробатики в соответствии с порядком их расположения в соревновательном упражнении, а тренером указывается текущий статус данного элемента в конкретном выступлении: «выполнен хорошо» или «продолжай тренировать». Кроме этого, тренер также может указать рекомендации, обозначить конкретные ошибки при выполнении элементов (натяни носки, выпрями ноги, держи спину, не наклоняй голову) или же сориентировать спортсмена изучить обучающие видеоуроки к данному элементу. А также предусмотрена возможность указания конкретных сбавок при выполнении элемента для обучения спортсмена правилам соревнований и разъяснения способов формирования оценки в спортивной аэробике.

Для сопровождения процесса подготовки тренер может предложить выполнить самостоятельное домашнее задание в виде изучения текстового описания разученного элемента на тренировке с его графическим изображением в правилах соревнований, технических требований к элементу и возможных сбавок при исполнении, а также в виде онлайн-тестирования по компонентам оценки (сложность или исполнение).

Выводы. Цифровая трансформация всех сфер деятельности в Российской федерации актуализирует совершенствование программно-информационного обеспечения спортивной деятельности для обучения подрастающего поколения навыкам взаимодействия и применения современных технологий в процессе многолетней тренировки, а также расширения диапазона средств и методов современной системы подготовки спортивного резерва в спортивной аэробике.

Список литературы

1. Загвязинский В. И. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №. 3. – С. 3-5.
2. Зариковская Н. В., Калюжный Е. Р. Автоматизированный комплекс для обеспечения работы секретариата спортивных соревнований // European Scientific Conference. – 2019. – С. 111-114.
3. Петров П. К. Цифровые тренды в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №. 12. – С. 6-8.
4. Свидетельство о государственной регистрации для ЭВМ 2025620606 Российская Федерация. Информационно-аналитическая система сопровождения процесса подготовки гимнастов / Д.В. Чаюн, А.В. Балин – №2024626614; заявл. 21.12.2024; опубл. 05.02.2025. – 1 с.
5. Fujiwara H., Ito K. ICT-based judging support system for artistic gymnastics and intended new world created through 3D sensing technology // Fujitsu scientific & technical journal. – 2018. – Т. 54. – №. 4. – P. 66-72.

УДК 796.966

ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИКИ СИНХРОНИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Шабалин Максим Сергеевич
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Статья посвящена решению проблемы недостаточной эффективности тренировочного процесса хоккейных вратарей, вызванной дефицитом специализированных научно-обоснованных методик. На основе анализа научно-методической литературы и педагогического наблюдения выявлено противоречие между высокими требованиями к подготовленности голкиперов и несовершенством существующих тренировочных подходов. В качестве решения предлагается разработка методики, интегрирующей индивидуально-дифференцированный подход и синхронизацию средств технической и специальной физической подготовки с использованием регламентированных двигательных заданий.

Ключевые слова: подготовка хоккейного вратаря, этап спортивной специализации, синхронизация физической и технической подготовки.

JUSTIFICATION OF THE DEVELOPMENT OF A TRAINING PROCESS FOR 11-12 YEAR OLD HOCKEY GOALKEEPERS BASED ON THE SYNCHRONIZATION OF TECHNICAL AND PHYSICAL TRAINING

Shabalin Maxim S.[1]
[1]Tyumen State University, Tyumen, Russia

Abstract. The article is devoted to solving the problem of insufficient effectiveness of the training process for hockey goalkeepers, caused by the lack of specialized scientifically-based methods. Based on the analysis of scientific and methodological literature and pedagogical observation, a contradiction was identified between the high requirements for goalkeepers' preparedness and the imperfections of existing training approaches. As a solution, it is proposed to develop a methodology that integrates an individualized and differentiated approach and synchronizes the means of technical and special physical training using regulated motor tasks.

Keywords: training of a hockey goalkeeper, stage of sports specialization, synchronization of physical and technical training.

Подготовка вратаря в современном хоккее – это целенаправленный, систематический и многоуровневый тренировочный процесс, включающий в себя различные компоненты спортивной подготовки. В хоккейной команде вратарь обладает особым статусом, характер технико-тактических действий которого значительно отличаются от соревновательной деятельности полевых игроков.

Овладение современной техникой обуславливает эффективность ее использования голкипером в игровых условиях, в том числе в критических игровых ситуациях. При этом техническая подготовка должна иметь технологический характер, под которым подразумевается система алгоритмизированно-рутинных технико-тактических действий вратаря в типовых соревновательных ситуациях с целью предотвращения гола в свои ворота и помощи партнерам по команде при творческом подходе к применению элементов техники и технологии [5].

Качество выполнения технических приемов находится в прямой зависимости от физической, психологической и функциональной подготовки. Физическая подготовка юных вратарей включает базовый компонент развития кондиционных и координационных способностей, обеспечивающих разностороннее воздействие на организм спортсмена, а также специализированное для хоккейного вратаря развитие физических способностей, задействованных при выполнении соревновательных упражнений.

Успешность соревновательной деятельности хоккейного вратаря обусловлена врожденными особенностями, антропометрическими характеристиками, психомоторными и морфофункциональными показателями, что находит свое отражение в индивидуальном стиле игры, своеобразии технических и тактических приемов. Все это обуславливает необходимость планирования тренировочного процесса на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Между тем, как свидетельствует практика, деятельность детских тренеров в большинстве случаев осуществляется без учета возрастных особенностей становления и развития двигательных способностей юных голкиперов, не всегда присутствует целенаправленное планирование нагрузки, отмечается преимущественное проведение тренировки в воротах и однообразие используемых упражнений, что являются основными факторами низкой эффективности учебно-тренировочного процесса вратарей детских спортивных школ. По мнению ряда специалистов, одной из причин, обуславливающих данные обстоятельства, являются проблемы с научно обоснованным методическим обеспечением учебно-тренировочного процесса вратарей.

Проведенный анализ научно-методической литературы, показал, что большинство публикаций по проблемам подготовки юных хоккеистов

ориентировано на методическое сопровождение тренировочного процесса полевых игроков. Только за последнее десятилетие в рамках диссертационных исследований апробированы методики по таким направлениям, как: развитие ведущих двигательных способностей хоккеистов (Сергеев А. В., 2013; Романов М. И.Б 2024); обучение технико-тактическим действиям (Зыков А. В., 2017; Варданян В. Т., 2021); синхронизация технической и физической подготовки (Нечаев А.И., 2023); планирование тренировочного процесса (Левкин А. В., 2022). При этом с начала 2000-х годов по вопросам физической и технической подготовке вратарей проведено только два диссертационных исследования (Крутских В. В., 2002; Волков В. С., 2020).

Публикации отечественных авторов в рамках учебных и учебно-методических пособий по методике спортивной подготовке вратарей также имеют ограниченный характер и, в основном, представлены работами Никонова Ю.В. (1999), Третьяка В.А. (2002), Савина В.П. (2009). Волкова В.С.; В.С. Зубкова (2013-2019).

Таким образом, анализ научно-методической литературы и существующей практики спортивной подготовки хоккейных голкиперов позволили выявить противоречия между высокими требованиями к развитию психофизической и технико-тактической подготовленности вратарей, предъявляемыми специфическими условиями соревновательной деятельности и недостаточной эффективностью используемых тренерами спортивных школ методик подготовки юных вратарей в хоккее. В научной литературе не нашли своего отражения вопросы, связанные с разработкой для начального этапа спортивной специализации хоккейных голкиперов (первые два года) методик обучения технико-тактическим действиям и специальной физической подготовке, а также педагогической технологии синхронизации физической и технической подготовки.

Степень разработанности проблемы. В рамках диссертационных исследований вопросы спортивной подготовки юных хоккеистов были изучены по таким направлениям, как: развитие ведущих двигательных способностей (Сергеев А. В., 2013; Романов М. И., 2024); обучение технико-тактическим действиям (Зыков А. В., 2017; Варданян В. Т., 2021); планирование тренировочного процесса (Левкин А. В., 2022); синхронизация технической и физической подготовки (Нечаев А.И., 2023).

Вопросы технической подготовки юных вратарей рассматривались в работах В. Е. Митина с соавторами и В. С. Волкова. Основной акцент авторами делается на обучение технике защитных действий на щитках: перемещения (катание и движения на щитках), игровые действия сидя на щитках («сплит», «перекат», «игра сидя», «полусплит») и отказе от «устаревших», двигательных действий (шпагаты, «стеночки», полушпагаты, выпады, отбивания лежа и т.д.) [1; 3].

Проблемы физической подготовки юных вратарей изучены в работах В.В. Крутских (2002), А. С. Павлова (2021). Крутским В.В. экспериментальным путем определено оптимальное соотношение объема нагрузки для развития

отдельных физических качеств в течение подготовительного периода предложены комплексы упражнений одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений [2].

Павловым А.С. для развития быстроты простой и сложной реакции вратарей 10-16 лет в рамках внеледовых занятия апробировано использование тренажера Fitlight [4].

Кроме того, в тренировочный процесс хоккеистов началось активное внедрение симуляторов виртуальной реальности (VR), тренажерная дополненная реальность (AR), компьютерное моделирование (Поликанова И.С., 2022; Рычагов А. В., 2025).

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных хоккеистов на этапе спортивной специализации.

Предмет исследования – методика учебно-тренировочных занятий на основе синхронизации технической и специальной физической подготовки хоккейных вратарей 11-12 лет.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить методику учебно-тренировочных занятий на основе синхронизации технической и специальной физической подготовки хоккейных вратарей 11-12 лет.

Рабочая гипотеза. Эффективность учебно-тренировочного процесса хоккейных вратарей на начальном этапе спортивной специализации может быть повышена, если:

– будут выделены компоненты, критерии и уровни технической и специальной физической подготовленности хоккейных вратарей на этапе спортивной специализации;

– на основе современных подходов к организации тренировочного процесса и с учетом возрастных особенностей будут определены условия и средства педагогического воздействия на технико-тактическую и физическую подготовку;

– будет разработана и внедрена методика, основу которой составят индивидуально-дифференцированный подход к спортсменам с разными уровнями технической и физической подготовленности; использование специально сконструированных двигательных заданий с регламентированными режимами нагрузки и отдыха для обеспечения адекватного педагогического воздействия; синхронизация средств технической и специальной физической подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме подготовки юных хоккеистов на этапе спортивной специализации.
2. Определить компоненты и критерии технической и специальной физической подготовленности хоккейных вратарей на этапе спортивной специализации.
3. Изучить уровень технической и физической подготовленности вратарей 11-12 лет

4. Разработать двигательные задания с регламентированными режимами нагрузки и отдыха

5. Разработать, теоретически и экспериментально обосновать методику тренировочного процесса хоккейных вратарей 11-12 лет, основанную на индивидуально-дифференцированный подходе и синхронизации средств технической и физической подготовки.

Теоретическую основу исследования составляют: ведущие компоненты теории и методики спортивной тренировки (Л.П. Матвеев, 1991; В.Н. Платонов, 2004, 2021; Ю.Ф. Курамшин, 2007; Ю.В. Верхошанский, 2005, 2020); положения о периодах возрастного развития морфофункциональной и двигательной сферы детей (А.А. Гужаловский, 1979; В.И. Лях, 1989 и др.); теоретические положения о формирования двигательных навыков спортсменов (Н.А. Бернштейн, 1968; В.С. Фарфель, 1977 и др.); теория и методика подготовки хоккейных вратарей (Ю.В. Никонов, 1999; В.П. Савин, 2003; В.А. Третьяк, 2003; В.С. Волков, 2020).

Методы и организация исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по изучаемой проблеме исследования; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование и анкетирование; опытно-экспериментальная работа; методы математической статистики.

Исследование проводится в г. Тюмени на базе Центра спортивной подготовки «Тюменский легион». В исследовании принимают участие юные вратари 11-12 лет, занимающиеся в спортивных школах г. Тюмени.

Литература

1. Волков, В. С. Апробация модернизированной технико-тактической подготовки хоккейных вратарей в тренировочном процессе / В. С. Волков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2(120). – С. 34-38. на основе технологического подхода.
2. Крутских, В. В. Особенности физической подготовки хоккейных вратарей 15-16 лет на этапах подготовительного периода : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Крутских Владислав Вячеславович. – Москва, 2002. – 157 с.
3. Митин, В. Е. Скандинавский или классический стиль? Некоторые результаты исследования игры хоккейного вратаря / В. Е. Митин, В. С. Волков, К. В. Кореньков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 12(82). – С. 121-124.
4. Павлов, А. С. Анализ динамики результатов тестирований на тренажере Fitlight, используемом во внеледовой подготовке вратарей хоккейной школы / А. С. Павлов // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 3. – С. 34-39.
5. Севенард, Д. В. Голкипер в современном/российском хоккее с шайбой. Часть 2. Подготовка и игра вратаря: обзор состояния дел / Д. В. Севенард, С. И. Швед, В. С. Волков // Научно-спортивный журнал. – 2023. – Т. 1, № 2. – С. 74-119.

УДК 364.04

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ

Шапошникова Татьяна Дмитриевна[1]
Адамцевич Анастасия Сергеевна[2]
[1]Московский гуманитарный университет, г. Москва, Россия
[2]Центр дополнительного профессионального образования
и социальной поддержки граждан «Соцфактор», г. Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматривается положительный опыт мультидисциплинарного взаимодействия специалистов организаций, направленный на снижение посттравматического стрессового расстройства и участников СВО и членов их семей. Выделены основные направления в организации реабилитационных мероприятий для военнослужащих и членов их семей, отражены приёмы комплексной психологической поддержки, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и обретение навыков самопомощи и саморегуляции.

Ключевые слова: реабилитация, социальная адаптация, участники боевых действий, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), техники психологического контроля.

PSYCHOLOGICAL REHABILITATION AND SOCIAL ADAPTATION OF COMBATANTS AND THEIR FAMILY MEMBERS

Shaposhnikova Tatiana D.[1]
Adamtsevich Anastasia S.[2]
[1]Moscow Humanitarian University, Moscow, Russia
[2]Center for Additional Professional Education and Social Support
for Citizens "Sotsfaktor", Moscow, Russia

Abstract. The article discusses the positive experience of multidisciplinary interaction between specialists from various organizations aimed at reducing post-traumatic stress disorder among participants in the special military operation and their family members. The article highlights the main areas of focus in organizing rehabilitation measures for military personnel and their families, and provides insights into the use of comprehensive psychological support techniques to reduce emotional stress and promote self-help and self-regulation skills.

***Keywords*:** rehabilitation, social adaptation, combatants, post-traumatic stress disorder (PTSD), and psychological control techniques.

Сложившаяся ситуация с мобилизацией затронула многие российские семьи, разделив их жизнь «до» и «после», пошатнула базовые человеческие потребности – потребность в безопасности, в доверии миру, в защищённости и в уверенности в завтрашнем дне. Мы столкнулись с формированием посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), тяжёлого психического состояния, возникающего в результате единичного и повторяющихся событий, оказывающих сверхмощное негативное воздействие на психику человека.

Существенный научный вклад в исследование протекания и механизмов посттравматического стрессового расстройства – главного психологического

последствия участия в боевых действиях - внесли такие видные психологи как А.Г. Караяни, Е.О. Лазебная, М.Е. Зеленова, Я.В. Подоляк, Н.В. Тарабрина, Б. Бадмаев, А. Столяренко и многие другие.

В основе психодиагностической работы лежат общепризнанные психодиагностические методики: методика «МЛО АМ» многоуровневый личностный опросник «Адаптивность», разработанный А.Г. Маклаковым и С.В.Чермяниным, методика оценки адаптационных способностей (МОАС) И.В.Соловьёва, методика «Тревожность (личностная и ситуативная)» Спилбергера-Ханина, Опросник для диагностики ПТСР И.О. Котенёва и т.п. [3, с. 110].

Посттравматические стрессовые нарушения способствуют формированию специфических семейных отношений, особых жизненных сценариев и могут влиять на всю дальнейшую жизнь. Психическая травма, психологический шок и их последствия – вот что будет определять жизненный настрой выживших в военных конфликтах. Статистические данные также показывают, что на каждого погибшего на войне военнослужащего приходится один случай самоубийства ветеранов в период после прохождения военной службы.

Таким образом, война еще долго оказывает свое влияние на участников боевых действий. Поэтому следует обратить особое внимание на необходимость проведения психосоциальной работы с ними [5, с. 110].

С первых дней специальной военной операции организации Москвы стремились охватить заботой горожан – участников боевых действий и их близких. Объединив усилия, государственные и некоммерческие общественные организации предлагают различную индивидуальную адресную поддержку и помощь.

Родители и члены семей участников боевых действий нуждаются в содействии по снижению психоэмоционального фона, выработке навыков решений кризисных ситуаций, саморегуляции психоэмоционального состояния. У участников боевых действий и членов их семей наблюдалось отсутствие навыка поддержания эмоциональной стабильности. Повышенный уровень тревожности провоцировал у данной категории горожан эмоциональную неуравновешенность, проявления агрессии, хронический стресс и потерю контроля.

С целью оказания комплексной поддержки семьям участников СВО, в том числе для семей, потерявших своих родных и близких вследствие боевых действий, автономной некоммерческой организацией Центр дополнительного профессионального образования и социальной поддержки граждан «Соцфактор» (далее – Центр «Соцфактор») был реализован социально ориентированный проект «МыРядом#». Партнёрами проекта «МыРядом#» стали Московский дом общественных связей и Государственное бюджетное учреждение Территориальный центр социального обслуживания «Вешняки» (далее – ТЦСО «Вешяки»).

В течение 2022-2023гг. в ТЦСО «Вешняки» (восточный административный округ Москвы) обратились за социальной помощью около 100 человек из категории семей, участников боевых действий, которым была оказана материальная помощь. Среди них были семьи, которые выразили желание получить психологическую помощь для снижения психоэмоционального напряжения и тревожности у членов семьи, обрести навыки самопомощи и саморегуляции, получить навыки взаимоподдержки.

Исходя их проведенного исследования проблем, с которыми столкнулись семьи мобилизованных, определились основные задачи проекта «МыРядом#»:

- формирование целевых групп для предоставления непрерывных кризисно-психологических консультаций;
- организация экстренной и плановой психологической помощи целевой группе через обучение навыкам самопомощи и саморегуляции в ситуации психологического кризиса;
- научение навыкам оказания первой помощи членам семьи.

В ходе реализации проекта «МыРядом#» были созданы условия для поддержки десяти семей мобилизованных, создано безопасное психологическое пространство для обмена опытом и моральной поддержки участниками группы друг друга. Сформированная междисциплинарная команда, состоящая их клинического психолога и специалистов по социальной реабилитации ТЦСО «Вешняки», психолога Центра «Соцфактор» на регулярной основе проводили мероприятия на базе ТЦСО «Вешняки».

Психологи помогли восстановить и утвердить свои связи с природным, социальным и культурным пространствами жизни, реструктурировать в сознании реальности внешнего мира. Эффективным и результативным средством психологической реабилитации было искреннее проявление понимания проблем ветерана и терпение.

Психотерапия осуществлялась с учётом двух фундаментальных аспектов посттравматического расстройства: снижению тревоги и восстановлению чувства личностной целостности и контроля над происходящим.

Психологические консультации проходили в виде тематических встреч, обучения психологическим техникам самопомощи и саморегуляции с целью применения их в период повышенной тревожности. Психотерапевтические занятия при ПТСР проводились с целью помочь «переработать» проблемы и «совладать» с симптомами, которые продуцируются в результате соприкосновения с травмирующей ситуацией.

В зависимости от выраженности психологической дезадаптации, психотерапия в нашем проекте продолжалась от 6 месяцев до года. Вместе с тем, психотерапия может проходить на протяжении нескольких лет. Оценка предполагаемой продолжительности терапии – важный параметр для прогноза эффективности реабилитации.

Тренинговые занятия с применением техники релаксации позволили членам семей данной категории освободиться от негативных мыслей, уменьшить тревожность, контролировать мысленные образы, снять

последствия психотравмирующих ситуаций, нервно-психической напряжённости, которые влияли на их самочувствие и формируют личностные предпосылки для адаптации к новым условиям.

По итогу реализации проекта «МыРядом#» были получены положительные результаты. У целевой категории сформировались навыки создания положительного внутреннего психологического фона, мышечной релаксации, дыхательной саморегуляции в ситуации психологического кризиса и «высвобождения» подавленных эмоций через обучения техникам психологического контроля.

Список литературы

1. Александровский Ю. А., Лобастов О. С., Спивак Л. И., Щукин Б. П. Психогении в экстремальных условиях. М., 1991.
2. Александровский Ю. А. Пограничная психиатрия и современные социальные проблемы. Ростов н/Д, 1996.
3. Гнездилов Г.В., Шевченко Н.В. Современные методы психологической работы с посттравматическим стрессовым расстройством военнослужащих. Журнал «Экстремальная психология и безопасность личности». 2024. Том 1. «2. С. 50-60
4. Попов В. Е. Психологическая реабилитация военнослужащих после экстремальных воздействий. М., 1992.
5. Шапошникова Т.Д. Ресоциализация военных, побывавших в «горячих точках». Журнал практического психолога. Научно-практический журнал. Москва. 2019. – №2. С. 109 – 121

796.01:612

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ТРИАТЛОНИСТОВ 14-16 ЛЕТ

Шароварова Марина Александровна[1]
Колунин Евгений Тимофеевич[1]
Казарян Екатерина Сергеевна[2]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
[2]ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд» г. Тюмень, Россия

Аннотация: Отслеживание показателей физического развития подростков в пубертатном периоде является важным компонентом контроля за состоянием их здоровья, позволяет вовремя выявлять в растущем организме тканевые дефициты, помогает оценить рациональность применяемых тренировочных нагрузок. Целью исследования явилось изучение динамики физического развития триатлонистов 14-16 лет. Полученные результаты изучения и анализа динамики абсолютных и относительных величин массы тела, мускулатуры и минеральной части свидетельствуют о нормальном физическом развитии юных триатлетов. Выявлен дефицит жирового компонента. Установленные особенности могут служить критериями улучшения спортивной формы и более объективно оценивать эффективность тренировочного процесса.

Ключевые слова. подростки, триатлон, физическое развитие, компонентный состав тела.

PHYSICAL CONDITION' DYNAMICS OF 14-16 YEARS OLD TRIATHLETES

Sharovarova Marina A. [1]
Kolunin Evgeny T. [1]
Kazaryan Ekaterina S. [2]
[1]University of Tyumen, Tyumen, Russia
[2]GAU TO "TSPSR and SSK"

Annotation:. Monitoring adolescent development during puberty is an important component of monitoring their health. It allows for the timely identification of deficiencies in a growing organism and helps to evaluate the reasonableness of the applied loads. The aim of the study is to investigate the dynamics of 14-16 years old triathletes' physical conditions. The results of the study indicate the normal development of young triathletes. A deficiency of fat mass was detected. The identified features can serve as criteria for improving athletic performance and more objectively assessing the effectiveness of the training process.

Key words: youth, triathlon, physical conditions, body composition.

Актуальность. Триатлон относится к группе циклических видов спорта и в настоящее время является динамично развивающейся мультиспортивной дисциплиной, включающей плавание, бег и велогонку. Организация тренировочного процесса на открытом воздухе способствует закаливанию организма, повышение функциональных возможностей снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, а преодоление длинной дистанции, в том числе в открытой воде, воспитывает целеустремленность, настойчивость и умение рационально распределять свои силы [1].

Однако, несмотря на растущую популярность как за рубежом, так и в отечественном спорте, наблюдается недостаточное количество научно-исследовательских данных и научно-методической литературы, освещающей проблемы подготовки триатлонистов, особенности построения тренировочного процесса, динамики спортивной формы и уровня спортивного мастерства. Наиболее часто в источниках приводится опыт либо зарубежных спортсменов, либо данные исследований, проводимых в Центральной части России. Стоит учитывать, что различия в климатогеографических условиях оказывают значительное влияние на особенности построения тренировочного процесса: ограничение тренировок в летнем триатлоне и более продолжительный период тренировок в зимнем, отсутствие возможности занятий в открытых водоемах круглый год и компенсация их занятиями в бассейне.

В то же время, применение длительных ударных нагрузок в юношеском возрасте несет риск травматизма, а высокие тренировочные объемы в подготовительном периоде и многочисленные соревновательные старты круглый год опасны возникновением состояний перетренированности и перенапряжения растущего организма, ресурсы которого должны быть направлены в первую очередь на укрепление здоровья, рост и упрочнение скелета, развитие мышечного и других компонентов тела согласно нормам возрастной физиологии.

В связи с этим, ц**елью** нашего исследования явилось изучение динамики показателей физического развития триатлонистов 14-16 лет.

Методы и организация исследования. В лонгитюдном исследовании, проведенном с февраля 2022 по январь 2025 года на базе Института физической культуры Тюменского государственного университета, приняли участие 6 триатлонистов 14-16 лет. Стаж занятий триатлоном на начало первого исследования составлял от 1 до 3 лет. Наряду с основными показателями длины и массы тела нами была осуществлена диагностика компонентного состава тела участников исследования с помощью общепринятой методики на лицензированном оборудовании «InBody 370». Диагностические мероприятия организовывались ежегодно в конце подготовительного периода годичного цикла приходящийся февраль. Перед проведением обследования испытуемые были здоровы и не имели перенесенных заболеваний менее чем за две недели до его начала. Все обследования осуществлялись в утренние часы натощак в соответствии с утвержденными протоколами и рекомендациями для данных исследований. Обработка полученных результатов проводилась с применением методов математической статистики.

Результаты. Выявленные в ходе диагностических обследований показатели физического развития юных триатлонистов представлены в таблице

Результаты исследования показателей физического развития триатлонистов 14-16 лет ($\bar{M}$±m)

Показатели \ возраст, лет	14	15	Δ	16	Δ
Длина тела, см	172 ±4,1	177±3,2	+5	180±2,9	+3
Масса тела, кг	60±3,5	63±3,1	+3	69±3,5	+6
Мышечная масса, кг	30±1,8	32±1,7	+2	36±1,8	+4
Жировая масса, кг	7±1,5	6±1,6	-1	6±1,2	0
Минеральная часть, кг	4±0,2	4±0,2	0	4±0,2	0

Согласно полученным результатам исследования показателей физического развития, наибольший скачок длины тела у юных триатлетов наблюдается в 15 лет: прибавка составила в среднем 5 см, в 16 лет длина тела участников исследования в среднем увеличилась на 3 см. Стоит отметить, что наиболее значительная среди выявленных прибавок в длине тела за 1 год составила 8 см, в то время как наименьшая составила 1 см.

Наибольший скачок в увеличении массы тела приходится на 16 лет – в среднем масса тела участников исследования увеличилась на 6 кг. В возрасте 15 увеличение массы тела участников исследования составило в среднем 3 кг. При этом, наибольшая прибавка массы тела среди юных триатлонистов составила 11,7 кг, в то время как наименьшая – 0,9 кг.

Таким образом, период с 14 до 15 лет у юных триатлонистов ассоциирован с более интенсивным увеличением длины тела, в то время как пик набора массы приходится на последующий возрастной отрезок – 15-16 лет.

Помимо ростовесовых показателей, нами была изучена динамика компонентного состава тела триатлетов (рис. 1). В спортивной практике

результаты биоимпедансного анализа гораздо шире, чем данные стандартной антропометрии: это и взаимосвязь различных тканей с показателями силы, быстроты, а также со специальной физической работоспособностью, и прогнозирование спортивных результатов, и инструмент спортивного отбора (Рылова Н.В., 2014). Динамика мышечной, жировой и минеральной частей на различных этапах совершенствования спортивной формы отображают направленность и степень адаптационных сдвигов в организме тренирующихся (Биндусов Е.Е., 2019). С учетом юного возраста спортсменов, высокое значение имеет определение тканевых дефицитов растущего организма и их своевременное устранение с помощью коррекции режима питания и восстановления.

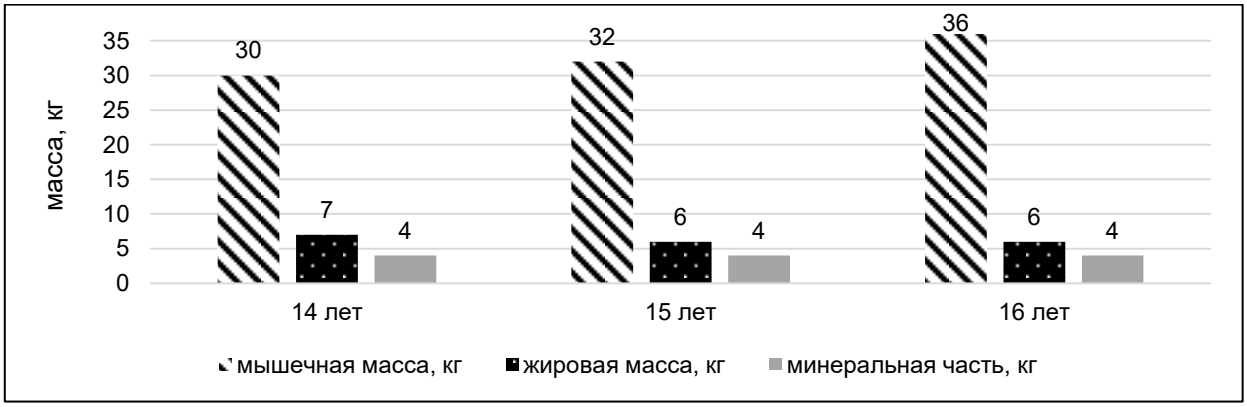


Рис. 1. Динамика показателей компонентного состава тела триатлонистов 14-16 лет

Согласно результатам анализа динамики мышечной массы, юных триатлонистов, наибольший прирост средних значений массы скелетной мускулатуры как и общей массы тела наблюдается в 16 лет.

Исследованиями показано, что в циклических видах спорта чрезмерное развитие скелетной мускулатуры может затруднять достижение более высокого спортивного результата [4]. В то же время, недостаток мышечного компонента, выступающего естественным амортизатором во время ударных нагрузок, опасен риском травматизма опорно-двигательного аппарата в процессе длительных беговых дистанций, в связи с чем, на наш взгляд, также информативно отслеживать динамику мышечной массы относительно индивидуальных границ норм: максимальное значение прироста исследуемого показателя за 1 год составило 5,8 кг, минимальное – 0,9 кг.

Пубертатный возраст связан с изменением гормонального баланса подростков, созреванием и перестройкой работы желез внутренней секреции, и резким увеличением количества половых гормонов, среди которых главными являются эстроген и тестостерон, образование которых происходит из жировой ткани, в связи с чем контроль жирового компонента является важным звеном в сохранении здоровья и создания условий нормального физического развития юных спортсменов.

Динамика жирового компонента участников исследования менее выражена, и, в отличие от других показателей физического развития

отрицательна: в возрасте 15 лет наблюдается снижение среднего значения жировой массы с 7 до 6 кг, и последующая его стабилизация на этом уровне. Стоит отметить, что у 5 из 6 участников исследования данный показатель не соответствует индивидуальной норме.

Один из наиболее важных показателей физического развития детей и подростков, особенно активно занимающихся спортом - минеральная часть, характеризует часть общей массы тела, приходящейся на минералы (кальций, фосфор и др.), входящие в состав мягких тканей и костей [3]. Согласно нормальной физиологии, окончательное окостенение скелета у юношей завершается к 19-25 годам, в связи с чем данный показатель при нормальном развитии и рациональном планировании тренировочного процесса снижаться не должен. Полученные результаты динамики минеральной части юных триатлонистов соответствуют норме [2].

Также нами был проведен анализ изменения относительных величин компонентного состава тела, динамика которых более прямолинейна (Рис. 2).

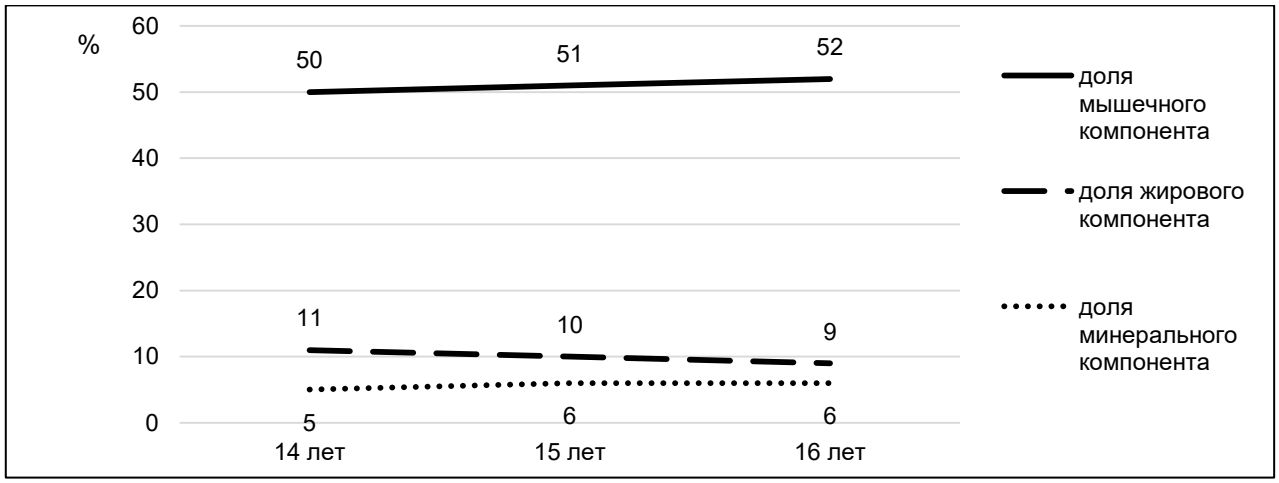


Рис. 2. Динамика доли отдельных компонентов состава тела в общей массе тела у триатлонистов 14-16 лет

Согласно полученным данным, по мере роста и развития, становления спортивной формы и повышения спортивного мастерства, у юных триатлонистов принявших участие в исследовании наблюдается постепенное увеличение доли скелетной мускулатуры и минеральной части и снижение доли жирового компонента относительно общей массы тела.

Вывод. Физическое развитие в пубертатном периоде характеризуется гетерохронностью, при этом важно обращать внимание не только на абсолютные показатели, но и на соответствие показателей компонентного состава тела, занимающихся возрастным нормам. Вовремя не выявленные отклонения несут риски отклонения в развитии эндокринной системы и травм опорно-двигательного аппарата. При этом, динамика мышечного и жирового компонентов может служить косвенным критерием физической подготовленности спортсменов и эффективности их тренировочного процесса.

Возраст с 14 до 16 лет относится к периоду третьего вытягивания (пубертатный «скачок»), следующим после периода второго округления (характеризующегося замедлением роста длины и массы тела) в рамках которого рост происходит как за счет увеличения длинны туловища, так и за счет удлинения конечностей [2]. Полученные в ходе диагностических обследований юных триатлетов данные отвечают нормам динамики физического развития детей и подростков, а также позволяют сделать вывод что пик роста длины тела приходится на возраст 14-15 лет, в то время как пик набора массы соответствует 15-16 годам. Также, в 15-16-летнем возрасте более интенсивно происходит увеличение массы скелетной мускулатуры, что, по нашему мнению, является также и результатом адаптационных механизмов тренирующихся спортсменов.

Список литературы:

1. Данилова, Е. Н. Триатлон: теория и практика тренировки / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, Л. И. Вериго [и др.]. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2015 — 241 с.
2. Есаков, С. А. Возрастная анатомия и физиология / С.А. Есаков. — Ижевск: Удмуртский государственный университет, 2010 — 196 с.
3. Николаев, Д. В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев, А. В. Смирнов, И. Г. Бобринская, С. Г. Руднев. — Москва: Наука, 2009. — 392 с.
4. Петрова, А. А. Роль мышечной и жировой массы в энергообеспечении и динамике спортивной результативности / А.А. Петрова, В.В. Эрлих, Аль Сахлави Али Садек Шикир // Человек. Спорт. Медицина, 2014. — № 14 (4), С. 64-67.

УДК 613.7:681.3

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Шляпникова Марина Алексеевна[1]

[1]ScolioWellness, г. Тюмень, Россия

Аннотация: В процессе коррекции нарушений осанки у детей формируются определенные трудности, вызванные необходимостью одновременного учёта множества факторов: анатомических, психофизических и социальных. Внедрение мультидисциплинарного подхода и технологий искусственного интеллекта открывает новые возможности для повышения эффективности. Данная статья посвящена рассмотрению возможностей использования мультидисплинарного подхода и ИИ в коррекции нарушений осанки.

Ключевые слова: осанка, нарушения осанки, искусственный интеллект, оздоровление, физическая культура.

FORMATION OF CORRECT POSTURE USING MULTIMEDIA TECHNOLOGIES

Shlyapnikova Marina A.[1]

[1]ScolioWellness, Tyumen, Russia

Abstract: In the process of correcting postural disorders in children, certain difficulties arise due to the need to simultaneously take into account many factors: anatomical, psychophysical and social. The introduction of a multidisciplinary approach and artificial intelligence technologies opens up new opportunities for improving efficiency. This article is devoted to the possibilities of using a multidisciplinary approach and AI in correcting postural disorders.

Key words: posture, posture disorders, artificial intelligence, wellness, physical education

Актуальность. Проблема нарушений осанки у растущего поколения остаётся крайне актуальной. Одной из главных причин нарушений осанки у современного общества является гиподинамия, связанная с активным использованием детьми электронных устройств и снижением физической активности [5]. Следовательно, возникает острая необходимость в разработке инновационных подходов к коррекции и профилактике нарушений осанки. Оптимальным решением становится мультидисциплинарный подход, подразумевающий объединение усилий профессионалов различных специальностей (врачей, инструкторов адаптивной физической культуры, психологов, нутрициологов и др.) для комплексного подхода к каждому случаю [2; 3]. В сочетании с технологиями искусственного интеллекта, которые могут обрабатывать большие объемы данных и предлагать точные рекомендации, появляется возможность предложить действительно эффективную программу коррекции и превенцию нарушений осанки [1].

Мультидисциплинарный подход в коррекции нарушений осанки означает комплексное взаимодействие специалистов различных профилей для выработки оптимального плана действий. Специалисты работают сообща, принимая во внимание целый ряд факторов, таких как анамнез, психо-эмоциональное состояние ребенка, особенности питания и режима дня.

Каждый специалист играет важную роль в формировании комплексной программы коррекции. Врач-ортопед диагностирует нарушения осанки и назначает основные методы коррекции, тренер помогает восстановить тонус мышц и подобрать программу занятий с учетом физиологических изгибов позвоночника и угла наклона таза, психолог поддерживает моральный настрой и мотивацию, нутрициолог следит за питанием, чтобы ребенок усваивал полезные вещества из пищи, обогащенной витаминами, минералами и макроэлементами [4. с 89].

Использование искусственного интеллекта открывает новые возможности в профилактике и коррекции нарушений осанки. Ниже несколько сфер применения ИИ в данном направлении:

Мониторинг и сбор данных. Сбор и обработка большого объема данных о клиентах позволяет дополнять персональные программы коррекции осанки. Датчики и устройства слежения собирают информацию о двигательной активности, режиме сна, питании и прочих факторах, влияющих на состояние осанки. Искусственный интеллект обрабатывает эти данные и выводит оптимальные рекомендации.

Умные часы и браслеты. Устройство собирает данные о положении тела, количестве шагов, качестве сна и даже показателях сердечного ритма.

Искусственный интеллект способен интерпретировать всю эту информацию и выдавать рекомендации, которые специалисты смогут внедрять на каждом цикле по коррекции осанки.

Камеры и сенсоры. Распознавание образов с помощью камер и инфракрасных сенсоров позволяет регистрировать положение позвоночника, лопаток, плеч и таза в реальном времени. Нейросеть анализирует геометрию тела и выдает заключения о правильности осанки.

- Приложения и игры. Некоторые приложения предлагают встроенные тесты на осанку прямо через камеру телефона. Ребенок выполняет простые упражнения, и программа определяет правильность выполнения, давая рекомендации по улучшению нейтрального положения. Ниже в таблице 1 представлен анализ основных показателей, которые ИИ оценивает для составления рекомендаций.

Таблица 1

Параметры, анализируемые искусственным интеллектом для коррекции нарушений осанки

Параметр	Источник данных	Анализ и назначение
Форма позвоночника	Фото / Видео	Оценка изгиба позвоночника, выявление дисбалансов
Симметрия тела	Фото / Видео	Определение разницы в высоте плеч, таза, коленных суставов и голеностопа
Качество сна	Умные часы, трекеры	Отображение глубины и продолжительности сна
Шаг и походка	Сенсоры на ногах	Оценка длины шага, равномерности давления на ногу
Регулярность тренировок	Смартфоны, приложения	Количество и частота занятий, регулярность нагрузок
Режим питания	Продуктовые дневники	Составление рациона, богатого полезными веществами
Показатели сердцебиения	Часы, кардиодатчики	Мониторинг частоты пульса, реакция сердца на нагрузки
Нагрузка на отдельные суставы	Акселерометры, гироскопы	Анализ перераспределения нагрузки на суставы
Время нахождения в одном положении	Умные сиденья, стулья	Время пребывания в неподвижном положении, профилактика переутомления

Индивидуализация программ коррекции. Алгоритмы искусственного интеллекта позволяют автоматизировать подбор тренировочных программ для каждого ребенка, основываясь на индивидуальных характеристиках,

имеющихся мышечных дисбалансов, истории жалоб и предпочтениях в виде спорта.

Глубокое обучение ИИ используется для анализа походки. Сенсоры и камеры фиксируют траекторию движений, длину шага, симметричность движения и высоту подъёма стоп. Любые отклонения сразу отображаются, позволяя специалистам быстро увидеть мышечные дисфункции. Таким образом, достигается наибольшая эффективность коррекции и минимизируется нагрузка на специалистов двигательной терапии.

Прогностическая функция. Модели искусственного интеллекта могут предсказывать вероятность «отката» результов коррекции нарушений осанки, отталкиваясь от количества и качества активности у ребенка, посещаемых кружков в течение дня и подсказывать, как заранее подготовиться к возможным осложнениям. Нейросети способны сигнализировать о возвращении негативных тенденций, помогая вовремя среагировать и скорректировать тренировочный план.

Другое важное применение ИИ.Как один из способов — повышение мотивации. Через геймификацию и поощрения, ИИ превращает тренировки в увлекательную игру, удерживая интерес ребёнка. Дополнительно ИИ помогает в выборе обуви и аксессуаров, рекомендуя обувь, рюкзак или стул, которые соответствуют особенностям осанки ребёнка, его росту и весу.

Ограничения и недостатки искусственного интеллекта в коррекции нарушений осанки. Несмотря на многочисленные преимущества искусственного интеллекта в диагностике и коррекции нарушений осанки, существуют и ограничения, которые важно учитывать при принятии решений о применении таких технологий.

Ограничения диагностики. Хотя системы ИИ чаще всего демонстрируют точность при анализе осанки, нельзя забывать, что окончательное решение должен принимать квалифицированный специалист. Есть риск ошибок при анализе изображений низкого качества или неполных данных, что может привести к ложным алгоритмам коррекции. Пока ни одна нейросеть не способна заменить профессиональный осмотр.

Сложности в трактовке рекомендаций. Самостоятельное принятие решений на основе советов, выданных ИИ, может оказаться опасным. Без консультации специалиста трудно учесть все сопутствующие обстоятельства: особенности состояния здоровья ребёнка, аллергические реакции, личные предпочтения и образ жизни. Решения, принятые исключительно на основе выводов ИИ, могут нанести вред, если будут неправильно применены.

Зависимость от технологий. Частое обращение к технологиям может вызывать зависимость от гаджетов и приборов. Дети могут привыкнуть полагаться на внешние устройства, игнорируя собственные ощущения и сигналы тела. Переход от самостоятельных наблюдений и самоанализа к постоянной внешней диагностике нежелателен и противоречит долгосрочным целям воспитания самодостаточности и внимательности к своему телу.

Недоступность и дороговизна технологий. Некоторые технологии, используемые для коррекции осанки, дорогие и труднодоступные. Умные браслеты и камеры зачастую стоят дорого, делая такие методы недоступными для большинства семей. Кроме того, обновление программного обеспечения и оборудования требует постоянных затрат, что затрудняет широкомасштабное внедрение таких решений.

Ограниченные данные и база знаний. Большинство моделей ИИ обучается на ограниченной выборке данных, что уменьшает их точность и применимость в реальной жизни. Существует опасность чрезмерного доверия к моделям, имеющим недостаточно широкую базу данных, что может привести к ошибочному анализу визуальной диагностики или назначению неэффективных рекомендаций.

Заключение. Технология искусственного интеллекта несомненно полезна и важна в коррекции нарушений осанки, однако она должна восприниматься лишь как вспомогательный инструмент, а не основной метод диагностики и коррекции. Специалисты адаптивной физической культуры, педагоги и родители должны помнить, что ничто не заменит живого контакта, внимательного осмотра и профессионального мнения эксперта. Технологии ИИ следует рассматривать как помощника, способствующего принятию решений, но не заменяющего полноценный контакт с профессионалом.

Список й литературы

1. ИИ поможет ученым диагностировать сколиоз / [Электронный ресурс] // наука.рф : [сайт]. — URL: https://xn--80aa3ak5a.xn--p1ai/news/ii-pomozhet-uchenym-diagnostirovat-skolioz/ (дата обращения: 22.09.2025).
2. Изометрическая гимнастика для здоровья позвоночника — в упражнениях! / Игорь Борщенко — Москва : Издательство АСТ, 2022 — 204 с. — (Упражнения для жизни).
3. Исправление осанки у детей: моногр. . - М.: Оникс, 2019. - 192 с.
4. Идеи и проекты молодежи России. В мире исследований: материалы Всероссийской научно-практической конференции и Международного форума студенческой и учащейся молодежи. / гл. ред. М. П. Нечаев. – Чебоксары: Экспертно-методический центр, 2020. – 172 с.
5. Кочоманов, В. Н. Нарушения осанки у детей младшего школьного возраста – как основная причина проблемы здоровья / В. Н. Кочоманов, Р. В. Калашникова // Материалы международной научно-практической конференции. Иркутский государственный медицинский университет Минздрава России. 2016. – С. 100–103.

УДК 796.8

ВЛИЯНИЕ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Юрченко Егор Юрьевич[1]

Дмитриева Светлана Валерьевна[1]

[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования индивидуально-личностных особенностей и предстартового состояния пловцов высокой квалификации, влияние предстартового состояния на спортивный результат спортсменов.

Ключевые слова: индивидуально-личностные особенности, пловцы высокой квалификации, предстартовое состояние, спортивный результат.

INFLUENCE OF PRE-START CONDITION OF HIGHLY QUALIFIED SWIMMERS ON THE SPORTING RESULT

Yurchenko Egor Y.[1]
Dmitrieva Svetlana V.[1]
[1]Tyumen state University, Tyumen, Russia

Annotation. This article presents the results of a study of the individual personality traits and pre-start state of highly skilled swimmers, as well as the influence of pre-start state on athletes' athletic performance.

Key words: individual and personal characteristics, highly qualified swimmers, pre-start condition, sports result.

Спорт высших достижений, в частности плавание, характеризуется высоким уровнем конкуренции. Для успешного выступления спортсмену необходимо демонстрировать не только высокий уровень физической подготовки, но и психическую и эмоциональную устойчивость.

Понимание механизмов влияния предстартового состояния на состояние спортсменов помогает тренерам и спортивным психологам выстраивать тренировочный процесс таким образом, чтобы включить в него целенаправленную работу по управлению стрессом и минимизировать его отрицательное влияние на итоговый результат. По мнению многих авторов (Г.Д. Горбунова, В.Н. Платонова, В.Б. Иссурина, И.П. Волкова и др.) изучение предстартового состояния может помочь предотвратить многие спортивные неудачи, если заранее определить и минимизировать влияние стрессовых и негативных психологических факторов на спортсмена.

Целью нашего исследования является изучение влияние предстартового состояние пловцов высокой квалификации на результативность их соревновательной деятельности.

В исследование приняли участие высококвалифицированные спортсмены в количестве 10 человек (4 мастера спорта России и 6 мастеров спорта международного класса), входящие в сборную России по плаванию.

Для изучения свойств темперамента применялась методика Г. Айзенка [1], самооценки личности определялась по методике С.А. Будаси [3], самооценка предстартового состояния по методике И.П. Волкова [4].

Анализ документов применялся с целью изучения итоговых протоколов соревнований по плаванию: чемпионата России по плаванию 2023, этапов кубка России 2022-2023, финала кубка России 2023.

Результаты оценки индивидуально-типологических особенностей (рис.1.) показали, что среди пловцов высокой квалификации 50% - сангвиников, 30% - холериков и 20% меланхоликов.

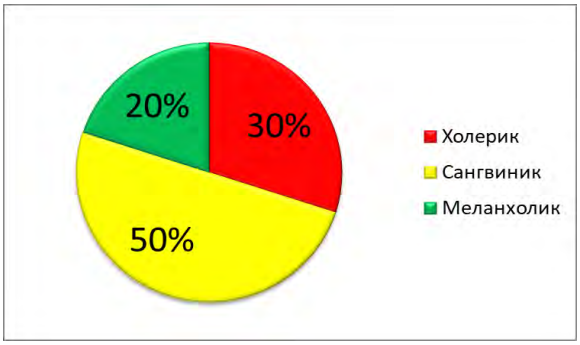


Рис.1. Типы темперамента у высококвалифицированных пловцов (в %)

Самооценка личности у всех пловцов адекватно высокая.

Тестирование самооценки предстартового состояния пловцов высокой квалификации проводилось непосредственно перед тремя важнейшими стартами сезона: чемпионатом России; этапом кубка России; финалом кубка России. Перед первым важным стартом сезона – чемпионатом России по плаванию, у спортсменов преобладал оптимальный тип возбуждения (боевая готовность) – 68%, на втором месте перевозбуждение (стартовая лихорадка) – 43%, недостаточное возбуждение (стартовое безразличие) и торможение (стартовая апатия) также присутствовало в количестве 30 и 37 процентов соответственно. Из полученных данных можно сделать вывод, что пловцы высокой квалификации готовы к старту, однако перед стартом присутствует некоторая нервозность и перевозбуждение. Перед вторым важным стартом сезона этапом кубка России предстартовое состояние изменилась в лучшую сторону, произошло увеличение среднего процента оптимального возбуждения. Перед главным стартом сезона – финалом кубка России по плаванию максимально вырос средний процент оптимального возбуждения до 92 и упали показатели недостаточного возбуждения и торможения. Согласно полученным результатам прослеживается устойчивый рост показателей оптимального возбуждения перед стартом к концу сезона (рис.2).



Рис.2. Динамика показателей самооценки предстартового состояния пловцов высокой квалификации в течение сезона (%)

Для оценки взаимосвязи предстартовых состояний и соревновательных результатов, мы проанализировали итоговые протоколы трех главных стартов сезона. Нами были обработаны результаты спортсменов по их основной дистанции. Для обобщения и однородности данных результаты были переведены в очки, согласно международной системе World Aquatics. Динамика спортивных результатов у пловцов высокой квалификации в течение сезона (очки World Aquatics) представлена на рисунке 3.

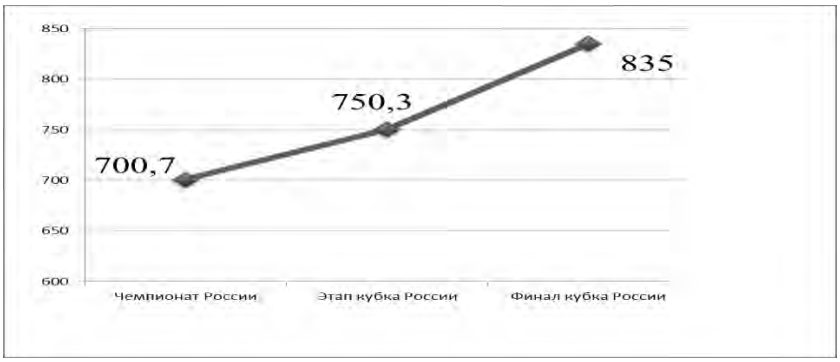


Рис. 3. Динамика спортивных результатов у пловцов высокой квалификации в течение сезона (очки World Aquatics)

Для выявления взаимосвязи показателей и влияния предстартового состояния на конечный спортивный результат мы сравнили очки за дистанцию и результаты спортсменов по тесту «Самооценка предстартового состояния». Для вычисления нами была использована формула выборочного линейного коэффициент парной корреляции Пирсона. Коэффициент корреляции составил r = 0,84, согласно интервалу значений, данный результат говорит о сильной положительной связи между исходными данными, а значит, мы можем сделать вывод, что чем выше состояние оптимального возбуждения у спортсмена, тем лучше будет его итоговый спортивный результат. Для определения степени влияния уровня боевой готовности на итоговый спортивный результат, нами был также проведен регрессионный анализ данных. Определённый нами коэффициент корреляции – r = 0,84, а также полученный в результате регрессионного анализа коэффициент детерминации указывают на то, что 87,12% дисперсии итоговых спортивных результатов можно объяснить уровнем боевой готовности пловцов.

На основании всех полученных данных мы определили, что большинство пловцов высокой квалификации являются экстравертами, преобладающими типами темперамента являются – сангвиник (50%) и холерик (30%).

У всех спортсменов адекватно высокая самооценка и преобладающее предстартовое состояние – боевая готовность. В ходе мониторинга предстартового состояния было отмечено увеличение среднего процента оптимального возбуждения перед главным стартом сезона – финалом кубка России.

При помощи регрессионного анализа выявлено, что улучшение итоговых спортивных результатов коррелирует с ростом боевой готовности пловцов, а значит, предстартовое состояние пловцов высокой квалификации влияет на их спортивный результат.

Список литературы

1. Батаршев, А.В. Темперамент и характер: Психологическая диагностика / А.В. Батаршев. – Москва : Издательство ВЛАДОСС-ПРЕСС, 2001. – 336с.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. – Москва : Советский спорт, 2012. – 312 с.
3. Манжелей, И.В. Взаимодействие субъектов физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие / И.В. Манжелей, С.В. Дмитриева, О.В. Куманева. – Тюмень : Издательство «ТОГИРРО», 2013, - 64 с.
4. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – Спб.: Питер, 2002. – 288с

УДК 376.1

РАЗВИТИЕ ИНКЛЮЗИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ОПЫТ ТЮМЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА В ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ягудина Елена Сергеевна[1]

[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В работе рассматриваются предпосылки, условия и этапы развития инклюзивной физической культуры в Тюменском государственном университете в период с 2017 по 2025 год. Отмечается высокая значимость таких факторов влияния как новая образовательная модель, развитие компетенций сотрудников, создание ресурсного учебно-методического центра, наличие штата тьюторов, современная доступная материально-техническая база университета в развитии инклюзивной физической культуры и спорта. Сделан вывод об актуальности, востребованности и доступности фестиваля, как формы спортивно-массовой работы со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Ключевые слова. Студенты с ограниченными возможностями здоровья, фестиваль, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов, адаптивная физическая культура, адаптивный спорт.

DEVELOPMENT OF INCLUSIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORT: THE EXPERIENCE OF TYUMEN STATE UNIVERSITY IN ORGANIZING ACTIVITIES

Yagudina Elena S.[1]

[1]University of Tyumen, Tyumen, Russia

Abstract. The paper examines the prerequisites, conditions and stages of development of inclusive physical education at Tyumen State University in the period from 2017 to 2025. The high significance of such influencing factors as a new educational model, development of staff competencies, creation of a resource educational and methodological center, availability of a staff of tutors, modern accessible material and technical base of the university in the development of inclusive physical education and sports is noted. A conclusion was made about the relevance,

demand and accessibility of the festival as a form of sports and mass work with students with disabilities.

Key words. Students with disabilities, festival, All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO) for the disabled, adaptive physical culture, adaptive sports.

Актуальность. Уровень развития медицинских технологий сегодня тесно сопряжен с ростом количества детей, имеющих ограничения в возможностях здоровья (ОВЗ).

Доля студентов, не имеющих первой (основной) группы здоровья ежегодно увеличивается и составляет в структуре студенчества от 15% до 60% по результатам разных авторов [1, 3]. Развитие инклюзивного образования и поиск его передовых практик является актуальной научно-практической задачей [1, 2, 3].

Цель исследования - заключается в изучении, анализе и обобщении опыта по организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья и выявлении возможности их дальнейшего применения в системе высшего образования.

Методы исследования: метод индукции**,** анализа литературных источников и опыта организации занятий в период с 2017- 2025 учебные годы, метод статистической обработки данных.

Результаты. В настоящее время Тюменский государственный университет - это динамично развивающееся образовательное учреждение высшего образования, в котором доля обучающихся с ОВЗ и инвалидностью ежегодно растет (таблица 1).

Из данных таблицы видно, что распределение континента обучающихся с инвалидностью демонстрирует ежегодный стабильный прирост поступающих как в целом (с 2020 по 2024 год контингент увеличился в 3,9 раз), так и по каждой отдельно взятой группе нарушений. Наибольший прирост студентов с инвалидностью отмечен в группе лиц с нарушением зрения.

Распределение континента обучающихся с инвалидностью по типу нарушения

Тип нарушения	Год				
	2020	2021	2022	2023	2024
С нарушением зрения	4	10	8	10	45
С нарушением слуха	1	2	2	6	10
С нарушением опорно-двигательного аппарата	10	12	12	20	25
С соматическими заболеваниями	11	12	12	21	23
Тип нарушения не указан	8	21	24	48	31
Всего обучающихся с инвалидностью	34	57	58	105	134

В ТюмГУ дисциплину «Физическая культура: элективные курсы» осваивают 9200 студентов 1-3 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки.

В период до 2020 года студенты с инвалидностью в ТюмГУ составляли 0,4% от общего контингента обучающихся и осваивали дисциплину физическая культура защитой теоретической работы по теме основного дефекта. Однако инклюзивное образование стало активно внедрятся в систему высшего образования не только в стране, но и в нашем вузе. Это стало основой для пересмотра подходов к реализации дисциплины и индивидуализации образовательного маршрута. Так, начиная с 2021 учебного года студентам с инвалидностью были предложены различные траектории изучения предмета: практические занятия по адаптивной физической культуре (АФК) в индивидуальном порядке и малых группах или теоретико-методический модуль программы. Считаем важным отметить, что с 2023 года 90% студентов с ОВЗ и инвалидностью выбирают практические занятия по АФК в группах, сформированных по принципу инклюзии.

В настоящее время в рамках освоения образовательной программы 516 человек занимаются в вузе адаптивной физической культурой, из них 382 студента отнесены к специальной медицинской группе. В 2024 учебном году уже 134 студента с инвалидностью осваивают образовательные программы на отделении дневного обучения по различным направлениям подготовки.

Ежегодно, все большее количество студентов, по медицинским показаниям освобожденные от занятий физической культурой, выбирают элективный курс специальной медицинской группы с целью изменения физической формы или в соответствии с рекомендациями медицинской организации. При организации занятий мы отошли от привычного подхода формирования групп по категориям или нозологии (студенты с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата) и используем современный медицинский инструмент - Международная классификация функционирования (МКФ).

Ограничения жизнедеятельности, согласно МКФ, являются обычным аспектом человеческого существования. Подход с такой позиции позволяет смотреть на студента и его здоровье как на субъект отношений, выстраивать траектории восстановления в соответствии с мировыми стандартами опираясь на данные медицинского осмотра, группу здоровья или рекомендации индивидуальной программы реабилитации и абилитации инвалида (ИПРА).

В вузе реализован модульный формат освоения дисциплины, который поддержан возможностью выбора занятий в расписании: студенты проходят модули, необходимые им в рамках индивидуальной программы реабилитации и абилитации инвалида на курсе физическая культура и спорт. Реализуемые виды и модули: занятия в тренажерном зале, бассейне, общая физическая подготовка с элементами йоги, стретчинга, Пилатеса, корригирующая гимнастика, подвижные игры (их адаптивные формы и виды). Студенты с инвалидностью

занимаются в малочисленных группах или индивидуально и со студентами подготовительной и специальной медицинской группы (инклюзивный подход).

Поскольку с 2015 года ТюмГУ выстраивает новую образовательную модель (модель индивидуальной образовательной траектории (ИОТ), в которой индивидуализация является ключевым принципом образовательной политики), то основной формой организации учебного процесса студентов с инвалидностью в данном формате является инклюзивное (интегрированное) обучение, основанное на объединении лиц с ОВЗ и других студентов в едином учебном процессе [3, 4]. Развитию инклюзивной физической культуры и спорта способствовало:

2. повышение квалификации сотрудников Центра оздоровительной физической культуры института физической культуры по программе дополнительного образования, проведенное национальным государственным университетом им. П.Ф. Лесгафта при личном участии С. П. Евсеева (2017 г.) и дальнейшее развитие компетенций сотрудников по вопросам адаптивной физической культуры и спорта;
3. создание ресурсного учебно-методического центра, целью которого является создание специальных условий, обеспечивающих доступность и высокое качество высшего образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, содействие их социокультурной реабилитации и трудоустройству (2017 г.) [6];
4. открытие современного многофункционального спортивного комплекса, отвечающий всем требованиям доступной среды (2019 г.).

Выстроенная логика образовательного процесса позволила выйти на качественно иной уровень развития адаптивной физической культуры и спорта в вузе, что подтверждают созданные дополнительные образовательные возможности и результаты проведенных мероприятий:

1. Разработан и внедрен в образовательное пространство ТюмГУ модуль учебной программы (МУП) "Адаптивная физическая культура и спорт", формирующий осознанное отношение к управлению здоровьем и применению средств адаптивной физической культуры для личного самосовершенствования, профессиональной деятельности в области АФКиС (современные цифровые технологии) [7].
2. Создан и внедрен в образовательный процесс массовый открытый онлайн курс "Физическая культура и спорт: теория и методика" для лиц с ОВЗ по слуху и зрению (современные цифровые технологии) [8].
3. Участвуют и являются призерами спортивных соревнованиях различного уровня 15 спортсменов из числа обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ.
4. Проводится ежегодно 5 физкультурно-спортивных мероприятий с участием обучающихся с инвалидностью и ОВЗ.

Следующим важным этапом развития инклюзии в АФК вуза стало участие сборной команды ТюмГУ во Всероссийском студенческом фестивале. Так, в ноябре 2024 года в г. Москва состоялся Второй фестиваль спорта и

адаптивной физической культуры учащихся высшего образования. 17 регионов России представили команды своих вузов. Сборная ТюмГУ на высоком организационном уровне представили университет уже во второй раз (на Фестивале в 2023 году студенты ТюмГУ заняла первое общекомандное место). В копилке команды в общей сложности 22 медали различного достоинства.

Другое прошедшее знаковое мероприятие - II Всероссийский фестиваль студенческой молодежи по адаптивной физической культуре и спорту «Стирая грани» (г. Москва, 2024) отмечено следующими достижениями:

- команда ТюмГУ заняла второе место в номинации «Лучшая постановка физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами с ограниченными возможностями здоровья»;
- второе место в номинации «Лучшая практика подготовки и сдачи студентами с инвалидностью и/или ОВЗ нормативов (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне».

Совместные занятия студентов СМГ и инвалидностью позволили впервые провести фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне» в ТюмГУ среди лиц с ОВЗ (в рамках академических занятий по дисциплине физическая культура и спорт).

Организационно-методическими подходами к проведению фестиваля стали материалы, доступно изложенные в Методических рекомендациях по выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Общее количество участников составило 1600 человек, из них 80 студентов с ОВЗ и 16 участников с инвалидностью (лица с нарушением слуха, лица с остаточным зрением, тотально слепые, лица с церебральным параличом). Существенным результатом стало то, что 5 обучающихся с инвалидностью сдали специализированные нормативы на знаки отличия и были торжественно награждены официальным послом ГТО в Тюменской области. Укажем на и тот факт, что лица с ОВЗ впервые принимали участие в данном мероприятии, 90% были ранее не знакомы с комплексом ВФСК ГТО, его нормативами, возможностями, не имели регистрации на сайте ГТО.

Можно заключить, что индивидуализация образовательной траектории становится основным средством достижения результата в условиях гетерогенности контингента обучающихся в ТюмГУ.

Выводы.

1. Инклюзивное образование может выйти на качественно иной уровень развития, если будет опираться на апробированные успешные практики в сфере адаптивной физической культуры на примере ИФК ТюмГУ.
2. Возможности инклюзивной физической культуры и спорта позволяют изменить процесс физического воспитания студентов через включение в совместную деятельность лиц с ОВЗ с опорой на актуальное физическое состояние.
3. Фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне» является доступной, востребованной и современной формой организации спортивного мероприятия, позволяющей студентам с инвалидностью и ОВЗ включаться в спортивную

деятельность, добиваться результатов, повышая уверенность в себе и способствуя лучшей интеграции в общественную жизнь.

Список источников

1. Литвак, Р. А. Теория и практика развития инклюзивного образования детей / Р.А. Литвак // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование. Педагогические науки». 2020. Т. 12. № 3. С. 102–112.
2. Джавадова, С.А. Направления развития инклюзивного образования в России / С.А. Джавадова // Журнал прикладных исследований. 2022. С. 140-148.
3. Ефимова, Г.З., Волосникова, Л.М., Игнатьева, С.В., Огороднова, О.В. Инклюзивное образовательное пространство в учреждениях высшего образования: монография. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета. – 2017. – 180 с.
4. Кукуев, Е.А., Патрушева, И.В. Академическая мобильность как фактор повышения конкурентоспособности студентов с инвалидностью Образование: молодежь, конкурентоспособность [Электронный ресурс]: сборник докладов Междунар.науч.-практ.конф., 21-22 сентября 2018 г., г. Тюмень. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2018. – С. 232-236.
5. Пястолова, Н. Б. Инклюзивная физическая культура: состояние, проблемы, перспективы / Н. Б. Пястолова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. Т. 6. № 1. С. 118 - 124.
6. Ресурсный учебно-методический центр: [Электронный ресурс] // Тюменский государственный университет. URL: https://rtmc.utmn.ru/ . (Дата обращения: 20.09.2025).
7. Адаптивная физическая культура и спорт: модуль учебной образовательной программы [Электронный ресурс] // Тюменский государственный университет. URL: https://utmn.modeus.org/courses/my/e6d189f2-b7bc-464f-b0f2-7c9ecfad038f (Дата обращения: 18.09.2025).
8. Физическая культура (теория и методика): [Электронный ресурс] // Тюменский государственный университет. URL: https://lms.eduardo.studio/courses/course-v1:Tyumen_State_University+105206+1/about. (Дата обращения: 18.09.2025).

УДК 796.015

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БИАТЛОНИСТОК 17-18 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРА «SCATT»

Якуничева Светлана Евгеньевна[1]

Завьялова Татьяна Павловна[1]

[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: в статье представлены проблемы стрелковой подготовки, причины которых выявлены путем тестирования биатлонисток 17-18 лет на тренажере «SCATT». На основе полученных данных предложена программа совершенствования стрелковых показателей.

Ключевые слова: стрелковая подготовленность, биатлонистки 17-18 лет, тренажер «SCATT», стрелковые упражнения.

STUDY OF SHOOTING SKILLS OF 17-18-YEAR-OLD FEMALE BIATHLETES BASED ON THE USE OF A SIMULATOR «SCATT»

Yakunicheva Svetlana E.[1]

Zavyalova Tatiana P.[1]

[1] University of Tyumen, Tyumen, Russia

Annotation: The article presents the problems of shooting preparedness, the definitions of which are determined by the training of 17-18-year-old biathletes on the "SKATT" simulator. Based on the data provided, the proposed program shows the arrow indicators.

Key words: shooting training, biathletes aged 17-18, "SCATT" simulator, shooting exercises.

Актуальность исследования определена низким уровнем развития стрелковых навыков биатлонистов юношеского возраста. Я.С. Романова, Н.С. Загурский, С.Ю. Гуща, Т.В. Полторацкая провели тестирование стрелковой подготовки биатлонистов Омской и Тюменской областей и выяснили, что юные биатлонисты имеют низкие показатели устойчивости системы «стрелок-оружие», что свидетельствует о низкой эффективности процесса обучения стрельбе [5].

Е.А. Реуцкая и Е.М. Николаев в своих исследованиях пришли к выводу, что для успешного выступления биатлонистов необходимо в равной доле иметь достаточно хорошую гоночную и стрелковую подготовленность. Однако Я.С. Романова считает, что в биатлоне возможно компенсировать недостаточную подготовленность одной стороны высокими показателями другой стороны подготовки [4]. Вместе с Н.С. Загурским и Е.А. Эйхманом Я.С. Романова провела анализ научных публикаций российских и зарубежных ученых и пришла к выводу, что сохранение конкурентоспособности и обеспечение долголетия в биатлоне у спортсменов с недостаточно высоким потенциалом гоночной подготовки возможно за счет специализации на дисциплинах с увеличенным количеством огневых рубежей [6]. Из данных исследований можно сделать вывод, что стрелковая подготовка играет важнейшую роль в достижении высоких результатов в биатлоне.

Специалисты дают большое количество рекомендаций для повышения уровня стрелковой подготовленности.

Несмотря на ценность предлагаемых рекомендаций, эффективность их применения будет высокой в случае грамотного применения средств, методов и форм организации занятий, направленных на улучшение стрелковых показателей биатлонисток 17-18 лет. Для этого, в первую очередь, нужно выявить проблемы стрелковой подготовки путем тестирования на тренажере «SCATT» и проанализировать полученные данные [1;2].

Цель настоящего исследования заключается в получении и анализе стрелковых показателей биатлонисток 17-18 лет.

В ходе работы были использованы следующие **методы исследования**: анализ и обобщение научно-методической литературы, метод педагогических контрольных испытаний, педагогический эксперимент.

Исследование было проведено на базе государственного автономного учреждения Тюменской области «Областной центр зимних видов спорта «Жемчужина Сибири» (ГАУ ТО ОЦЗВС «Жемчужина Сибири»). В исследовании участвовало 10 спортсменок в возрасте 17-18 лет, профессионально занимающихся биатлоном, четверо из них имеют звание

мастера спорта России, одна девушка выступает по нормативу кандидата в мастера спорта России, пятеро спортсменок имеют первый взрослый разряд по биатлону.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ литературных источников позволил выявить проблемы в стрелковой подготовке биатлонистов. К ним относятся низкий уровень устойчивости системы «стрелок-оружие», грубая обработка спускового механизма, отсутствие стереотипа в принятии изготовки для стрельбы, излишнее мышечное напряжение и закрепощенность, слабое удержание винтовки, широкая или узкая стойка при стрельбе из положения стоя, согнутые колени при стрельбе из положения стоя, смещение веса тела на левую ногу при стрельбе из положения стоя, неправильный подбор длины ремня, размера приклада, неоптимальный вариант изготовки, хаотичное дыхание [3;7]. Наше исследование предусматривало педагогические наблюдения за биатлонистками 17-18 лет, на основе которых можно констатировать, что спортсменки сталкиваются с такими же трудностями в процессе стрелковой подготовки.

Для решения указанных проблем и выявления причин низких показателей стрелковой подготовленности было проведено педагогическое тестирование на стрелковом тренажере «SCATT».

Исследование организовано в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. На констатирующем этапе педагогического эксперимента были получены, изучены и проанализированы исходные данные стрелковой подготовленности биатлонисток 17-18 лет с целью выявления причин низких показателей. Педагогическое тестирование спортсменок для определения начальных данных стрелковой подготовленности проводилось на стрелковом тренажере «SCATT» в мае 2025 года.

Спортсменкам предлагались следующие тесты: 10 выстрелов из положения лежа; 10 выстрелов без нажатия на спусковой крючок из положения лежа; 10 выстрелов из положения стоя; 10 выстрелов без нажатия на спусковой крючок из положения стоя.

Полученные средне-групповые результаты проведенного тестирования и их сопоставление со шкалой оценки стрелковой подготовленности биатлонистов-юниоров в стрельбе из положения лежа и стоя на тренажере «Scatt Professional» представлены в таблице.

Средне-групповые стрелковые показатели биатлонисток 17-18 лет в начале подготовительного периода

Параметры	Положение стрельбы	X±σ	Уровень подготовленности
Результат средний, очки	Лежа	9,07±0,5	Низкий
	Стоя	5,74±0,82	Низкий
Средняя длина траектории, мм	Лежа	127,16±34,63	Средний
	Стоя	326,53±52,57	Низкий
Среднее время выстрела, с	Лежа	2,18±0,79	Средний
	Стоя	1,57±0,93	Средний

По итогам анализа полученных данных, представленных в таблице, можно сделать вывод о том, что стрелковые показатели биатлонисток 17-18 лет в начале подготовительного периода недостаточно развиты, преобладают низкий и средний уровни изучаемых параметров, что крайне недостаточно для демонстрации высоких спортивных результатов в данном виде спорта [1;2]. Следует отметить, что у спортсменов наблюдаются более высокие результаты в стрельбе из положения стоя, однако точность стрельбы остается недостаточной как в положении лежа, так и в положении стоя. Время осуществления выстрела соответствует норме, но при этом страдает меткость стрельбы. В юношеском возрасте биатлонисты зачастую стремятся к быстрой стрельбе, что связано с их гиперактивностью и эмоциональностью, однако это приводит к снижению процента попадания. Данная проблема присуща юношескому спорту, которая заключается в быстрой, но не точной стрельбе. Исходя из анализа данных можно заключить, что в процессе подготовки в первую очередь необходимо обратить внимание на повышение точности стрельбы, затем на сокращение времени пребывания на огневом рубеже.

Таким образом, практически все биатлонистки 17-18 лет демонстрируют высокую скорость стрельбы при недостаточно высоком проценте попадания. Это объясняется психологическим аспектом в подготовке юниоров. Кроме того, возникает необходимость в сокращении длины траектории во время прицеливания. Причиной низкого уровня данного компонента является слабая устойчивость системы «стрелок-оружие», а также недостаточное развитие координационных способностей. Таким образом, для совершенствования этих показателей необходимо разработать и внедрить специальные стрелковые упражнения.

С этой целью на формирующем этапе педагогического исследования разрабатывается комплекс специальных стрелковых упражнений в процессе тренировочных занятий биатлонисток, которые направлены на развитие устойчивости системы «стрелок-оружие», оттачивание изготовки, плавную работу со спусковым крючком, наработку ритма стрельбы.

В настоящее время комплекс, ориентированный на плавную обработку спускового механизма и совершенствование координационных способностей, находится на этапе разработки. При этом нами используются рекомендации, полученные от Заслуженных тренеров Российской Федерации по биатлону.

Наше исследование предусматривает проведение сравнительного этапа, на котором будет проверена эффективность разработанного нами комплекса.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие **выводы:**

1. Анализ литературных источников и собственные педагогические наблюдения в процессе занятий биатлонисток 17-18 лет выявили проблемы стрелковой подготовки спортсменов, к которым относятся низкий уровень устойчивости системы «стрелок-оружие», а также грубая обработка спускового механизма.

2. Педагогическое тестирование биатлонисток 17-18 лет на тренажере «SCATT» выявило преобладающий низкий уровень стрелковой

подготовленности, который оценивается по среднему результату попадания в очках, средней линии траектории и среднему времени выстрела. Последний показатель соответствует норме. Полученные данные согласуются с исследованиями российских ученых.

3. На основе полученных данных педагогического тестирования нами разработан комплекс стрелковых упражнений для биатлонисток 17-18 лет с целью повышения качества стрельбы.

Список литературы

1. Астафьев, Н.В. О разработке шкал для оценки стрелковой подготовленности биатлонистов по результатам тестирования на тренажере SCATT / Н.В. Астафьев, Н.С. Загурский // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы Всерос. науч. практ. конф. (Омск, 27-29 апреля 2011 г.). – Омск: Изд-во СибГУФК, 2011. – С. 34-39.
2. Астафьев, Н.В. Совершенствование техники стрельбы биатлонистов на основе использования срочной информации о процессе прицеливания при помощи тренажеров SCATT: учеб. пособие / Н.В. Астафьев, Н.С. Загурский. – Омск, [неопубликованный материал]. – 88 с.
3. Загурский, Н.С. Основные ошибки в технике стрельбы юных биатлонистов и методика их исправления: методические рекомендации / Н.С. Загурский, Я.С. Романова, Е.А. Реуцкая. – Омск: ООО «ЮНЗ», 2019. – 55 с.
4. Романова Я.С. Комплексный индивидуальный подход к совершенствованию техники стрельбы биатлонистов высокой квалификации: дис. канд. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: 13.00.04. – Омск, 216. – 24 с.
5. Романова, Я. С. Оценка параметров стрелковой подготовленности и показателей постуральной устойчивости у биатлонистов в группах начальной подготовки и на этапе начальной специализации в биатлоне / Я.С. Романова, Н.С. Загурский, С.Ю. Гуща, Т.В. Полторацкая // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2018. – №. 9 (163). – С. 250-256.
6. Романова, Я. С. Соотношение гоночного и стрелкового компонентов соревновательной деятельности биатлонистов (обзор) / Я.С. Романова, Н.С. Загурский, Е.А. Эйхман // Наука и спорт: современные тенденции. – 2025. – Т. 13. – №. 1. – С. 93-98.
7. Тамбовский, А. Н. Проблемные компоненты стрелковой подготовки российских биатлонистов / А.Н. Тамбовский // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2015. – №. 12 (130). – С. 241-246.

IV. КРИОТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 796.01:612.01

ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНОГО ВУЗА К СЛУЖБЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Васильев Борис Юрьевич[1]

[1]Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия

Аннотация. На современном этапе обучения в военно-учебных заведениях особая роль отводится поиску и внедрению новых нестандартных средств и методов обучения для

подготовки будущих специалистов к действиям в экстремальных условия арктической зоны. В статье рассмотрены средства и методы подготовки курсантов военно-инженерного вуза в условиях зимнего периода, а также их интеграция в различные темы физической подготовки. Проведены занятия по лыжной подготовке, военно-спортивному ориентированию, ускоренному передвижению, специальным приемам и действиям с военно-прикладной направленностью и различными средствами закаливания, в том числе в экстремальных условиях для повышения адаптации и устойчивости организма к условиям крайнего севера.

Ключевые слова: учебные занятия, физическая подготовка, экстремальные условия, закаливание.

TRAINING CADETS OF THE MILITARY ENGINEERING UNIVERSITY FOR SERVICE IN EXTREME CONDITIONS

Vasilev Boris Y.[1]

[1]Tyumen Higher Military Engineering Command School, Tyumen, Russia

Annotation. In the current era of military education, a special role is given to the search for and implementation of new, innovative training tools and methods to prepare future specialists for action in the extreme conditions of the Arctic zone. This article examines the tools and methods for training cadets at a military engineering university in winter conditions, as well as their integration into various physical training topics. Classes were held in ski training, military orienteering, accelerated movement, special techniques and actions with a military focus, and various hardening methods, including in extreme conditions to enhance the body's adaptation and resilience to the conditions of the far north.

Keywords: training sessions, physical training, extreme conditions, hardening.

На сегодняшний день в российской армии, несмотря на высокотехнологичное оружие все также имеется запрос на формирование военнослужащего «нового формата»: высокоадаптивного и стрессоустойчивого. Прохождение военной службы в условиях крайнего севера создают экстремальные условия для военнослужащих, поэтому в процессе обучения необходимо создавать особый подход в подготовке курсантов будущих специалистов для данного региона. Своевременная адаптация военнослужащих к факторам внешней среды, таким как низкие температуры воздуха, длительный устойчивый снежный покров в условиях полярной ночи и другим климатическим условиям должно качественно отражаться на выполнении военно-профессиональных задач. Особая роль в адаптации к указанным климатогеографическим условиям отводится физической подготовке военно-учебного заведения. Поиск и внедрение средств, методов и способов повышения адаптации и боеспособности военнослужащих через физическую подготовку необходимо осуществлять на регулярной и систематической основе в совокупности с влиянием природных факторов.

Различные руководящие документы, в частности требования общевоинских уставов по сохранению и укреплению здоровья военнослужащих, указывают на необходимость проведения занятий по физической подготовке и спорту, с учетом закаливания военнослужащих, которые проводятся в целях повышения устойчивости организма к различным

резким изменениям физических факторов окружающей среды, к условиям, связанным с особенностями военной службы и выполнением боевых задач [1].

Вопросы закаливания в процессе проведения физической подготовки военно-учебного заведения должны быть в основе по сохранению и укреплению здоровья обучающихся курсантов [2].

В Тюменском высшем военно-инженерном командном училище предприняты действия по поиску и внедрению современных подходов к проведению занятий по физической подготовке в зимний период с применением различных средств, методов и форм. В связи с тем, что училище географически находится в Западной Сибири, то условия зимнего периода (низкие температуры воздуха, устойчивый снежный покров) создают особые, в том числе экстремальные условия при проведении учебных занятий по физической подготовке. Для обучающихся курсантов, особенно, первого и второго года обучения зимние условия вызывают определенные трудности и требуют некоторое время для адаптации к холодовым факторам окружающей среды в процессе учебных занятий и повседневной жизнедеятельности. Для адаптации обучающихся к зимним (экстремальным) условиям на учебных занятиях по физической подготовке принимаются меры по закаливанию организма с одновременным выполнением физических упражнений на открытом воздухе. Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами обладают исключительно широким диапазоном влияния на организм курсантов. Выбор и применение физических упражнений должны осуществляться с учетом формирования необходимых свойств организма на основе современных положений о закономерностях физиологических адаптаций, которые глубоко и полно раскрывают влияние различных физических нагрузок на успешность приспособительных реакций, эффективность профессиональной деятельности [3]. В современных условиях военной службы, в том числе на крайнем севере все сильнее назревает необходимость в применении новых, нестандартных средств и методов физической подготовки [4].

С первого года обучения на занятиях по физической подготовке применяются общеразвивающие физические упражнения и упражнения военно-прикладной направленности по различным темам обучения, такие как ускоренное передвижение, специальные приемы и действия, военно-спортивное ориентирование и учебные занятия на лыжах. Отличительной особенностью учебных занятий в зимний период могут быть продолжительные низкие температуры воздуха, обильный снегопад, влажность, ветер, что может затруднить их проведение. Погодные факторы являются экстремальными для многих обучающихся. В данном случае вопросы адаптации обучающихся к необычным климатическим условиям средствами физической подготовки являются ключевыми [5].

Проведение занятий по вышеуказанным темам в зимний период могут проводится индивидуально и в составе подразделения. Марши на лыжах, передвижение по глубокому снегу в защитной экипировке, выполнение

специальных приемов и действий (буксировка за снегоходом на лыжах, переноска раненного, переноска ящиков в грузом 30кг), ориентирование на местности в пешем порядке и бегом, в том числе в облегченной форме одежды позволяют развивать выносливость, силу, быстроту, координацию движений, пространственную ориентировку на местности, способствует воспитанию уверенности в собственных силах, коллективным навыкам взаимодействия, уверенности в собственных силах. Выполнение умеренной работы с вовлечением всех мышечных групп в условиях пониженных температур повышают адаптацию и работоспособность организма, а также его сопротивляемость к воздействию неблагоприятных факторов и устойчивость к различным простудным заболеваниям.

Также, была разработана система закаливания курсантов, которая должна выстраиваться последовательно с начальных основ холодового воздействия (закал-бег, обтирание, обливание и окунание) с постепенным обучением военно-прикладному зимнему плаванию. Система закаливания курсантов представлена в таблице.

Система закаливания курсантов военно-инженерного вуза

Год обучения	Средства и методы закаливания	Дни и время холодового воздействия	Особенности
1	«закал-бег»	три раза в неделю от 5 до 20 минут	умеренные физические нагрузки в облегченной форме одежды
	обтирания	ежедневно	после утренней физической зарядки
2	«закал-бег» обливание обтирания	три раза в неделю	на занятиях, утренней физической зарядке или спортивно-массовой работе
3	окунание в ледяную воду $+5^0$С до $+10^0$С	два раза в неделю	во время учебных занятий
4-5	плавание в воде от $+2^0$С до $+10^0$С	два раза в неделю	на учебных занятиях или в часы спортивно-массовой работы

Стоит отметить, что применение на 1 и 2 курсе вышеуказанных средств и методов позволяет в течение зимнего периода обучения значительно повысить приспособительные реакции организма на холодовое воздействие, в том числе при выполнении упражнений при экстремально низкой температуре воздуха от -20^0С и ниже. Дальнейшее применение средств и методов физической подготовки в зимнем периоде с элементами закаливания у курсантов 3 и старших курсов способствует увеличению функциональных возможностей и адаптационных резервов организма, что позволит к выпуску из военно-инженерного вуза в полной мере быть подготовленным к военной службе в условиях крайнего севера.

Таким образом, регулярное выполнение на основе последовательного применения разносторонних физических упражнений военно-прикладной направленности и закаливающих процедур курсантами военного вуза в зимний период будет способствовать качественному повышению адаптационных возможностей организма к различным факторам окружающей среды (холод, ветер, влажность, снег). Также, устойчивая адаптация организма снизит сезонные простудные заболевания, что повысит качество прохождения военной службы и выполнение повседневных задач. Необходимо отметить, что вопросы подготовки курсантов для прохождения военной службы в условиях крайнего севера требуют дальнейшего изучения и апробации в среднесрочной и долгосрочной перспективе.

Список литературы

1. Указ Президента РФ от 10.11.2007 № 1495 (ред. от 01.03.2024) «Об утверждении общевоинских уставов ВС РФ»
2. Васильев, Б.Ю. Закаливание, как элемент системы физической подготовки и здорового образа жизни в военно-учебном заведении / Б.Ю. Васильев // Материалы XXII междунар. науч.-практич. конф., посвящ.памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева. Тюмень, 2024. - С.429-432.)
3. Ендальцев Б.В. Адаптация нового пополнения к военной службе и профессиональной деятельности средствами физической подготовки. Науч.пед. журнал «Теория и методика физической подготовки». – СПб.: ВИФК, 1994, № 1. – С. 136-146.
4. Фишер, Т.А. Закаливание и развитие холодовой устойчивости у курсантов военно-инженерного вуза / Т.А. Фишер, Д.С. Яковлев, В.Н. Володин [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2023. - № 2 (216). - С. 492-496.
5. Яковлев, Д.С. Методологический подход к развитию холодовой устойчивости и формированию навыков терморегуляционного поведения в образовательном процессе военно-инженерного вуза / Д.С. Яковлев, В.Н. Володин, Т.А. Фишер [и др.] // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - СПб.: ВИФК, 2025. - № 1. – С.318-322.

УДК 797.1:612.014.43

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КУРСАНТОВ ИНЖЕНЕРНОГО ВУЗА

Володин Василий Николаевич[1]
Сидоров Алексей Васильевич[1]
Савин Михаил Николаевич[2]
[1]Тюменское высшее военно-инженерное командное училище,
г. Тюмень, Россия
[2]Донецкое высшее общевойсковое командное училище,
г. Донецк, Россия

Аннотация*:* Статья посвящена проблеме повышения уровня физической подготовленности курсантов средствами физической культуры и спорта. Цель исследования - определить влияние закаливания на повышение уровня физической подготовленности курсантов. В ходе исследования была выявлена отрицательная и слабая связь между параметрами закаливания и физической подготовленностью курсантов.

***Ключевые слова**:* закаливание, физическая подготовленность, курсант инженерного вуза, корреляционный анализ.

STUDY OF THE EFFECT OF TEMPERING ON THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF AN ENGINEERING UNIVERSITY

Volodin Vasiliy N.[1]
Sidorov Aleksey V.[1]
Savin Mikhail N.[2]
[1]Tyumen Higher Military Engineering Command School, Tyumen, Russia
[2]Donetsk Higher Combined Arms Command School, Donetsk, Russia

***Annotation**:* The article is devoted to the problem of increasing the level of physical fitness of cadets by means of physical culture and sports. The purpose of the study is to determine the effect of tempering on improving the level of physical fitness of cadets. The study revealed a negative and weak relationship between the parameters of tempering and the physical fitness of cadets.

***Keywords**:* hardening, physical fitness, engineering university cadet, correlation analysis.

Вопросы повышения уровня физической подготовленности военнослужащих за счет применения разнообразных способов и средств физической подготовки остаются актуальными в современное время.

В данной работе внимание уделено закаливанию организма как средству повышения уровня физической подготовленности военнослужащих, и в целом, их боеспособности. Следует отметить, что закаливание в армейской среде, это система, сложенная из глубоких смыслов и знаний. Это технология высокой боеспособности как отдельного военнослужащего, так и целого подразделения личного состава. Это система способов и методов, навыков и опыта плавания в воде разной температуры.

И если вопросам повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, в том числе средствами физической культуры, посвящено достаточное количество научных работ [2-4], доказывающих эффективность влияния закаливания, то повышение уровня физической подготовленности человека путем закаливания, имеет неоднозначный ответ [6].

Цель исследования – определить влияние закаливания на повышение уровня физической подготовленности курсантов.

Исследование было проведено в Тюменском ВВИКУ с курсантами 4 года обучения в количестве 15 человек, в возрасте 20-21 года (стаж закаливания 2,5 года), в осенне-весенний период 2023-2025 годов. Процесс повышения адаптационных возможностей и предполагаемого роста физической подготовленности курсантов, включал закаливающие процедуры с посещением бани и выполнением физических нагрузок [1; 3].

В процессе исследования изучалось влияние длины проплываемой дистанции в холодной и ледяной воде на показатели физической подготовленности.

Для определения влияния закаливания на повышение уровня физической подготовленности курсантов применялись методы статистической обработки данных: t-критерий Стьюдента и корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона).

Длина дистанции, которую преодолевали курсанты в холодной и ледяной воде в одном заплыве, соответствовала средним расстояниям, которые курсанты и военнослужащие преодолевают при исполнении учебной и служебной деятельности и ограничена временными границами нахождения в холодной и ледяной воде. Длина проплываемой дистанции определялась индивидуальной переносимостью холодной и ледяной воды, индивидуальным объемом холодовой нагрузки, наработанным за исследуемый период.

Замеры проводились в декабре 2023 и 2024 годах [5; 7], которые позволили выявить неоднозначные результаты. Отсутствие достоверности в результатах в 2023 году интерпретировалось как недостаточный объем наработанной холодовой нагрузки, т.е. периодом закаливания. Однако, в 2024 года была выявлена достоверность различий в результатах физической подготовленности курсантов. Данные результаты позволили предположить, что закаливание положительно влияет на уровень физической подготовленности курсантов инженерного вуза.

Далее была определена корреляционная связь закаливающих процедур и показателей физической подготовленности. Для определения зависимости были определены следующие параметры: дистанция проплывания (от 25 до 50 м) в холодной и ледяной воде (t воды $+2+10^0$C) и результаты контрольные упражнений по физической подготовке: бег на 100 м, бег на 1 км и подтягивание на перекладине. Результаты взаимосвязей представлены в таблице.

Показатели тесноты взаимосвязей между показателями закаливания и выполнения контрольных упражнений

№	Показатели	Коэффициент корреляции (r)	Теснота взаимосвязи	Достоверность коэффициента корреляции t_r
1	- Проплывание 25 м - Бег на 100 м	-0,317	отрицательная	1,2
	- Проплывание 50 м - Бег на 100 м	-0,273	отрицательная	1,02
2	- Проплывание 25 м - Бег на 1 км	0,286	очень слабая	1,07
	- Проплывание 50 м - Бег на 1 км	0,345	слабая	1,3
3	- Проплывание 25 м - Подтягивание на перекладине	-0,057	отрицательная	0,21
	- Проплывание 50 м - Подтягивание на перекладине	0,048	очень слабая	0,17

Вычисленный коэффициент корреляции показывает, что между проплыванием курсантами в холодной и ледяной воде дистанции в 25-50 м и показателем контрольного упражнения бег на 100 м (13,0 сек), существует отрицательная связь (r= -0,317; r= -0,273). А также в показателях подтягивание на перекладине (19 повторений) и проплывании дистанции 25 м (r= -0,057).

На основании представленных результатов в таблице можно предположить, что плавание на дистанции 25 и 50 м, в холодной и ледяной воде, не влияет на уровень физической подготовленности в упражнении бег на 100 м и плавание на дистанции 25 м в упражнении подтягивание на перекладине.

Очень слабая связь была выявлена между проплыванием 25 м и бегом на 1 км (r= 0,286), проплыванием 50 м и подтягиванием на перекладине (r= 0,048).

Между проплыванием 50 м в холодной и ледяной воде и бегом на 1 км выявлена слабая положительная связь (r= 0,345).

Оценив достоверность коэффициента корреляции, были получены следующие результаты. Критическое значение критерия Стьюдента t (0,05; 15) = 2,13. Таким образом $t_r \leq t_{крит}$ и на уровне значимости 0,05 делаем вывод о том, что коэффициент корреляции статистически не значим.

Заключение. Выявленные отрицательные и слабые корреляционные взаимосвязи могут быть обусловлены унифицированностью параметров нагрузки, стандартным содержанием и направленностью тренировочного процесса курсантов. Тем не менее наблюдается положительный рост коэффициента корреляции с увеличением длины проплываемой дистанции в холодной и ледяной воде и, следовательно, времени нахождения в воде.

Список литературы

1. Патент № 2801957 C1 Российская Федерация, МПК A61H 33/00. Способ повышения индивидуальных адаптационных возможностей организма в развитии холодовой устойчивости: № 2022108332: заявл. 28.03.2022: опубл. 21.08.2023 / Т. А. Фишер, С. С. Бобрешова, Д. С. Яковлев [и др.]; заявитель Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования научно-образовательный центр «Регион Здоровья».
2. Ткач И.М. Влияние утренней гигиенической гимнастики на организм человека //социальные и гуманитарные науки в условиях вызовов современности. 2021. С. 343-345.
3. Фишер, Т. А. Закаливание и развитие холодовой устойчивости у курсантов военно-инженерного вуза / Т. А. Фишер, Д. С. Яковлев, В. Н. Володин [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2023. - № 2 (216). - С. 492-496.
2. Чевелева Е.А. Влияние низких температур на организм человека / Е.А. Чевелева // Холод. - 2017. - С.815-816.
3. Яковлев Д.С. Экспериментальное обоснование дозированной холодовой нагрузки на организм курсантов / Д.С. Яковлев, Т.А. Фишер, В.Н. Володин // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации. Материалы XX Междунар. научн.-практ. конф. (24-25 ноября 2022). – Тюмень, Вектор-Бук, 2022. – С. 707-712.
4. Яковлев Д.С. Зимнее плавание как элемент оптимизации образовательного процесса курсантов / Д.С. Яковлев, В.Н. Володин // Карбышевские чтения. Наше дело правое – победа будет за нами! Сборник трудов междунар. науч.-практ. конф. (6-8 декабря 2023). – Тюмнь: ТВВИКУ, 2023. – С. 610-615.

5. Яковлев Д.С. Инновационный подход в физкультурном образовании военного вуза инженерного профиля / Д.С. Яковлев, В.Н. Володин // Развитие информационной образовательной среды военного вуза. Материалы науч.-методич. межвуз. семинара. – Тюмень: ТВВИКУ, 2024. – С

УДК 796/613.4

ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ МЕТАНИЕМ НОЖА

Дроздков Сергей Викторович [1]
Барнёва Надежда Николаевна[1]
Яковлев Дмитрий Сергеевич[2]
[1]РФСОО «Тюменская областная федерация спортивного метания ножа», г. Тюмень, Россия
[2]Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия

***Аннотация**:* В статье обобщаются основные подходы к закаливанию; обосновывается авторский подход формирования здорового образа жизни через закаливание, влияние закаливания на спортсменов, занимающихся спортивным метанием ножа.

***Ключевые слова**:* закаливание, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, спортивное метание ножа.

EFFECT OF HARDENING ON SPORTSMEN ENGAGED IN KNIFE THROWING

Drozdkov Sergey V. [1]
Barneva Nadezhda N.[1]
Yakovlev Dmitry S.[2]
[1]Tyumen Regional Federation of Sports Knife Throwing, Tyumen, Russia
[2]Tyumen Higher Military Engineering Command School, Tyumen, Russia

Abstract: The article summarizes the main approaches to hardening; substantiates the author's approach to the formation of a healthy lifestyle through hardening, the influence of hardening on athletes engaged in sports knife throwing.

***Keywords**:* hardening, healthy lifestyle, physical culture, sports, sports knife throwing.

Актуальность. Современный образ жизни человека отличаются повышенным комфортом и утратой защитных функций организма и приспособления к изменяющимся условиям окружающей среды. Малоподвижный образ жизни и ухудшение экологии снижают иммунитет человека, развиваются различные хронические заболевания.

Проблема сохранения и укрепления здоровья становится все более актуальной темой. Поскольку здоровье человека зависит от образа жизни человека на 50-55% то главной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни. Просветитель XVIII века, общественный

деятель Н.И. Новиков в своей работе «Разговор о здоровье» писал, что тому, «кто хочет быть здоровым и крепким, надо привыкать сносить жар и стужу, ветер и сырую погоду». Он считал, что закаливание повышает устойчивость организма к холоду и формирует характер человека, поскольку, изнеженные люди, которые ничего вытерпеть не могут, ни к чему не пригодны.

Одним из средств профилактики заболеваний, как средство может выступать комплексное применение закаливания и занятий спортом «спортивное метание ножа».

Цель исследования: влияние закаливания на спортсменов, занимающихся спортивным метанием ножа на свежем воздухе, изменение состояния здоровья, повышение эффективности процесса занятий спортом «спортивное метание ножа» путем комплексного применения средств закаливания.

Методы и организация исследования. Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, в которых рассматриваются вопросы положительного воздействия здорового образа жизни , закаливания, понятие закаливание и воздействие его на организм спортсменов; наблюдение за спортсменами со стороны преподавательского состава кафедры физической подготовки Тюменского высшего военно- инженерного командного училища имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова, тренерского состава РФСОО «Тюменской областной федерации спортивного метания ножа» и медицинских работников.

Организация исследования: В исследовании приняли участие лица, занимающиеся спортивным метанием ножа и закаливанием: спортсмены РФСОО «Тюменской областной федерации спортивного метания ножа», в т. ч. курсанты Тюменского высшего военно- инженерного командного училища имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова.

Результаты. Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!».

Согласно Словаря спортивных терминов закаливание – «повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды».

В спортивной практике закаливание имеет исключительно важное значение и способствует укреплению здоровья и достижению высоких спортивных результатов. Закаленный спортсмен реже болеет и поэтому может регулярно тренироваться, следовательно, и выполнять больший объём тренировочной работы, успешнее выступать на соревнованиях. При закаливании необходимо соблюдать основные принципы: постепенность, систематичность, индивидуальный режим и интенсивность, комплексность, самоконтроль.

Спортсмены, занимающиеся спортивным метанием ножа, применяют следующие формы закаливания: воздух, солнце, воду и контрастные процедуры.

Аэротерапия (закаливание воздухом). Каждая тренировка начинается с комплекса разминки, что позволяет постепенно подготовить организм спортсмена к нагрузке и снизить вероятность травм. Тренировки и мастер-классы по спортивному метанию ножа проводятся на свежем воздухе в любое время года, особенно ранней весной (март), летом и осенью (октябрь). Места проведения разнообразны: набережная реки Тура, скверы города, полигоны, площадки у спортивных объектов и организаций города, лесные массивы.

В процессе занятий на улице вентиляция легких увеличивается почти в 30 раз, организм насыщается кислородом – в результате улучшаются окислительные процессы, быстрее выводятся шлаки, происходит очищение организма от продуктов распада. При занятиях на воздухе увеличиваются энергозатраты на выполнение метания ножа при плюсовой температуре на 5-6%, при минусовой на 10-12% по сравнению с занятиями, проводимыми в помещении. Постоянно меняющиеся метеорологические условия (атмосферное давление, температура, влажность и скорость движения ветра, уровень теплового излучения) в сочетании с двигательной активностью на воздухе (разминка, метание ножа) оказывают закаливающее воздействие на весь организм в целом: улучшается работа сердечно - сосудистой системы, легких, повышается доставка кислорода к внутренним органам и тканям, стимулируется и улучшается деятельность центральной нервной системы.

Температура тела во время тренировки повышается, после тренировки - быстро возвращается к норме – это объясняет, почему физически тренированные люди оказываются лучше закаленными, и обладают современной терморегуляцией в различных погодных условиях.

При вдыхании прохладного воздуха в весенне-осенний период повышается сгорание высокоэнергетических продуктов обмена, в частности, холестерина, скопление которого на стенках сосудов считается одной из главных причин заболевания атеросклероз.

Воздух за счет своих физических свойств (температура, влажность, скорость ветра) через обнаженную кожу рук спортсмена создает условия для тренировки сосудов и чувствительных нервных клеток (терморецепторов кожи). При пониженных температурах воздуха спортсмены получают **контрастные процедуры**: после общей разминки (в перчатках) метание спортивных металлических снарядов обнаженными руками. Контрастное воздействие вызывает резкое расширение и сужение сосудов, что тренирует их эластичность и улучшает общее состояние сердечно-сосудистой системы и тонус кожи.

Проведение занятий спортивным метанием ножа на открытом воздухе сопряжено с определенными трудностями: соблюдение техники безопасности, психологический настрой спортсмена к погодным условиям и окружающей среде, повышенная физическая и эмоциональная нагрузка. Однако выездные

тренировки позволяют адаптироваться спортсменам к погодно-климатическим условиям и вырабатывают психологическую устойчивость.

Гелиотерапия (закаливание солнечным светом). Солнце дает спортсмену энергию, которая трансформируется в человеческую активность. Солнечные лучи оказывают влияние почти на все физиологические функции организма: повышается общая температура тела, углубляется и учащается дыхание, расширяются кровеносные сосуды, повышается потоотделение, оптимизируется обмен веществ, в результате расширяются подкожные сосуды (гиперемия кожи) и улучшается кровообращение во всех тканях организма.

Ультрафиолетовые лучи (входящие в состав солнечного света) стимулируют выработку в организме витамина Д, который необходим для нормального развития костной ткани, а также для функционирования других органов и систем.

Из закаливания водой практикуем плавание и моржевание (при отсутствии противопоказаний со стороны здоровья и высокой мотивации спортсмена).

Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи: изначально она на короткое время бледнеет, а затем краснеет (это указывает на положительное воздействие - физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением). Нельзя допускать резкого побледнения кожи, озноба и дрожжи тела спортсмена, что будет свидетельствовать о его переохлаждении.

При погружении в холодную воду, сосуды спортсмена резко сужаются, в кровь выбрасывается большое количество адреналина, который провоцирует усиленное кровообращение: уменьшается количество крови в капиллярах кожи и кровь движется по сосудам к внутренним органам, во избежание обморожения.

Когда спортсмен покидает холодную воду, кровь начинает обратно приливать к коже, чтобы согреть ее, что ощущается легким покалыванием и приливом жара во всем теле. Сердце замедляет свою работу, как и кровообращение. Вместо адреналина в кровь выбрасывается большое количество эндорфинов — гормонов удовольствия. Эндокринная система усиливает выработку кортикостероидов, они оказывают противовоспалительное действие, способствуют поддержанию нормальной работы внутренних органов.

После воздействия стрессового фактора улучшается общее самочувствие и повышается тонус, мышцы быстро восстанавливаются, становятся более выносливыми за счет укрепления волокон мышечной ткани.

Таким образом, тренировки с использованием разнообразных методов закаливания совершенствуют работу терморегуляции и расширяют возможности приспособления организма к изменившимся температурным условиям, формируют психологическую устойчивость и сопротивляемость к заболеваниям и стрессам. Врачебный контроль позволяет выявить

эффективность закаливающих процедур либо обнаружить нежелательные отклонения в здоровье.

Выводы:

Рассмотрев основные моменты влияния закаливания на спортсменов, занимающихся спортивным метанием ножа, можно сделать следующие выводы:

- приемлемо для любых возрастов независимо от степени физического развития при отсутствии противопоказаний со стороны здоровья и систематическом наблюдении у врачей;

- повышается стабильность организма спортсмена к меняющимся погодным условиям, что отражается на стабильности спортивных результатов.

- усиливаются деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем, активизируются обменные процессы, совершенствуются системы терморегуляции, благотворное влияние на весь организм спортсмена, включая иммунную систему;

- способствует развитию психологических качеств: умение сосредоточиться, сбросить психологическое напряжение, сформировать психическую устойчивость к раздражителям;

- совершенствует моральные и волевые качества: настойчивость и целеустремленность, выдержку и самообладание, организованность и дисциплинированность.

Закаленный спортсмен обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям, возникающим в результате охлаждения тела, в любых условиях способен сохранить спокойствие, бодрость духа, оптимизм. Ему присущи высокая работоспособность и выносливость. Спортивное метание ножа – спорт, влияющий не только на физическое развитие человека, но и на развитие моральных и волевых качеств личности. Занятия на свежем воздухе укрепляют психическое и эмоциональное благополучие, повышают стрессоустойчивость, облегчают симптомы тревоги и способствуют снижению стресса. Здоровый образ жизни помогает спортсменам выполнять намеченные задачи, успешно реализовывать свои планы и справляться с препятствиями.

Список литературы

1. Артамонова Д.А., Абзалова А.Х. Методы закаливания организма, статья в сборнике трудов конференции Самарский государственный технический университет, 2022, 25-28 с. [электронный ресурс], URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=48462558 (дата обращения 15.10.2025).
2. Ипаев Л.Ю., Лихачева Г.Т. Физическая активность, как метод закаливания психологической устойчивости: сила спорта для здоровья разума и тела, статья в сборнике трудов конференции ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им.М.Акмуллы», 2024,106-109с.[электронный ресурс], URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=67895998 (дата обращения 15.10.2025).
3. Мещеряков И.Л. Закаливание спортсмена: методический материал; Липецк, ГБУ ЛО ОК СШОР, 2017. – 18 с.
4. Методическое пособие по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта»/ Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ВО «Ингушский государственный

университет», кафедра спортивных дисциплин, составитель М.А. Циздоева – Магас, 2018 – 33
5. Тихонович М.И. Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека, журнал Наука-2020 – 2022. – № 5 (59), 117 – 120 с. [электронный ресурс], URL:https://elibrary.ru/item.asp?id=49236992 (дата обращения 15.10.2025)
6. Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека, журнал Наука-2020 – 2021. – № 7 (52), 138-141 с. [электронный ресурс], URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=46592429 (дата обращения 15.10.2025).
7. Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход и цифровая трансформация: Материалы XXII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 21–22.11.2024 года. – Тюмень: ООО "Вектор БУК", 2024. – 488 с. – ISBN 978-5-91409-595-3.

УДК 37:613.482

ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ

Китаев Павел Анатольевич[1]
[1]Тюменское высшее военно-инженерное командное училище,
г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье рассматривается влияние закаливающих процедур на когнитивные функции, стрессоустойчивость и успеваемость курсантов военных вузов. Проведён анализ научных данных, подтверждающих положительное воздействие закаливания на физическое и психическое состояние обучающихся. Особое внимание уделено адаптационным механизмам, влияющим на учебную деятельность в условиях повышенных нагрузок.

Ключевые слова: закаливание, курсанты, военные вузы, образовательная деятельность, стрессоустойчивость, когнитивные функции.

THE INFLUENCE OF HARDENING ON THE ACADEMIC PERFORMANCE OF MILITARY UNIVERSITY CADETS

Kitaev Pavel A.[1]
[1]Tyumen Higher Military Engineering Command School,
Tyumen, Russia

***Annotation*:** The article examines the impact of hardening procedures on cognitive functions, stress resilience, and academic performance of cadets in military higher education institutions. An analysis of scientific data confirming the positive effect of hardening on the physical and mental state of students is presented. Particular attention is paid to the adaptation mechanisms that influence learning activities in high-stress environments.

Keywords: hardening, cadets, military higher education institutions, educational performance, stress resilience, cognitive functions.

Военные вузы предъявляют высокие требования к физической и психологической подготовке курсантов. Одним из эффективных методов повышения адаптационных возможностей организма является закаливание[2;3]. Данная практика способствует не только укреплению здоровья, но и улучшению

концентрации внимания, памяти и устойчивости к стрессам, что напрямую влияет на успеваемость [4].

Цель исследования – изучить влияние конкретных закаливающих процедур на учебно-профессиональную деятельность курсантов военных вузов.

В исследовании приняли участие 100 курсантов Тюменского высшего военно-инженерного командного училища (г. Тюмень) (18–21 год), разделённых на контрольную и экспериментальную группы. В течение 6 месяцев экспериментальная группа выполняла комплекс закаливающих процедур (контрастный душ, обливания холодной водой, воздушные ванны, зимнее плавание [6]) по следующей программе:

1. Постепенная адаптация (1 месяц) (воздушные ванны (15-18°C); - обливания (+20°C → +10°C);

2. Интенсивная фаза (5 месяцев): - контрастный душ (10°C/40°C); - зимнее плавание (2 раза/нед).

По итогам эксперимента оценивались следующие показатели:

1. Психометрическе: тест Струпа (внимание); корректурная проба (концентрация).

2. Физиологические: вариабельность сердечного ритма; уровень кортизола;

3. Академические: средний балл успеваемости; результаты тактико-специальных тренировок.

Для определения влияния закаливания на повышение уровня учебно-профессиональной подготовленности курсантов применялись методы статистической обработки данных: t-критерий Стьюдента и корреляционный анализ, определение коэффициент корреляции Пирсона.

После эксперимента у курсантов экспериментальной группы зафиксированы:

- снижение уровня стресса на 27% ($p < 0,05$)
- улучшение успеваемости на 11% по сравнению с контрольной группой
- повышение концентрации внимания (по тесту "Корректурная проба")

Данные изменения исследуемых показателей курсантов экспериментальной и контрольной групп приведены в таблице.

Динамика показателей курсантов ТВВИКУ после закаливающих процедур

Показатель	ЭГ (Δ%)	КГ (Δ%)	p-value
Скорость обработки информации	+18,7	+2,3	0,003
Точность запоминания	+23,4	+5,1	0,001
Устойчивость внимания	+27,6	+8,9	0,002
Средний балл	+14,2	+3,8	0,004

По итогам программы закаливающих процедур также произошли изменения и в физиологических показателях. Так на 31% произошло снижение базального уровня кортизола, увеличение вариабельности сердечного ритма (RMSSD +22%).

Полученные результаты согласуются с данными о стимуляции холодом норадреналиновых механизмов [5], корреляцией между терморегуляторной адаптацией и когнитивной гибкостью.

Таким образом, закаливание стимулирует симпато-адреналовую систему, повышая устойчивость к нагрузкам, что подтверждается данными о снижении кортизола и повышении вариабельности сердечного ритма.

Установлена прямая зависимость между уровнем холодовой адаптации и академической успеваемостью, доказано повышение нейрокогнитивных показателей при систематическом закаливании

Регулярное закаливание положительно влияет на образовательную деятельность курсантов, снижая стресс и повышая продуктивность обучения. Рекомендуется внедрять закаливающие практики в программу подготовки военных вузов.

Список литературы

1. Иванов А.В. Физиологические аспекты закаливания // Вестник военной медицины. - 2019. - №4(12), - С. 45–52.
2. Петрова Е.С. Влияние холодовых процедур на когнитивные функции. // Военная педагогика. - 2021. - №3(7), - С. 88–94.
3. Фишер, Т. А. Закаливание и развитие холодовой устойчивости у курсантов военно-инженерного вуза / Т. А. Фишер, Д. С. Яковлев, В. Н. Володин [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2023. - № 2 (216). - С. 492-496.
4. Тигранян Р.А. Стресс и его значение для организма. - М.: Наука, 2018
5. Kolemann J. Cold exposure protocols: an evidence-based update // J. Therm. Biol., 2021.
6. Яковлев Д.С. Зимнее плавание как элемент оптимизации образовательного процесса курсантов / Д.С. Яковлев, В.Н. Володин // Карбышевские чтения. Наше дело правое – победа будет за нами! Сборник трудов междунар. науч.-практ. конф. (6-8 декабря 2023). – Тюмнь: ТВВИКУ, 2023. – С. 610-615.

УДК 797.1:612.014.43

ПОДГОТОВКА ОПЕРАТОРОВ БПЛА К ВЫПОЛНЕНИЮ УЧЕБНО-БОЕВЫХ И БОЕВЫХ ЗАДАЧ В УСЛОВИЯХ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ТЕМПЕРАТУР

Коровин Кирилл Андреевич[1]
Яковлев Дмитрий Сергеевич[1]
Корочкин Андрей Владимирович[2]
[1]Тюменское высшее военно-инженерное командное училище,
г. Тюмень, Россия
[2]Военный институт физической культуры,
г. Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация**:* В статье рассматриваются средства и методы подготовки военнослужащих операторов беспилотных летательных аппаратов к выполнению боевых и других задач в условиях отрицательных температур. Основными средствами подготовки являются закаливающие практики с применением методов развития и совершенствования холодовой устойчивости военнослужащих. Повышение холодовой устойчивости операторов БПЛА способствует эффективности работы организма в стрессовых условиях,

минимализации риска переохлаждения, сохранения ясности ума и мелкой моторики для точного управления дроном при выполнении боевых и других задач.

Ключевые слова: закаливание, холодовая устойчивость, операторы БПЛА, военнослужащие, физическая подготовка, средства, методы.

UAV OPERATOR TRAINING FOR MISSIONS IN LOW-TEMPERATURE ENVIRONMENTS

Yakovlev Dmitry S.[1],
Korovin Kirill A.[1],
Korochkin Andrey V.[2],
[1]Tyumen Higher Military Engineering Command School, Tyumen, Russia
[2] Military Institute of Physical Training, Saint-Petersburg, Russia

Annotation: The article examines the means and methods of training military UAV operators to perform combat and other missions in sub-zero temperatures. The primary training tools are hardening practices that employ methods for developing and improving the servicemen's cold tolerance. Enhancing the cold tolerance of UAV operators contributes to the body's efficiency under stressful conditions, minimizes the risk of hypothermia, and helps maintain mental clarity and fine motor skills necessary for the precise control of a drone during combat and other tasks.

Keywords: Hardening, Cold Tolerance, UAV Operators, Military Personnel, Physical Training, Means, Methods.

Введение. В соответствии с Общевоинскими уставами ВС РФ (Указ Президента РФ от 10.11.2007 № 1495 (ред. от 24.06.2025) "Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации"; п.339, 340 и 341) – закаливание является обязательным элементом физической подготовки и повседневного быта военнослужащих [1].

Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом проводятся в целях повышения устойчивости их организма к различным резким изменениям физических факторов окружающей среды, к условиям, связанным с особенностями военной службы и выполнением боевых задач [1].

Мероприятия по закаливанию военнослужащих организуются их командирами (начальниками) с участием начальника медицинской службы и начальника физической подготовки и спорта [1].

При планировании этих мероприятий учитываются состояние здоровья военнослужащих, их возраст и климатические условия местности.

Закаливание военнослужащих должно проводиться систематически и непрерывно путем комплексного использования водных, солнечных и воздушных факторов в сочетании с занятиями физической подготовкой и спортом.

Основными способами закаливания военнослужащих являются:

– ежедневное выполнение физических упражнений на открытом воздухе;

– обмывание до пояса холодной водой или принятие кратковременного холодного душа;

– полоскание горла холодной водой, а также мытье ног холодной водой перед отбоем;

– проведение в зимний период лыжных тренировок и занятий, выполнение некоторых работ в облегченной одежде;

– проведение в летний период занятий физической подготовкой и спортивно-массовых мероприятий в облегченной одежде, принятие солнечных ванн и купание в открытых водоемах в свободное от занятий и работ время и в дни отдыха [1].

Как показывает практика данные средства формируют общую холодовую устойчивость военнослужащих. Мы же предлагаем разделить показатели холодовой устойчивости на общую и специальную холодовую устойчивость.

Средства и методы развития и совершенствования холодовой устойчивости. Подготовка операторов БПЛА к работе в условиях отрицательных температур – это критически важная задача, от которой зависит не только успешное выполнение поставленных задач, но и здоровье военнослужащих. Закаливание военнослужащих – является ключевым элементом адаптации к выполнению задач в условиях отрицательных температур [2, 5, 6].

Цель закаливания военнослужащих операторов БПЛА – не в том, чтобы героически терпеть холод, а в том, чтобы повысить холодовую устойчивость и эффективность работы организма в стрессовых условиях, минимизировать риск переохлаждения, сохранить ясность ума и мелкую моторику для точного управления дроном при выполнении боевых и других задач [5, 6].

Закаливающие практики военнослужащих – это система, которая развивает холодовую устойчивость военнослужащих, имеет определенную последовательность в действии и постепенность в увеличении холодовой нагрузки [2].

Холодовая устойчивость – это не только психофизиологический показатель адаптации организма к холоду, но и совокупность температурных чувств и ощущений, которые отражаются в сознании военнослужащего. Холодовую устойчивость необходимо градировать на уровни или степени, чтобы контролировать объем холодовой нагрузки [2, 4].

Холодовая нагрузка – это часть тепла, которая не успевает компенсироваться теплопродукцией тела во время холодового воздействия [2, 4].

Нагрузку в физической подготовке принято регулировать: объемом выполняемых упражнений, интенсивностью выполнения упражнений, временем выполнения упражнений и интервалами отдыха между ними.

Таким образом по схожести характера формирования физических качеств и холодовой устойчивости военнослужащих, мы можем сформировать психо-физические способности военнослужащих по средствам контроля холодовой нагрузки, где:

– объем – это количество повторений средств закаливающей практики;

– интенсивность – это быстрота выполнения средств закаливающей практики;

– время – это промежуток времени воздействия холодовой нагрузки;

– отдых – это промежуток времени востановления температуры тела после воздействия холодовой нагрузки.

Холодовую устойчивость мы рассматриваем, как «программу выживания» военнослужащих операторов БПЛА, основанную на принципах закаливания, которая развивается при определенных усилиях и тренировке механизмов адаптации к холоду. Вместе с тем холодовую устойчивость можно рассматривать, как необходимый биологический запас прочности, которая обеспечивает активацию системы безопасности на температурные перепады и способствует быстрому восстановлению и поддержанию ресурсного состояния и успешного выполнения боевых и других задач [6].

Основные принципы закаливания:

1. Систематичность и регулярность: процедуры должны проводиться ежедневно без длительных перерывов. Лучше 5-10 минут каждый день, чем час раз в неделю.

2. Постепенность: поэтапное увеличение силы и длительности воздействия холода. Резкое начало ведет к заболеваниям и срыву адаптации.

3. Индивидуальность: учет возраста, состояния здоровья, исходного уровня подготовки оператора.

4. Комплексность: закаливание холодом должно сочетаться с физическими упражнениями, рациональным питанием и полноценным сном.

5. Самоконтроль: постоянный мониторинг собственного состояния (пульс, самочувствие, аппетит, сон). Признаки переутомления — сигнал к снижению нагрузки.

Наши средства и методы развития и совершенствования холодовой устойчивости выстроены по принципу "от простого к сложному" и от "щадящего к экстремальному".

Средства и методы развития и совершенствования общей холодовой устойчивости.

1. Воздушные ванны (аэротерапия).

Суть: воздействие воздуха на обнаженное или частично обнаженное тело.

Методика:

Начальный этап: проветривание помещения, работа в легкой одежде при пониженной до +17...+18°С температуре. Постепенное увеличение времени нахождения в прохладном помещении.

Этап на улице: Нахождение на открытом воздухе в соответствующей погоде одежде (но без перегрева) при выполнении физических упражнений (ходьба, бег, занятия на свежем воздухе). Начинать с температурой до -5°С, постепенно понижая планку.

Ценность для оператора: повышает устойчивость к ветру и низким температурам во время развертывания и подготовки БПЛА к вылету.

2. Водные процедуры.

Наиболее эффективный и быстрый метод. Важно строго соблюдать этапность.

а) Обтирание снегом:

Методика: проводится после выхода из теплого помещения на мороз и легкой разминки (до появления чувства тепла). Быстрыми энергичными движениями обтирают руки, грудь, спину, ноги. Процедура длится 1-2 минуты, после чего необходимо сразу одеться и продолжить легкую двигательную активность.

б) Обливание холодной водой/холодный душ:

Методика: начинать в помещении с температуры воды +30...+35°С. Постепенно (в течение 1-2 недель) снижать температуру на 1-2 градуса, доводя до +15...+10°С. Длительность — 30-90 секунд. После процедуры — энергичное растирание полотенцем до покраснения кожи.

Ценность: вырабатывает мощную сосудистую реакцию, предотвращающую переохлаждение.

в) Зимнее плавание:

Методика: Требует длительной подготовки. Применяется по принципам постепенности и индивидуальности с обязательным регулирование холодовой нагрузки.

3. Контрастные процедуры.

Суть: попеременное воздействие холода и тепла. Самый физиологичный и эффективный метод тренировки сосудов.

Методика: контрастный душ: начинать с теплой воды (30-40 секунд), затем прохладная (15-20 секунд). Сделать 3-5 циклов. Заканчивать всегда холодной водой с последующим энергичным растиранием. Постепенно увеличивать разницу температур.

4. Тренировка дыхания на холодном воздухе.

Суть: предотвращение спазма бронхов при резком вдыхании холодного воздуха.

Методика: выполнение дыхательных упражнений на улице (дыхание по схеме: вдох носом — выдох ртом). Начинать при температуре до -5°С, постепенно адаптируясь к более сильному холоду. Никогда не делать глубоких резких вдохов ртом на сильном морозе!

Средства и методы развития и совершенствования специальной холодовой устойчивости

1. Работа в условиях «учебного полигона»:

Проведение полноценных тренировок по запуску, управлению и посадке БПЛА в условиях, максимально приближенных к реальным: тот же температурный режим, аналогичное снаряжение.

Отработка действий в аварийных ситуациях на холоде (например, поиск и эвакуация БПЛА при отказе техники).

Контрастные ванночки для рук: критически важны для военнослужащих операторов БПЛА. Погружать руки попеременно в тазики с теплой (+40°С) и холодной (+5...+10°С) водой. 4-5 смен. Заканчивать холодной водой. Это

напрямую тренирует пальцы для работы с сенсорными экранами, пультами управления и джойстиками на морозе.

2. Психофизиологическая адаптация:

Управление БПЛА после обливания холодной водой, после нахождения в холодной воде и в процессе нахождения в холодной воде (+5...+10°С). Что напрямую формирует и совершенствует стрессоустойчивость военнослужащих операторов БПЛА.

Вывод

Оптимальный комплекс подготовки оператора БПЛА к работе в условиях отрицательных температур необходимо спланировать по принципам, средствам и методам общей и специальной холодовой устойчивости. Регулирование холодовой нагрузки по ее объему, интенсивности времени и отдыху – обязательно при планировании закаливающих практик.

Примерный комплекс подготовки оператора БПЛА должен включать:

1. Ежедневное системное закаливание по принципу контрастных процедур и холодных обливаний/душа.
2. Специальную тренировку для рук (контрастные ванночки) для сохранения мелкой моторики.
3. Постепенную адаптацию к пребыванию на холодном воздухе через физические упражнения и воздушные ванны.
4. Регулярные практические тренировки в условиях, имитирующих реальные боевые.

Такой подход позволит сформировать у военнослужащих операторов БПЛА не только физическую устойчивость к холоду, но и психологическую уверенность в экстремальных ситуация, что напрямую повлияет на эффективность и точность выполнения учебно-боевых и боевых задач.

Список литературы

1. Указ Президента РФ от 10.11.2007 № 1495 (ред. от 24.06.2025) "Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации" – М:, 2025. - С. 339-341.
2. Фишер, Т. А. Закаливание и развитие холодовой устойчивости у курсантов военно-инженерного вуза / Т. А. Фишер, Д. С. Яковлев, В. Н. Володин [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2023. - № 2 (216). - С. 492-496.
3. Шагун А.А. Комплексное использование физических упражнений и средств закаливания на занятиях физическим воспитанием в вузе: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Шагун Аслан Анзаурович. – Майкоп, 1997. – 118 с.
2. Яковлев Д.С. Экспериментальное обоснование дозированной холодовой нагрузки на организм курсантов / Д.С. Яковлев, Т.А. Фишер, В.Н. Володин // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации. Материалы XX Междунар. научн.-практ. конф. (24-25 ноября 2022). – Тюмень, Вектор-Бук, 2022. – С. 707-712.
3. Яковлев Д.С. Зимнее плавание как элемент оптимизации образовательного процесса курсантов / Д.С. Яковлев, В.Н. Володин // Карбышевские чтения. Наше дело правое – победа будет за нами! Сборник трудов междунар. науч.-практ. конф. (6-8 декабря 2023). – Тюмнь: ТВВИКУ, 2023. – С. 610-615.
4. Яковлев Д.С. Инновационный подход в физкультурном образовании военного вуза инженерного профиля / Д.С. Яковлев, В.Н. Володин // Развитие информационной

образовательной среды военного вуза. Материалы науч.-методич. межвуз. семинара. – Тюмень: ТВВИКУ, 2024. – С. 79-84.

УДК 796.015

ПРИМЕНЕНИЕ КРИОТЕХНОЛОГИЙ В ФИТНЕСЕ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ: МОДА ИЛИ ДОКАЗАННЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК

Макарова Софья Андреевна[1]
Трухачева Лидия Андреевна[1]
Фаренбрух Анна Сергеевна[1]
[1]Липецкий государственный технический университет, г. Липецк, Россия

Аннотация. Статья анализирует применение криотехнологий в любительском фитнесе. Проведено сравнение маркетинговых заявлений с данными доказательной медицины. Установлено, что криотерапия эффективна преимущественно для снижения мышечной боли, но не влияет значительно на рост результатов. Для большинства любителей это скорее модный тренд, чем необходимый инструмент тренировок.

Ключевые слова: криотехнологии, фитнес, восстановление, криотерапия, маркетинг в фитнесе, доказательная медицина.

THE USE OF CRYOTECHNOLOGY IN FITNESS FOR AMATEURS: A FASHION OR A PROVEN TOOL TO INCREASE THE EFFECTIVENESS OF TRAINING

Makarova Sofya A.[1]
Trukhacheva Lidiya A.[1]
Farenbruch Anna S.[1]
[1]Lipetsk State Technical University, Lipetsk, Russia

Annotation. The article analyzes the application of cryotechnology in amateur fitness. A comparison of marketing statements with evidence-based medicine data has been conducted. It has been established that cryotherapy is effective mainly for reducing muscle pain, but does not significantly affect the growth of results. For most fans, this is more of a fashion trend than a necessary training tool.

Keywords: cryotechnology, fitness, recovery, cryotherapy, fitness marketing, evidence-based medicine.

В современной фитнес-индустрии набирает силу тренд, находящийся на стыке технологий и стремления к оптимальному состоянию здоровья – активное внедрение криотехнологий. Криосауны и локальная криотерапия перестали быть прерогативой элитных спортивных центров и всё чаще предлагаются в коммерческих фитнес-клубах в качестве премиальной опции. Этот рост спроса во многом обусловлен общей популярностью идей «биохакинга» и стремлением непрофессиональных атлетов к максимально быстрому и эффективному восстановлению после тренировок. Однако за агрессивным маркетингом, позиционирующим криовоздействие как универсальную «волшебную таблетку» для ускоренного восстановления,

снижения веса и повышения тонуса, скрывается существенная проблема. Она заключается в заметном разрыве между громкими заявлениями и скудной научной базой, подтверждающей эффективность этих методик именно в контексте любительского фитнеса с его умеренными и нерегулярными нагрузками.

Целью данной статьи является проведение критической оценки целесообразности и эффективности применения криотехнологий в среде фитнеса для любителей. Для её достижения в работе последовательно решается ряд задач. Прежде всего, анализируется текущее состояние рынка криоуслуг, интегрированных в коммерческие фитнес-центры, и выявляются ключевые физиологические эффекты, декларируемые маркетингом. Эти заявления затем подвергаются всесторонней проверке путём сопоставления с данными современной доказательной медицины и физиологии. Особое внимание уделяется выявлению потенциальных рисков и ограничений, актуальных конкретно для непрофессиональных атлетов. Конечной задачей исследования является формулировка обоснованного вывода о том, является ли увлечение криотехнологиями в любительском фитнесе преходящей модой или же это доказанный инструмент для повышения эффективности тренировок.

Для проведения объективного анализа необходимо четко определить терминологическое поле исследования. В контексте данной работы под криотехнологиями понимаются методики контролируемого воздействия экстремально низкими температурами на организм человека с целью получения терапевтического и восстановительного эффекта. Ключевыми форматами являются общая криотерапия всего тела (ОКТВТ), предполагающая кратковременное нахождение (2-3 минуты) в камере с температурой воздуха от -110°С до -160°С, и локальная криотерапия, направленная на охлаждение конкретных групп мышц или суставов с помощью криопакетов или струй охлаждённого газа [2, с.12]. Эти методики принципиально отличаются от традиционного локального охлаждения (прикладывания льда) как температурным режимом, так и механизмами предполагаемого воздействия на системном уровне.

Центральным объектом рассмотрения выступает любительский фитнес, который характеризуется качественным отличием от профессионального спорта. Если для профессионала физическая нагрузка является целевой деятельностью, направленной на достижение максимального результата, то для любителя – это средство для поддержания и укрепления здоровья, коррекции телосложения, снятия психоэмоционального стресса и социализации [3, с.56]. Уровень нагрузок в любительском фитнесе, как правило, ниже, нерегулярен и не сопряжен с систематическим выходом за пределы физиологических возможностей организма, что кардинально меняет требования и ожидания от процессов восстановления.

Восстановление в физиологическом смысле представляет собой комплекс процессов, направленных на возвращение функциональных систем организма к доработочему (гомеостатическому) уровню, а в идеале – на достижение состояния

суперкомпенсации, когда происходит не просто восстановление, но и увеличение функциональных и структурных резервов [1, с.101]. Этот процесс включает в себя восполнение энергетических запасов, нормализацию гормонального фона, устранение продуктов метаболизма и репарацию поврежденных клеточных структур. Именно в контексте оптимизации этих естественных физиологических механизмов и рассматривается потенциальная роль криотехнологий.

Феномен популярности криотехнологий в фитнес-среде нельзя объяснить исключительно их доказанной эффективностью. Значительную роль в формировании спроса играет комплекс маркетинговых и социально-психологических факторов. Анализ рекламных материалов фитнес-центров позволяет выявить устойчивый набор утверждений, апеллирующих к ключевым запросам современного потребителя: «ускорение восстановления», «активное сжигание калорий» (до 800 ккал за сеанс), «укрепление иммунитета», «омоложение и улучшение качества кожи» и «снижение веса». Эти обещания, подкрепленные образами профессиональных спортсменов и инфлюенсеров в социальных сетях, создают мощный эффект ожидания. Криотерапия позиционируется не просто как услуга, а как инновационный и престижный атрибут продвинутого образа жизни, элемент «биохакинга», доступный для посвященных, что формирует ее восприятие как must-have опции в рамках культуры «оптимизации здоровья» [5, с.1052].

Однако при обращении к данным доказательной медицины картина оказывается значительно более сдержанной и неоднозначной. Многочисленные исследования подтверждают, что общая криотерапия демонстрирует статистически значимый, но умеренный эффект в снижении симптомов отсроченной мышечной болезненности (DOMS) после интенсивных нагрузок [4, с.11]. Также зафиксировано кратковременное снижение маркеров воспаления (например, С-реактивного белка) и субъективное улучшение самочувствия, которое частично может быть объяснено мощным выбросом эндорфинов в ответ на холодовой стресс и эффектом плацебо.

В то же время, заявления о прямом влиянии на рост мышечной массы и силовых показателей не находят серьезных научных подтверждений. Исследования, посвященные влиянию на метаболизм, противоречивы: хотя экстремальный холод действительно вызывает увеличение расхода энергии для поддержания температуры тела, его вклад в долгосрочное снижение веса у любителей является минимальным на фоне общего баланса калорий. Утверждения об «омоложении кожи» и «существенном укреплении иммунитета» носят скорее спекулятивный характер и не подкреплены масштабными рандомизированными исследованиями.

Критическое сопоставление маркетинговых нарративов и научных данных выявляет систематическое преувеличение и генерализацию эффектов. Ключевая проблема заключается в некорректной экстраполяции данных, полученных в группах высококвалифицированных спортсменов, на любителей. Профессионалы работают с запредельными объемами и интенсивностью

нагрузок, вызывающими значительные мышечные повреждения и воспаление, поэтому для них даже умеренный противовоспалительный и анальгезирующий эффект криотерапии имеет практическую ценность. Для любителя же, чьи тренировки редко приводят к сопоставимому уровню микроповреждений, этот эффект может быть нивелирован или вовсе не заметен на фоне естественных скоростей восстановления.

Таким образом, помимо потенциальных физиологических выгод, популярность криотехнологий в любительском фитнесе в значительной степени питается фактором «моды». Она функционирует как символический капитал, знак принадлежности к прогрессивному сообществу, следующему трендам «осознанного» отношения к здоровью. Само использование инновационной технологии становится элементом социального ритуала и формирования идентичности, что зачастую перевешивает для потребителя объективные показатели ее эффективности.

Проведенный анализ позволяет сделать вывод, что для среднестатистического посетителя фитнес-клуба криотехнологии представляют собой в первую очередь инструмент для повышения комфорта процесса восстановления, а не прямой и обязательный фактор роста эффективности тренировок. Основная доказанная польза заключается в умеренном снижении субъективного ощущения мышечной боли (крепатуры), что может положительно влиять на мотивацию и регулярность занятий. Однако ожидание от криотерапии значительного улучшения силовых показателей, выносливости или темпов жиросжигания является необоснованным и формируется под влиянием маркетинга, а не научных данных.

Этот диссонанс между ожиданием и реальностью порождает ряд потенциальных рисков. Наиболее очевидным из них являются неоправданные финансовые затраты, поскольку стоимость курса криопроцедур остается высокой, а ощутимая отдача для большинства любителей минимальна. Более серьезную угрозу представляет собой системный риск, связанный с недооценкой фундаментальных принципов восстановления. Увлечение технологиями «быстрого фикса» может привести к тому, что базовые, но абсолютно необходимые элементы — полноценный сон, сбалансированное питание и адекватная гидратация — будут отодвинуты на второй план, что в долгосрочной перспективе негативно скажется как на результатах, так и на общем состоянии здоровья.

Кроме того, нельзя сбрасывать со счетов и медицинские противопоказания. Экстремальный холодовой стресс создает значительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, вызывая резкую вазоконстрикцию и скачки артериального давления. Следовательно, лица с невыявленной или контролируемой гипертонией, сердечной недостаточностью, а также другими нарушениями в работе сердечно-сосудистой системы подвергаются реальной опасности. Перед первым сеансом необходима обязательная консультация с врачом, чего часто не происходит в погоне за модным трендом.

Вопрос целесообразности применения криотехнологий упирается в дифференциацию самой аудитории любителей. Если для человека, занимающегося фитнесом 2-3 раза в неделю для поддержания тонуса, польза будет крайне сомнительной, то для другой категории она может быть оправдана. Речь идет о продвинутых энтузиастах, которые целенаправленно готовятся к серьезным любительским соревнованиям, марафонам, триатлону или проходят через периоды высокоинтенсивных тренировочных сборов. Именно у этой группы физические нагрузки и уровень мышечных повреждений приближаются к профессиональным, и в таком контексте криотерапия может стать ценным дополнением к комплексной программе восстановления, помогая поддерживать высокую частоту и качество тренировок.

Проведенное исследование позволяет дать однозначный ответ на центральный вопрос о месте криотехнологий в любительском фитнесе. На текущем этапе для подавляющего большинства непрофессиональных атлетов они представляют собой в большей степени модный тренд и инструмент для повышения субъективного комфорта, нежели научно доказанный ключевой фактор, непосредственно влияющий на рост эффективности тренировок. Их умеренный положительный эффект на снижение крепатуры, выявленный в ряде исследований, не эквивалентен заявленному маркетингом комплексному воздействию на производительность, метаболизм и долгосрочные морфофункциональный изменения. Таким образом, основная ценность криотерапии для рядового посетителя фитнес-клуба лежит скорее в психо-эмоциональной и социальной плоскостях, связанных с ощущением причастности к инновациям и заботой о себе, чем в объективном улучшении физических кондиций.

Перспективы интеграции криотехнологий в массовый фитнес связаны с преодолением существующего разрыва между маркетингом и наукой. В первую очередь, необходимы дальнейшие целенаправленные и масштабные рандомизированные контролируемые исследования, сфокусированные именно на контингенте любителей с учетом их специфических нагрузок и целей. Это позволит выработать четкие, доказательно обоснованные протоколы применения. Не менее важной задачей является популяризация научного знания среди потребителей. Ключевой месседж должен заключаться в том, что криотерапия — это возможное дополнение, а ни в коем случае не замена таким фундаментальным принципам, как прогрессия нагрузок, сбалансированное питание и полноценный сон. Только при таком трезвом, взвешенном подходе инновационные методики смогут занять свою нишу в системе оздоровительной физической культуры, не подменяя собой ее базовые основы.

Список литературы

1. Виру, А.А. Гормональные механизмы адаптации и тренировки / А.А. Виру // Л.: Наука – 1981. – 155 с.
2. Горбач, О.В. Применение криотерапии для повышения работоспособности спортсменов / О.В. Горбач, А.П. Сиваков // Медицинские новости – 2011. - №3. – С. 10-16.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский // М.: Спорт, - 2019. - 200 с.

4. Lombardi, G. Whole-Body Cryotherapy in Athletes: From Therapy to Stimulation. An Updated Review of the Literature / G. Lombardi, E. Ziemann, G. Banfi // Frontiers in Physiology – 2017. – V. 8. – 1-16 pp.
5. Rose, C., Whole-body Cryotherapy as a Recovery Technique after Exercise: A Review of the Literature / C. Rose, K.M. Edwards, J. Siegler, Graham K. & Caillaud C. // International Journal of Sports Medicine – 2017. – V. 38. – 1049-1060 pp.

УДК 796

ЗАКАЛИВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ИНОСТРАННЫХ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Малков Владимир Васильевич[1]
[1]Тюменское высшее военно-инженерное командное училище,
г. Тюмень, Россия

Аннотация: в статье рассмотрены средства закаливания и физической подготовки с целью определения количества простудных заболеваний и определения физической подготовленности иностранных военнослужащих. Представлены результаты мониторинга медицинских карт о количестве простудных заболеваний и физической подготовленности военнослужащих иностранных государств вуза за период исследования в 2023-2024, 2024-2025 учебных годах.

Ключевые слова: закаливание, физическая подготовка, лыжная подготовка, физическая подготовленность, иностранные военнослужащие, курсанты.

TEMPERING AND PHYSICAL TRAINING AS A FACTOR IN STRENGTHENING THE HEALTH OF FOREIGN MILITARY PERSONNEL

Malkov Vladimir V.[1]
[1]Tyumen Higher Military Engineering Command School, Tyumen, Russia

Abstract: the article discusses the means of hardening and physical training in order to determine the number of colds and the physical fitness of foreign military personnel. The article presents the results of monitoring medical records on the number of colds and the physical fitness of foreign military personnel at the university during the study period in 2023-2024 and 2024-2025.

Keywords: hardening, physical training, ski training, physical fitness, foreign military personnel, cadets.

Актуальность исследования. Российские военные вузы, отвечая требованиям современного высшего образования, активно интегрируются в мировое образовательное сообщество. Одним из важных направлений военно-технического сотрудничества Министерства обороны РФ с зарубежными странами является профессиональная и физическая подготовка иностранных военнослужащих в российских военных вузах.

Физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств, навыков и умений, является основным элементом боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил.

Физическая подготовленность военнослужащих является одной из главных составляющих военно-профессиональной подготовки. Она должна соответствовать высоким требованиям к боевой деятельности в современных условиях для выполнения служебных и боевых задач в соответствии с их предназначением [3].

Отличным средством всесторонней физической подготовки и закаливания организма является лыжная подготовка (военно-прикладной вид физической подготовки военнослужащих) укрепляющая здоровье сердца и сосудов, помогает улучшить иммунитет и координацию движений. На учебных занятиях по лыжной подготовке формируются и совершенствуются навыки передвижения на лыжах, длительные марши и соревнования на лыжах воспитывают у курсантов выносливость, силу и ловкость, быстроту ориентирования на местности, смелость и решительность. Кроме того, происходит закаливание занимающихся, так как окружающие условия постоянно меняются (температура воздуха, снег, ветер), благодаря этому усиливается устойчивость организма к воздействию естественных факторов, укрепляется иммунитет к простудным заболеваниям [1, 2].

Процесс закаливания представляет собой умелое использование совершенных, созданных тысячелетней эволюцией человеческого организма физиологических механизмов защиты и адаптации, позволяющих в нужный момент мобилизовать скрытые возможности и резервы организма и тем самым устранить или значительно смягчить неблагоприятное влияние на него факторов внешней среды [4, 5].

Закаливание способствует укреплению здоровья, позволяет человеку без каких-либо отрицательных воздействий переносить жару и холод, значительные перепады внешней температуры, сохраняя при этом хорошее самочувствие и высокую работоспособность. Оно не только повышает устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды, но и является мощным средством, обеспечивающим оптимальное протекание процессов роста и развития организма, поэтому должно занимать прочное место в режиме дня военнослужащих [6].

Цель исследования – определить влияние закаливания на простудные заболевания и всестороннюю физическую подготовленность иностранных военнослужащих.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- анализ медицинских карт;
- тестирование физической подготовленности;
- математико-статистическая обработка данных.

Организация исследования.

Педагогическое исследование проводилось на базе Тюменского высшего военно-инженерного командного училища с иностранными военнослужащими (20 человек, возраст 18-24 года).

Исследование проводилось в три этапа:

I этап (сентябрь 2023 г.) включал анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, разработку плана проведения педагогического исследования, подготовку документации. Информация уточнялась и добавлялась на протяжении всего периода исследования.

II этап - проведение педагогического исследования.

Закаливание осуществлялось в течении двух лет (2023-2024, 2024-2025 уч. годы). Ежедневно проводили утреннюю зарядку на свежем воздухе 20 минут:

- при температуре воздуха до + 5º С - с голым торсом;
- от +4 до - 5º С - в спортивных костюмах;
- от - 5º С и ниже при ветре более 5 м/сек. – в зимней военной одежде.

В течении педагогического исследования учебные занятия по физической подготовке также проводились на свежем воздухе согласно тематическому плану. После утренней зарядки и учебных занятий курсанты принимали тонизирующий душ.

В зимнем периоде (январь-март 2024, 2025 г.г.) учебные занятия планировали по лыжной подготовке. Занятия проводились 90 минут два раза в неделю согласно расписанию занятий по следующему плану: техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, выбор лыжного инвентаря, переноска лыж, строевые упражнения, повороты на лыжах на месте и в движении, ступающий и скользящий шаг, техника классических лыжных ходов (попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и наоборот), техника подъемов, спусков и торможений, подвижные игры и эстафеты на лыжах, прохождение дистанции 6-8 км без учета времени, прохождение дистанции 1, 3, 5 км на время. Завершающим этапом были лыжные соревнования на 5 км.

Во время зимней сессии (декабрь 2023, 2024 г.г.) и в апреле (2024, 2025 г.г.) определили уровень физической подготовленности иностранных военнослужащих по контрольным упражнениям за два учебных года.

Для определения физических качеств «быстрота», «выносливость» и военно-прикладного двигательного навыка провели бег на 100 м (сек.); бег на лыжах 5 км (мин. сек.); вис на перекладине (мин. сек.) [3].

Результаты закаливания определили на основе анализа медицинских карт иностранных военнослужащих по простудным заболеваниям (ОРВИ, ангина, грипп, пневмония, гайморит) за октябрь-декабрь 2023, 2024 г.г. и апрель-июнь 2024, 2025 г.г.

III этап (июль 2024, 2025 г.г.) - анализ и обобщение результатов закаливания и тестирования по физической подготовленности. Подведение итогов. Оформление результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение.

В таблицах 1, 2 представлено количество простудных заболеваний и результаты физической подготовленности иностранных военнослужащих за два учебных года.

Таблица 1

Количество простудных заболеваний военнослужащих иностранных государств военно-инженерного училища, n = 20

За 3 месяца до начала исследования, октябрь-декабрь 2023 г.		Через 3 месяца после исследования, апрель-июнь 2024 г.	
количество заболевших человек	4	количество заболевших человек	3
За 3 месяца до начала исследования, октябрь-декабрь 2024 г.		Через 3 месяца после исследования, апрель-июнь 2025 г.	
количество заболевших человек	4	количество заболевших человек	2

Представленные результаты мониторинга медицинских карт иностранных курсантов показывают, что количество простудных заболеваний до начала педагогического исследования в 2023 и 2024 годах было по четыре раза. Можно полагать, что причиной данных заболеваний были следующие факторы: летние каникулы, не соблюдение во время каникул закаливающих процедур, резкая смена климатических поясов.

Результаты закаливания за период исследования оказали положительный эффект, в 2024 году три заболевания, в 2025-м – два.

Таблица 2

Результаты физической подготовленности военнослужащих иностранных государств военно-инженерного училища, n = 20

Упражнения	Бег на 100 м (сек.)	Бег на лыжах 5 км (сек.)	Вис на перекладине (сек.)
X±m до	14,5±1,15	1737,1±12,35	98,05±2,4
X±m после	13,9±1,05	1694,6±11,84	111,55±1,9
Достоверность	t=2,2; P≤0,05	t=1,4; P≥0,05	t=4; P≤0,05

Из представленной таблицы видно, что результаты в беге на 100 м и результаты в висе на перекладине имеют достоверные различия в период проведенного исследования. Следует отметить, что тренировка данных упражнений проводилась на протяжении всего периода исследования и составила 3 месяца. Первое контрольное испытание проводилось в манеже, в закрытом помещении. Повторное испытание проводилось на улице, на стадионе, что предположительно послужило фактором повышения результата.

Результаты в беге на лыжах 5 км не имеют достоверных различий. Следствием данного результата может послужить небольшой период исследования, в который были включены занятия по лыжной подготовке иностранных военнослужащих.

Выводы. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что большинство курсантов положительно относится к закаливанию, и видят реальную пользу в регулярном использовании закаливающих процедур. В то же

время, опрос респондентов показал, что закаливание еще не стало жизненно необходимой потребностью иностранных военнослужащих, что требует дальнейшей разработки и исследований, в которых решались бы вопросы использования средств закаливания в рамках учебного занятия по физической подготовке и изучалось бы влияние средств закаливания на организм курсантов в рамках текущего контроля.

Закаливание и физическая подготовка является доминантой здоровья, фактором укрепления иммунитета и повышения физической подготовленности иностранных военнослужащих.

Список литературы

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
2. Иванова В.Н. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах: учеб. пособие / В.Н. Иванова, О.П. Дитяев, А.В. Блажко. – Барнаул: АГМУ, 2018. – 104 с.
3. Наставление по физической подготовке в ВС РФ. – М., 2023. – 164 с.
4. Фишер Т.А. Закаливание и развитие холодовой устойчивости у курсантов военно-инженерного вуза / Т.А. Фишер, Д.С. Яковлев, В.Н. Володин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2023. - № 2 (216). – С. 492-497.
5. Хромина С.И. Закаливание как эффективное средство оздоровления студентов. / С.И. Хромина, А.Л. Плосков, В.А. Ластовляк. Текст: непосредственный. // Сборник материалов МНПК Воспитательно-патриотическое и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем. – Тюмень, 2019. – С. 297-301.
6. Яковлев Д.С. Экспериментальное обоснование дозированной холодовой нагрузки на организм курсантов / Д.С. Яковлев, Т.А. Фишер, А.Н. Собиров, В.Н. Володин // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации: материалы XX Международной научно-практической конференции (Тюмень, 24-25 ноября 2022 г.). – Тюмень: ТюмГУ, 2022. – С. 707-712.

УДК 615.832

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРИОТЕХНОЛОГИЙ: ВОЗМОЖНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНА

Слесарева Ангелина Леонидовна[1]
Трухачева Лидия Андреевна[1]
Фаренбрух Анна Сергеевна[1]
[1]Липецкий государственный технический университет, г. Липецк, Россия

Аннотация. В статье рассматривается оптимизация тренировочного процесса в спорте высших достижений через применение криотехнологий. Проанализированы механизмы воздействия криотерапии на восстановление, воспалительный ответ и функциональное состояние спортсменов. Предложены методики интеграции криовоздействий в тренировочные циклы для управления работоспособностью и профилактики перетренированности.

Ключевые слова: криотерапия, спортивная подготовка, восстановление, функциональное состояние, управление тренировочным процессом, спортивная медицина.

OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS USING CRYOTECHNOLOGIES: POSSIBILITIES OF MANAGING THE FUNCTIONAL STATE OF AN ATHLETE

Slesareva Angelina L.[1]
Trukhacheva Lidia A.[1]
Farenbrukh Anna S.[1]
[1]Lipetsk State Technical University, Lipetsk, Russia

***Annotation*.** The article discusses the optimization of the training process in high-performance sports through the use of cryotechnologies. The mechanisms of the effect of cryotherapy on recovery, inflammatory response and functional state of athletes are analyzed. Methods of integration of cryo-effects into training cycles for the management of performance and prevention of overtraining are proposed.

***Key words*:** cryotherapy, sports training, recovery, functional state, management of the training process, sports medicine.

Интенсификация современного спорта высших достижений приводит к необходимости поиска инновационных методов управления функциональным состоянием спортсменов. Традиционные подходы к восстановлению зачастую не успевают за растущими тренировочными нагрузками, что актуализирует внедрение высокотехнологичных физиотерапевтических методик. Криотехнологии, основанные на дозированном воздействии сверхнизких температур, демонстрируют выраженный потенциал в оптимизации тренировочного процесса через управление ключевыми физиологическими процессами. Несмотря на растущую популярность криотерапии в спортивной практике, ее применение часто ограничивается эмпирическими подходами без должного научного обоснования интеграции в систему подготовки. Как справедливо отмечают специалисты, «системное применение криотерапии открывает новые горизонты для управления адаптационными резервами спортсмена» [2, с. 45].

Физиологические механизмы воздействия криотехнологий на организм спортсмена представляют сложный комплекс адаптационных реакций. При погружении в криосреду с температурой -110°С -160°С происходит мгновенная активация терморегуляторных центров, запускающая каскад компенсаторных процессов. Резкая вазоконстрикция периферических сосудов обеспечивает централизацию кровообращения, увеличивая венозный возврат к сердцу и улучшая кровоснабжение жизненно важных органов. Последующая реактивная вазодилатация после выхода из криокамеры создает мощный стимул для улучшения микроциркуляции в мышечной ткани, что значительно ускоряет элиминацию метаболитов и продуктов распада. Особого внимания заслуживает способность криовоздействий модулировать воспалительный ответ организма.

Подавление синтеза провоспалительных цитокинов при одновременной стимуляции противовоспалительных медиаторов создает оптимальные условия для репарации мышечной ткани после интенсивных нагрузок [4].

Нейрогуморальные реакции на криостимуляцию демонстрируют комплексное влияние на регуляторные системы организма. Активация симпато-адреналовой системы сопровождается выбросом катехоламинов, концентрация которых может возрастать в 2-3 раза по сравнению с исходными показателями. Этот физиологический ответ не только обеспечивает мобилизацию энергетических ресурсов, но и оказывает выраженное анальгетическое действие через стимуляцию эндогенной опиоидной системы. Повышение уровня бета-эндорфинов и энкефалинов способствует не только снижению болевой чувствительности, но и улучшению психоэмоционального состояния спортсменов, что особенно значимо в периодах высоких тренировочных и соревновательных нагрузок. По данным В.И. Хвостова и его коллег, «применение криосауны в течение 5 дней после марафонского бега способствовало более быстрой нормализации уровня КК и лактата в крови по сравнению с контрольной группой, использовавшей пассивный отдых» [3, с. 112].

Методология интеграции криотехнологий в тренировочный процесс требует дифференцированного подхода в зависимости от фазы восстановления и типа тренировочной нагрузки. В фазе срочного восстановления, наступающей непосредственно после завершения нагрузки, применение общей криотерапии демонстрирует наибольшую эффективность для купирования процессов мышечного повреждения. Стандартный протокол предполагает проведение сеансов продолжительностью 2,5-3,5 минуты при температуре -120°C -140°C через 20-40 минут после завершения тренировки. Оптимальная частота применения в периоды интенсивных нагрузок составляет 1-2 сеанса в день, что позволяет существенно снизить выраженность синдрома отсроченной мышечной болезненности. Особое значение имеет синхронизация применения криотерапии с другими восстановительными процедурами, где последовательность и временные интервалы между воздействиями определяются характером предшествующей нагрузки.

В фазе отставленного восстановления, длящейся до 72 часов после нагрузки, целесообразно комбинирование общей и локальной криотерапии. Локальные методы воздействия, включая криомассаж и аппликации криопакетами, позволяют адресно работать с мышечными группами, подвергшимися наибольшей функциональной нагрузке. Для спортсменов скоростно-силовых видов спорта оптимальным представляется применение локальной криотерапии на области крупных мышечных групп с экспозицией 5-8 минут при температуре -30°C -50°C. В игровых видах спорта, где нагрузка имеет комплексный характер, эффективно последовательное применение общей криотерапии с последующей локальной обработкой наиболее нагруженных сегментов опорно-двигательного аппарата.

Стратегическое планирование применения криотехнологий в различных мезоциклах подготовки представляет собой сложную многоуровневую систему. В базовых мезоциклах, ориентированных на развитие общей работоспособности, криотерапия применяется преимущественно в профилактическом режиме 2-3 раза в неделю. Основная задача на этом этапе - поддержание оптимального функционального состояния и предотвращение кумуляции утомления. В ударных мезоциклах с экстремальными нагрузками частота сеансов может увеличиваться до ежедневного применения, при этом особое внимание уделяется мониторингу индивидуальной переносимости процедур. В соревновательном периоде криотехнологии используются для быстрого восстановления между стартами и коррекции психофизиологического состояния. Переходный мезоцикл предполагает применение щадящих режимов криовоздействия с акцентом на общеоздоровительные и реабилитационные аспекты.

Система мониторинга эффективности применения криотехнологий должна включать комплекс объективных и субъективных показателей. Среди инструментальных методов наиболее информативным представляется анализ вариабельности сердечного ритма, позволяющий оценить состояние вегетативной регуляции. Сдвиг вегетативного баланса в сторону преобладания парасимпатического отдела после курса криопроцедур свидетельствует об эффективности восстановительных мероприятий. Лабораторные методы контроля включают динамическое определение маркеров мышечного повреждения (креатинкиназа, миоглобин) и воспаления (С-реактивный белок, интерлейкины). Психометрическое тестирование с использованием стандартизированных опросников позволяет оценить субъективные аспекты восстановления. Как подчеркивает Е.Р. Якимович, «мониторинг ВСР позволяет своевременно выявить признаки перенапряжения вегетативной регуляции и скорректировать восстановительные процедуры, включая параметры криовоздействия» [6, с. 33].

Видоспецифичность применения криотехнологий требует учета особенностей спортивной деятельности. Для циклических видов спорта на выносливость приоритетным является воздействие на метаболические процессы и системное воспаление. В этом случае оптимально применение общей криотерапии с акцентом на процедуры после длительных аэробных нагрузок. В скоростно-силовых видах спорта основной задачей становится борьба с последствиями высокоинтенсивных нагрузок, вызывающих значительные микроповреждения мышечных волокон. Здесь наиболее эффективно сочетание общей и локальной криотерапии с акцентом на обработку рабочих мышечных групп. Для сложнокоординационных и игровых видов спорта важным аспектом является влияние криопроцедур на психофизиологическое состояние и нейромышечный контроль, что определяет необходимость индивидуального подхода к дозированию процедур.

Безопасность применения криотехнологий обеспечивается строгим учетом противопоказаний и постоянным медицинским контролем.

Абсолютными противопоказаниями являются сердечно-сосудистые заболевания в стадии декомпенсации, острые сосудистые патологии, тяжелые формы артериальной гипертензии. Среди относительных противопоказаний выделяют холодовая аллергия, нарушения периферического кровообращения, некоторые неврологические заболевания. Обязательным условием является постепенная адаптация к криовоздействиям с начальной экспозицией 1-1,5 минуты и последующим увеличением продолжительности процедур. Технологические аспекты включают контроль параметров криосреды, использование специальной защитной экипировки и соблюдение регламента процедур.

Перспективы развития криотехнологий в спорте связаны с разработкой персонализированных протоколов на основе комплексного мониторинга функционального состояния. Интеграция данных физиологического тестирования, генетического анализа и психометрического обследования позволит создавать оптимальные режимы криовоздействия для каждого спортсмена. Особый интерес представляет изучение синергетических эффектов при комбинации криотерапии с другими физиотерапевтическими методиками, такими как гипербарическая оксигенация и электромиостимуляция. «Внедрение криотехнологий в систему подготовки спортсменов высокого класса, – заключает А.С. Кузяков, – должно рассматриваться как неотъемлемый элемент современной спортивной науки, требующий междисциплинарного подхода» [7, с. 28].

Экономическая эффективность внедрения криотехнологий в систему спортивной подготовки определяется их влиянием на снижение заболеваемости, предотвращение состояния перетренированности и увеличение продолжительности спортивной карьеры. Сокращение сроков восстановления позволяет оптимизировать тренировочные объемы и повысить общую эффективность подготовки. Критерием эффективности следует считать не только спортивный результат, но и показатели здоровья спортсменов, что соответствует современной парадигме спортивной медицины, ориентированной на сохранение здоровья спортсмена как высшей ценности.

Список литературы

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – 808 с.
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Хвостов, В.И. Криотерапия в системе восстановления спортивной работоспособности / В.И. Хвостов, А.В. Самсонова, Д.Н. Шепетов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 110-113.
4. Бабенко, Е.А. Влияние общей криотерапии на маркеры воспаления и мышечного повреждения у высококвалифицированных бегунов-марафонцев / Е.А. Бабенко, И.М. Колесников // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 4. – С. 25-30.
5. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – 3-е изд., доп. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 528 с.

6. Якимович, Е.Р. Мониторинг функционального состояния спортсменов с использованием анализа вариабельности сердечного ритма / Е.Р. Якимович, С.В. Нотова // Физиология человека. – 2019. – Т. 45, № 1. – С. 30-37.
7. Кузяков, А.С. Инновационные технологии в подготовке спортсменов: криомедицина и биотехнологии / А.С. Кузяков, М.П. Шестаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 25-29.

УДК 612.592.1

ЗАКАЛИВАНИЕ, КАК ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ ПРИМЕНЕНИЯ КРИОТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Тремясов Михаил Александрович[1]
Мокерова Надежда Альбертовна[1]
Аржалова Алина Николаевна[1]
[1]Тюменский государственный медицинский университет,
г. Тюмень, Россия

Аннотация: в статье рассматривается применение локальных и общих криотехнологий (криосауны, криомассаж, криотерапия) в качестве современного и эффективного метода закаливания организма в сфере физической культуры и спорта. Проанализировано физиологическое воздействие экстремального холода на системы организма: сердечно-сосудистую, нервную, иммунную и мышечную. Особое внимание уделено положительным эффектам криозакаливания, к которым относятся повышение адаптационного потенциала.

Ключевые слова: криотехнологии, криотерапия, криосауна, закаливание, физическая культура, спорт, адаптация.

HARDENING, AS A POSITIVE ASPECT OF THE USE CRYOTECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Tremyasov M. A.[1]
Mokerova N. A.[1]
Arzhalova A. N.[1]
[1]Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Abstract: The article discusses the use of local and general cryotechnologies (cryosaunas, cryomassage, and cryotherapy) as a modern and effective method of hardening the body in the field of physical culture and sports. The physiological effects of extreme cold on the body's systems, including the cardiovascular, nervous, immune, and muscular systems, are analyzed. Special attention is given to the positive effects of cryohardening, which include increased adaptive potential.

Keywords: cryotechnologies, cryotherapy, cryosauna, hardening, physical culture, sports, and adaptation.

Актуальность: Во-первых, в современном спорте высших достижений наблюдается постоянный рост физических и психоэмоциональных нагрузок, что требует разработки новых эффективных методик для ускорения процессов восстановления и профилактики переутомления спортсменов. Во-вторых, в

сфере оздоровительной физической культуры существует устойчивый запрос на безопасные и научно обоснованные технологии укрепления здоровья и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Криотехнологии, предлагая контролируемое и дозированное воздействие экстремальным холодом, представляют собой перспективное направление для решения этих задач. Однако, их потенциал часто рассматривается узко, в контексте реабилитации, тогда как их профилактическая и общеукрепляющая роль, как метода активного закаливания, изучена и освещена недостаточно. Таким образом, комплексный анализ закаливающего аспекта криотехнологий является актуальным и востребованным для теории и практики физической культуры и спорта.

Цель: теоретическое обоснование и анализ применения криотехнологий в качестве эффективного метода закаливания для повышения адаптационного потенциала, ускорения восстановления и укрепления здоровья в системе физической культуры и спорта.

Методы исследования: в работе были использованы такие методы исследования, как: анализ информации, синтез, классификация, сравнение. Организация исследования заключалась в теоретическом изучении научных данных, их систематизированному анализу, синтезу вывода и итоговых профилактических рекомедаций.

Результаты и их обсуждение: Ключевым аспектом закаливания является формирование оптимального ответа со стороны систем терморегуляции и кровообращения на холодовое воздействие [1]. Исследования показывают, что у тренированных лиц наблюдается более выраженная реакция: температура периферических тканей при охлаждении снижается быстрее, в то время как внутренняя температура тела демонстрирует устойчивость, что свидетельствует о поддержании эффективного теплового гомеостаза. Эффективность закаливания напрямую зависит от соблюдения фундаментальных принципов – постепенного увеличения интенсивности, продолжительности и температурных параметров воздействия, а также систематичности процедур [4]. Такой подход обеспечивает физиологически адекватную адаптацию и повышение резистентности кожных покровов к низкотемпературным воздействиям [3].

В контексте хронометрии холодовых воздействий значительный интерес представляют данные С.В. Каленкова, который на основе статистического анализа установил корреляцию между температурой воды и рекомендуемой продолжительностью экспозиции. Методологической основой данного подхода служит физиологический феномен: в течение начальных 10-15 секунд организм демонстрирует максимальную толерантность к температурному стрессу без патологических последствий [2]. Клинические наблюдения выявили, что у нетренированных лиц первоначальные 30-секундные погружения в холодную воду вызывают комплекс реакций: снижение дыхательной и сердечной активности, повышение болевого порога. По мере регулярных занятий отмечается прогрессирующее снижение кожной температуры при одновременной интенсификации вазодилатационных процессов. Эта динамика

объясняется структурно-функциональной перестройкой микроциркуляторного русла и изменением сосудистой реактивности под влиянием повторяющихся холодовых воздействий. Нейрогуморальные механизмы данной адаптации включают: трансдукцию сигналов кожными терморецепторами, центральную интеграцию в соответствующих нервных центрах, активацию сосудодвигательных и трофических эфферентных связей, редистрибуцию кровотока с периферии к внутренним органам, снижение теплоотдачи параллельно с активацией теплопродукции. Таким образом, специфика адаптационного ответа определяется функциональной активностью холодовых рецепторов [6].

При анализе временны́х параметров воздействия выявляется дихотомия: кратковременные экспозиции инициируют преимущественно изменения в сократительной активности гладкой мускулатуры микроциркуляторного русла, а длительная адаптация сопровождается стойкими морфофункциональными перестройками сосудистой системы. Повторяющиеся холодовые воздействия приводят к ослаблению системных гемодинамических реакций и снижению вазопрессорной функции. Хроническая адаптация характеризуется развитием брадикардии, устойчивым снижением сердечного выброса, минутного объема кровообращения и легочной вентиляции, что компенсаторно уменьшает респираторные теплопотери [5]. Данные физиологические закономерности подтверждают, что кратковременное холодовое воздействие преимущественно затрагивает процессы теплоотдачи, тогда как пролонгированные экспозиции оказывают влияние на метаболические процессы теплопродукции.

Вывод: Проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что закаливание организма с использованием контролируемых холодовых воздействий представляет собой сложный, многоуровневый процесс физиологической адаптации. Ключевым эффектом является формирование быстрого и адекватного ответа со стороны систем терморегуляции и кровообращения, что проявляется в оптимизации работы сердечно-сосудистого аппарата и совершенствовании механизмов микроциркуляции. Было установлено, что систематическое и дозированное холодовое воздействие приводит к последовательной морфофункциональной перестройке организма. Это выражается в повышении устойчивости кожных покровов к низким температурам, изменении сосудистой реактивности и снижении чувствительности периферических терморецепторов. Важнейшим результатом является перераспределение кровотока и активация метаболических процессов, направленных на поддержание стабильного температурного гомеостаза. Анализ временных параметров воздействия выявил дифференцированный ответ организма: кратковременные экспозиции преимущественно стимулируют механизмы теплоотдачи, в то время как продолжительная адаптация затрагивает глубинные процессы теплопродукции, что сопровождается устойчивыми изменениями в работе основных систем жизнеобеспечения (брадикардия, снижение сердечного выбора и легочной вентиляции). Таким образом, научно обоснованное применение методов закаливания, основанное на принципах

постепенности, регулярности и систематичности, является высокоэффективным средством повышения адаптационного потенциала организма, укрепления здоровья и расширения функциональных резервов человека.

Список литературы

1. Акопова С.Ю., Бондаренко Д.С., Айвазова Е.С. Закаливание как важнейший компонент здорового образа жизни // Международный научный журнал «Символ науки». - 2016. - №4. - С.69-71. ISSN 2410-700X
2. Каленков С.В. Руководство по закаливанию. 2021 – 18 с.
3. Коленик Р.С. Формирование условий здоровьесбережения педагогических работников образовательных учреждений системы МВД России //АНИ: педагогика и психология - 2016. -Т. 5, №1(14).-С.60-63.
4. Лобачев, А.И., Дегтярева, Е.А. Современные аспекты применения криотехнологий в системе подготовки спортсменов // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2023. - № 1. - С. 45-52.
5. Попов, А.Н., Смирнова, Е.А. Физиологические основы и практическое применение криотерапии в спортивной медицине // Лечебная физкультура и спортивная медицина. - 2024. - Т. 21, № 2. - С. 78-85.
6. Тремясов, М. А. Закаливание, как положительный процесс холодового влияния на организм человека / М. А. Тремясов // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход : Материалы XXI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 09–10 ноября 2023 года. – Тюмень: Вектор Бук, 2023. – С. 579-582.

УДК 371.727:613.1

ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР НА УСПЕШНОСТЬ АДАПТАЦИИ ВОСПИТАННИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ДОВУЗОВСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Хаустов Иван Максимович[1]
Жуков Артем Андреевич[1]
[1]Филиал Нахимовского военно-морского училища в г. Севастополе, г. Севастополь, Россия

Аннотация. Статья посвящена анализу влияния закаливающих процедур на процесс первичной адаптации воспитанников первого года в условиях обучения довузовских образовательных организациях Министерства обороны Российской федерации (далее – ДОО МО РФ). Актуальность работы обусловлена важностью разработки научно обоснованных подходов к оптимизации процесса адаптации у вновь поступивших воспитанников к особым условиям образовательных учреждений пансионного типа, где критическим периодом выступает первый месяц обучения. Цель работы – оценить эффективность начального этапа программы закаливания, адаптированной к условиям южного региона, для стабилизации психоэмоционального состояния и снижения уровня стресса у нахимовцев в начальный период обучения. В рамках исследования были применены закаливающие процедуры, интегрированные в распорядок дня. Для диагностики использовался опросник для оценки самочувствия, активности и настроения (САН), а также шкала ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина. Результаты исследования показали, что у воспитанников экспериментальной группы к концу четвертой недели наблюдается статистически значимое улучшение показателей по шкалам «самочувствие» и «настроение», а также более

выраженная тенденция к снижению уровня ситуативной тревожности по сравнению с контрольной группой. Делается вывод о том, что внедрение элементов закаливания с первых дней обучения способствует более мягкому и успешному прохождению острой фазы адаптации, улучшая психофизиологический тонус воспитанников.

Ключевые слова: адаптация, закаливание, воспитанники, психоэмоциональное состояние, ситуативная тревожность, САН, довузовское образование, Министерство обороны Российской Федерации.

INFLUENCE OF HARDENING PROCEDURES ON THE SUCCESSFUL ADAPTATION OF STUDENTS TO THE CONDITIONS OF STUDY IN PRE-UNIVERSITY EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF DEFENSE OF THE RUSSIAN FEDERATION

[1]Khaustov Ivan M.
[1]Zhukov Artem A.
[1]Branch of the Nakhimov Naval School (Sevastopol), Sevastopol, Russia

Abstract. This article analyzes the impact of hardening procedures on the initial adaptation of first-year students in pre-university educational institutions of the Russian Ministry of Defense (hereinafter referred to as PUIMO). The relevance of this study stems from the importance of developing scientifically sound approaches to optimizing the adaptation process of newly enrolled students to the unique conditions of boarding educational institutions, where the first month of study is a critical period. The objective of this study was to evaluate the effectiveness of the initial stage of a hardening program, adapted to the conditions of the southern region, in stabilizing the psychoemotional state and reducing stress levels in Nakhimov cadets during the initial period of their training. The study utilized hardening procedures integrated into the daily routine. The well-being, activity, and mood (WAM) questionnaire and the Spielberger-Khanin State Anxiety Scale were used for diagnostic purposes. The study results showed that by the end of the fourth week, the experimental group's students demonstrated statistically significant improvements in their well-being and mood scores, as well as a more pronounced decrease in state anxiety compared to the control group. It is concluded that introducing elements of hardening from the first days of training facilitates a smoother and more successful transition through the acute adaptation phase, improving the students' psychophysiological well-being.

Key words: adaptation, hardening, pupils, psycho-emotional state, situational anxiety, SAN, pre-university education, Ministry of Defense of the Russian Federation.

Поступление в ДОО МО РФ (суворовские, нахимовские, кадетские училища) является значимым событием в жизни ребенка, сопряженным с периодом социально-психологической адаптации к условиям обучения пансионного типа [5]. Воспитанники первого года обучения сталкиваются с совокупностью стрессогенных факторов – отрыв от близких людей и постоянный контроль со стороны воспитателей над соблюдением установленного распорядка дня и новых правил жизненного устоя, все это влияет на психологическое состояние вышеуказанными стрессовыми воздействиями [4]. Помимо этого, особого внимания требуют обучающиеся из семей участников Специальной военной операции, для которых стрессовые факторы оказывают кумулятивное негативное воздействие в период адаптации. Данная категория сталкивается с комплексом взаимосвязанных

психологических и социальных трудностей (постоянное тревожное ожидание новостей с зоны боевых действий, страх за жизнь и здоровье близкого человека, чувство неопределенности и беспомощности, нарушения сна и аппетита). Эти условия ведут к прямому следствию: снижению иммунитета и увеличению случаев респираторных заболеваний. Это, в свою очередь, негативно сказывается на успеваемости учащихся и в целом снижает эффективность учебного процесса [6].

Согласно требованиям Приказа Министра обороны РФ от 30 мая 2022 г. № 308 в училищах необходимо создавать условия, обеспечивающие успешную адаптацию воспитанников к новым условиям жизни и обучения [1].

Успешность адаптации обучающихся первого курса к условиям училища определяется согласованностью действий всего педагогического коллектива. Среди множества адаптационных мер особое место занимает закаливание, справедливо относимое к основным средствам физической культуры. Его эффективность в укреплении здоровья и формировании устойчивости к стрессам неоспорима [7]. Закаливание понимается как система профилактических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды путем систематической тренировки механизмов терморегуляции [2,3].

Однако его потенциал раскрывается в полной мере лишь при условии грамотной организации и систематичности, что невозможно без четкого распределения функциональных обязанностей между ключевыми участниками процесса: преподавателем физической культуры и воспитателями учебных курсов.

Ключевая роль преподавателя физической культуры в ДОО МО РФ заключается в индивидуальном подходе к развитию физических и психических качеств будущих военных специалистов. Его задача – не подготовка спортсменов, а создание научно обоснованной системы физического воспитания, которая обеспечивает гармоничное развитие, предотвращает перегрузки и помогает подросткам адаптироваться к новым условиям. Таким же образом роль воспитателя учебного курса в первый год обучения заключается в первичной социализации и адаптации обучающихся.

В статье обосновывается целесообразность использования средств закаливания для успешной психофизиологической адаптации суворовцев.

Для оценки влияния закаливающих процедур на начальный этап адаптации в сентябре 2025 года было организовано исследование на базе филиала Нахимовского военно-морского училища (г. Севастополь). В исследовании приняло участие 50 воспитанников первого курса (средний возраст 11±0,5 лет), прибывших для обучения 25 августа 2025 года. После предварительного анкетирования и оценки состояния здоровья, проведённых 26-27 августа, испытуемые были распределены на две группы: экспериментальную (ЭГ, n=25), где с 28 августа применялся комплекс мягких закаливающих процедур, и контрольную (КГ, n=25), где воспитанники жили по стандартному распорядку без дополнительных назначений. Программа мягкого

закаливания для экспериментальной группы была разработана с учетом жарких климатических условий г. Севастополя и минимального периода привыкания. На утренней физической зарядке помимо общеразвивающих и беговых упражнений, особый акцент делался на:

- дыхательной гимнастике для нормализации теплообмена.
- стато-динамических упражнениях (для минимизации тепловой нагрузки).
- заключительная часть утренней физической зарядки была организована в форме спокойной ходьбы по естественным рефлексогенным поверхностям: травяному покрову и мелкой гальке на морском мелководье (по щиколотку). Данная процедура преследовала две основные цели: плавное снижение сердечной активности после нагрузки и оказание мощного закаливающего и тонизирующего воздействия на организм через температурный и тактильный факторы.

2. Умывания и обтирания прохладной водой шеи, предплечий и лица во время больших перерывов между уроками и другими элементами распорядка дня. Данная процедура направлена на охлаждение основных рефлексогенных зон и тренировку сосудов без риска переохлаждения.

3. Полоскание горла питьевой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Это является ключевым методом профилактики заболеваний ротоглотки, вызванных употреблением холодных напитков и мороженого в жаркую погоду.

4. Занятия по физической культуре были адаптированы к условиям высокой температуры:

- строго регламентировались питьевой режим и продолжительность интенсивных нагрузок.
- после основной нагрузки применялись кратковременные (1-2 минуты) обливания предплечий и ступней прохладной водой для стимуляции терморегуляции.
- в заключительную часть занятия также были организованы в форме спокойной ходьбы по травяному покрову и мелкой гальке на морском мелководье (по щиколотку).

5. Вечерние прогулки продолжительностью 30-40 минут проводились перед ужином, и включали игры и отдых в свободной форме.

6. Ночной сон был организован при обязательном проветривании спальных помещений (сквозное проветривание до отбоя и проветривание через фрамуги во время сна) для обеспечения комфортного температурного режима и доступа свежего воздуха.

Методы и сроки оценки эффективности включали диагностику психоэмоционального состояния с использованием опросника САН (Самочувствие, Активность, Настроение) и методики оценки ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина, которые проводились трижды: в начале эксперимента (Т1 - 28 августа, до начала процедур), через две недели (Т2 - 11 сентября) и в конце исследования (Т3 - 25 сентября);

статистическая обработка данных осуществлялась с помощью t-критерия Стьюдента для связанных и независимых выборок, при этом различия считались статистически значимыми при $p < 0,05$.

В начале исследования (Т1) значимых различий между группами по всем показателям выявлено не было. Уровень ситуативной тревожности в обеих группах был повышенным (>45 баллов), что типично для ситуации неопределенности и начала новой жизни. К моменту Т3 в ЭГ зафиксировано достоверное снижение уровня ситуативной тревожности с 48.3±3.1 до 38.5±2.8 баллов ($p < 0.05$). В КГ также наблюдалась положительная динамика (с 47.8±2.9 до 42.6±3.0 баллов), однако различия между показателями Т1 и Т3 не достигли порога статистической значимости ($p > 0.05$). Разница в итоговых показателях между ЭГ и КГ на момент Т3 является статистически тенденциальной ($p = 0.06$). Динамика показателей по опроснику САН представлена в Таблице.

Динамика показателей методики САН (баллы, M±m)

Показатель	Группа	Т1 (28.08)	Т3 (25.09)	Достоверность различий (p)
Самочувствие	ЭГ	4.1 ± 0.3	5.2 ± 0.2	$p < 0.05$
	КГ	4.2 ± 0.4	4.6 ± 0.3	$p > 0.05$
Активность	ЭГ	4.3 ± 0.3	4.9 ± 0.3	$p > 0.05$
	КГ	4.4 ± 0.3	4.5 ± 0.4	$p > 0.05$
Настроение	ЭГ	4.0 ± 0.4	5.4 ± 0.3	$p < 0.05$
	КГ	4.1 ± 0.3	4.7 ± 0.4	$p > 0.05$

Как видно из таблицы, воспитанники ЭГ к концу первого месяца обучения достоверно лучше оценивают свое самочувствие и настроение по сравнению с исходным уровнем и с показателями КГ. Полученные данные позволяют утверждать, что даже краткосрочное применение мягких закаливающих процедур оказывает положительное влияние на психофизиологическое состояние воспитанников.

Проведенное исследование, несмотря на краткосрочность, демонстрирует выраженную положительную динамику в психоэмоциональном состоянии воспитанников, с первых дней обучения практикующих элементы закаливания: интеграция мягких закаливающих процедур в распорядок дня с первого месяца пребывания в ДОО МО РФ является эффективным инструментом управления процессом адаптации; у воспитанников, выполнявших программу закаливания, зафиксировано статистически значимое улучшение самочувствия и настроения, а также выраженная тенденция к снижению ситуативной тревожности по сравнению с контрольной группой; предложенный комплекс процедур является безопасным, не требует специального оборудования и может быть внедрен в учебный процесс любого ДОО МО РФ.

Список литературы

1. Приказ Министра обороны РФ от 30 мая 2022 г. № 308 «Об организации образовательной деятельности в федеральных государственных организациях,

осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации»
2. Гейн А. А. Педагогические условия для применения закаливающих процедур школьников старших классов на уроках физической культуры / А. А. Гейн // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2. – С. 101.
3. Горбунов, М. М. Основные физиологические механизмы и адаптационные реакции при закаливании организма в условиях холодного климата / М. М. Горбунов, Н. В. Коршунова, О. В. Юречко // Бюллетень физиологии и патологии дыхания. – 2020. – № 77. – С. 107-116.
4. Иванова М. В. Психологическое сопровождение социально-психологической адаптации воспитанников к образовательной среде Суворовского военного училища / М. В. Иванова // Педагогическое образование в России. – 2024. – № 5. – С. 58-64.
5. Иванова М. В. Особенности социально-психологической адаптации подростков к условиям обучения в Суворовском военном училище / М. В. Иванова // Педагогическое образование в России. – 2016. – № 1. – С. 175-178.
6. Солнцев Д.А. Анализ факторов, влияющих на развитие физических качеств воспитанников препубертаного периода довузовских образовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации / Д. А. Солнцев, А.С. Скороход, М. В. Колодяжная // Специальная техника и технологии транспорта. – 2025. – № 26. – С. 169-178.
7. Хорошко Л. Д. Социально-педагогические условия адаптации студентов первого курса к обучению в колледже / Л. Д. Хорошко, Н. А. Глазкова // Экономический потенциал студенчества в региональной экономике: Материалы XVII международной научно-практической конференции, Ярославль, 01–30 ноября 2022 года. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2023. – С. 99-105.

УДК 797.212.8:613.166.9

К ВОПРОСУ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗИМНИХ ПЛОВЦОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Черкасов Владимир Валентинович[1]
Фишер Татьяна Александровна[2]
[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
[2]Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В работе рассмотрены основные факторы, обуславливающие энергозатраты мышечной деятельности в зимнем плавании. Установлено, что свободные жирные кислоты в качестве источника энергии в процессе соревновательной деятельности могут быть задействованы не только при нагрузках в зоне аэробно-анаэробного энергообеспечения, но и при интенсивной нагрузке в анаэробном режиме.

Ключевые слова: спортивное зимнее плавание, зимние пловцы, режимы энергообеспечения, энергетические ресурсы.

ON THE ENERGY SUPPLY OF MUSCLE ACTIVITY IN WINTER SWIMMERS IN COMPETITIVE CONDITIONS

Cherkasov Vladimir V.[1]
Fisher Tatyana A.[2]
[1]Tyumen State University, Tyumen, Russia
[2]Tyumen Higher Military Engineering Command School, Tyumen, Russia

Abstract. The paper discusses the main factors that determine the energy consumption of muscle activity in winter swimming. It has been established that free fatty acids can be used as an energy source during competitive activities, not only during aerobic-anaerobic energy supply, but also during intense anaerobic activity.

Keywords*:* winter swimming, winter swimmers, energy supply modes, energy resources.

Спортивное зимнее плавание - это новый, динамично развивающий вид спорта, соревновательная деятельность в котором реализуются в экстремальных условиях окружающей воздушной и водной среды.

При занятиях зимним плаванием такие факторы, как сопротивление водной среды, включение в работу всех мышечных групп, а также интенсивное охлаждение организма, обусловленное высокой теплопроводностью воды, приводят к значительным затратам энергии [3; 7].

В организме выработка энергии в зависимости от продолжительности и интенсивности двигательной деятельности осуществляется анаэробной алактатной, анаэробной лактатной и аэробной энергетическими системами. При этом до 70 % энергии, выработанной в результате окисления углеводов и жиров, выделяется в виде тепла и только 30 % тратится на мышечную деятельность [2].

Интенсивная физическая нагрузка в анаэробном режиме энергообеспечения лимитируется запасами креатинфосфата и гликогена: продолжительность креатинфосфатной фазы составляет 8-10 сек., гликолетической – до 3-4 минут [1; 5].

В соответствии с утвержденными правилами, продолжительность соревновательной дистанции в ледяной воде (от -2 до +2°С) составляет от 25 до 200 м, что в рамках энергообеспечения соответствует гликолитической фазе.

Кроме того у зимних пловцов увеличение энергозатрат может быть связано с эффектом холодового шока, возникающего в результате стрессовой реакцией организма на холодовое воздействие [6]. При этом известно, что степень стрессоустойчивости во многом зависит от типа высшей нервной деятельности [4].

Цель исследования – изучение механизмов энергообеспечения мышечной деятельности зимних пловцов в соревновательных условиях.

Материалы и методы. В ходе работы обследовано 59 спортсменов (24 мужского пола и 35 женского пола), принимавших участие в соревнованиях по зимнему плаванию. Средний возраст спортсменов составил 40,0±17,4 лет. В качестве методов исследования использовались антропометрия, биоимпедансометрия, теппинг-тест, методы математической статистики.

Результаты и обсуждение. Определение механизмов энергообеспечения зимних пловцов осуществлялось на основе анализа содержания жирового компонента до и после интенсивной нагрузки (соревновательный заплыв от 25 до 200 метров). Продолжительность соревновательной деятельности у 87,7 % пловцов варьировалась от 13,3 до 37,9 секунд (дистанция 25 м), что соответствует анаэробному механизму энергообеспечения. Для оставшихся 12,3% спортсменов при соревновательной нагрузке длительностью 267±53,0 секунд (дистанция 200 м) характерен аэробно-анаэробный механизм энергообеспечения. При сравнении результатов до и после заплыва на 25 метров превышение исходных значений показателей содержания жировой массы установлено у 7 (29,2 %) пловчих-женщин и 6 (17,2%) пловцов-мужчин. В среднем, жировой компонент увеличился на 1,3±1,3 кг (1,7±1,9 %) у женщин и на 2,2±1,5 кг (1,8±1,2 %) у мужчин. Повышение содержания жировой массы в компонентном составе тела можно объяснить истощением запасов гликогена, который в условиях анаэробного лактатного режима энергообеспечения является основным источником энергии.

Снижение содержания жирового компонента выявлено у 23 (74,2 %) женщин-пловчих и 29 (82,8%) пловцов мужского пола: на 1,0±0,3 кг (0,9±0,3 %) у женщин и на 0,5±0,2 кг (0,6±0,2%) у мужчин. При этом только у 6 (19,4 %) спортсменок и 3 (8,6%) мужчин продолжительность нагрузки (от 4 до 5 минут) соответствовала аэробно-анаэробному механизму энергообеспечения, предполагающего окисление свободных жирных кислот. Остальные пловцы из этой группы преодолевали дистанцию в среднем за 22,8±6,8 секунды. Можно предположить, что уменьшение жировой массы в данном случае обусловлено высоким уровнем энергетических затрат организма, связанных с потерей тепла телом. Кроме того на включение липолиза могло повлиять резкое повышение уровня адреналина и глюкагона, вызванного стрессовой реакцией организма на холодовое воздействие.

Как уже указывалось, степень стрессоустойчивости обусловлена типом нервной системы. В нашем исследовании установлено, что в группе пловцов, отметившихся после заплыва на 25 м повышением жировой массы тела, 73% спортсменов имели сильный и средний типы нервной системы. У пловцов, механизм энергообеспечения которых включал использование ресурсов жирового компонента, средне-слабому и слабому типу нервной системы соответствовали 85% значений.

В связи с тем, что на энергообеспечение в зимнем плавании влияют как антропометрические параметры (длина тела, общая и жировая масса тела) так и тип нервной системы, данные параметры были подвергнуты корреляционному анализу, результаты которого представлены в таблице.

Результаты взаимосвязи механизмов энергообеспечения при заплыве на 25 метров с параметрами тела и типом нервной системы зимних пловцов

Пол	Параметры				
	Масса тела	Длина тела	Индекс массы тела	Жировая масса тела	Нервная система (тип)
Мужской	0,241	0,273	0,241	0,158	0,706*
Женский	0,283	0,223	0,253	0,426	0,550*

Примечание: * – достоверность при $p \leq 0,01$

Сильная положительная связь у мужчин и средняя положительная связь у женщин на статистически значимом уровне ($p \leq 0,01$) установлена между энергообеспечением и типами нервной системы

При определении влияния на механизм энергообеспечения таких факторов, как площадь поверхности тела и объем жировой ткани, обуславливающие уровень теплоотдачи тела в холодной воде, отмечены низкие корреляционные связи со всеми параметрами, за исключением средней взаимосвязи со значениями жировой массы тела (при $p \geq 0,05$) у женщин.

Таким образом, при рассмотрении механизмов обеспечения организма энергетическими ресурсами установлено, что свободные жирные кислоты в качестве источника энергии в процессе соревновательной деятельности могут быть задействованы не только при нагрузках в зоне аэробно-анаэробного энергообеспечения (дистанция 200 м), но и при интенсивной нагрузке в анаэробном режиме (дистанция 25 м). В данном случае использование жиров в механизме энергообеспечения кратковременной двигательной деятельности характерно для организма зимних пловцов со слабым типом нервной системы, что подтверждено результатами корреляционного анализа.

Особенности энергообеспечения зимних пловцов с различными типами нервной системы необходимо учитывать при планировании тренировочной нагрузки, а так же рациона питания, соответствующего физиологическим потребностям.

Список литературы

1. Брель, Ю. И. Взаимодействие и адаптация систем энергообеспечения скелетных мышц при физических нагрузках / Ю. И. Брель // Проблемы здоровья и экологии. – 2014. – № 3(41). – С. 47-53.
2. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2022. – 656 с.
3. Роль энергообеспечения мышечной деятельности в подготовке пловцов / К. В. Бученков, Н. С. Федюк, А. П. Стовбур [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 52-57.
4. Юнусова, С. Г. Стресс. Биологический и психологический аспекты / С. Г. Юнусова, А. Н. Розенталь, Т. В. Балтина // Ученые записки Казанского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2008. – Т. 150, № 3. – С. 139-150.
5. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. - 160 с.
6. Mantoni, T. Reduced cerebral perfusion on sudden immersion in ice water: A possible cause of drowning / T. Mantoni, B. Belhage, L. M. Pedersen, F. C. // Pott–Aviation, Space, and Environmental Medicine. – 2007. – No. 78. – P. 374-376.

7. Rüst, C. A. Changes in body core and body surface temperatures during prolonged swimming in water of 10°C-a case report / C. A. Rüst, B. Knechtle, T. Rosemann // Extreme Physiology & Medicine. – 2012. – Vol. 1, No.1. – P. 8.

УДК 613.1:371.72

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОВУЗОВСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНОБОРОНЫ РОССИИ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Шкеул Вячеслав Дмитриевич[1]
Максимова Кристина Евгеньевна[1]
[1]Филиал Нахимовского военно-морского училища в г. Севастополе, г. Севастополь, Россия

Аннотация. В статье представлена научно обоснованная модель организации системы закаливания воспитанников довузовских образовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации (далее – ДОО МО РФ) с учетом возрастных особенностей. На примере филиала Нахимовского военно-морского училища (Севастополь) разработана и теоретически обоснована трехуровневая система закаливания, предусматривающая строгое соблюдение принципа последовательного усложнения применяемых методов для трех возрастных групп: 10-12 лет (5-7 класс), 13-15 лет (8-9 класс) и 16-18 лет (10-11 класс). Особое внимание уделяется климатическим особенностям южного региона и их учету в процессе планирования закаливающих мероприятий. Предложенная модель направлена на оптимизацию адаптационных процессов, укрепление здоровья и формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников.

Ключевые слова: закаливание, возрастная дифференциация, довузовское образование, воспитанники, принцип последовательности, здоровьесбережение, адаптация, климатические факторы.

DIFFERENTIATED APPROACH TO ORGANIZING A HARDENING SYSTEM FOR STUDENTS OF PRE-UNIVERSITY EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE RUSSIAN MINISTRY OF DEFENSE, CONSIDERING AGE CHARACTERISTICS

Shkeul Vyacheslav D.[1]
Maksimova Kristina E.[1]
[1]Branch of the Nakhimov Naval School in the city of Sevastopol, Sevastopol, Russia

Annotation. The article presents a scientifically substantiated model for organizing a hardening system for students of pre-university educational organizations of the Ministry of Defense of the Russian Federation (hereinafter referred to as PUEMORF), taking into account age-related characteristics. Using the example of the branch of the Nakhimov Naval School (Sevastopol), a three-level hardening system has been developed and theoretically substantiated, providing for strict adherence to the principle of successively more complex methods applied for three age groups: 10-12 years old (grades 5-7), 13-15 years old (grades 8-9), and 16-18 years old (grades 10-11). Particular attention is paid to the climatic features of the southern region and their consideration in the process of planning hardening activities. The proposed model is aimed at

optimizing adaptation processes, strengthening health, and forming a conscious attitude towards a healthy lifestyle in students.

Key words: hardening, age differentiation, pre-university education, students, principle of consistency, health preservation, adaptation, climatic factors.

Эффективность системы закаливания в условиях ДОО МО РФ напрямую зависит от учета возрастных особенностей воспитанников. Принцип последовательного усложнения применяемых методов является фундаментальным требованием к организации данного процесса. Нарушение данного принципа может не только снизить эффективность закаливающих мероприятий, но и причинить вред здоровью обучающихся. В связи с этим разработка четкой дифференцированной модели, регламентирующей последовательность применения закаливающих процедур для различных возрастных групп, представляет значительный научный и практический интерес [2].

Закаливание – это система предупредительных мероприятий, сориентированных на сопротивляемость организма негативным условиям среды. Оздоровительное закаливание ориентирует организм увеличить адаптацию к условиям наружной среды [5]. Систематическое применение закаливающих процедур способствует не только совершенствованию терморегуляторной функции, но и значительному укреплению неспецифического иммунитета, повышая общую резистентность организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Накопленный научный опыт и результаты клинических наблюдений позволяют рассматривать закаливание как один из наиболее физиологически обоснованных и эффективных методов профилактики заболеваний и укрепления здоровья [1,3,4]

При разработке модели системы закаливания в ДОО МО РФ учитывались психофизиологические характеристики каждого периода трех ключевых возрастных групп: 1 группа – 10-12 лет (5-7 класс), 2 группа – 13-15 лет (8-9 класс), 3 группа – 16-18 лет (10-11 класс) и региональные климатические особенности южного региона. Методологической основой послужил системный подход и принцип постепенного наращивания интенсивности и сложности закаливающих воздействий.

Разработанная модель системы закаливания представляет собой трехуровневую структуру, предусматривающую четкое распределение процедур по трем последовательным этапам для каждой возрастной группы, что наглядно отражено в таблице 1. Модель основана на строгом соблюдении принципа постепенного усложнения воздействий: от щадящих процедур на адаптационном этапе до интенсивных методов на стабилизирующей фазе. Для каждой возрастной группы предусмотрена собственная траектория развития адаптационных механизмов, учитывающая психофизиологические особенности воспитанников и направленная на поэтапное формирование устойчивых навыков закаливания. Особенностью модели является ее гибкость – возможность корректировки интенсивности процедур в зависимости от индивидуальных особенностей воспитанников и текущих погодно-

климатических условий региона. Представленная система обеспечивает преемственность закаливающих мероприятий на протяжении всего периода обучения в училище, создавая условия для последовательного развития компенсаторно-приспособительных реакций организм.

Таблица 1

Дифференцированная система закаливания с учетом возрастных особенностей

Группа	Этап 1 (Адаптационный)	Этап 2 (Тренировочный)	Этап 3 (Стабилизирующий)
1 группа (10-12 лет)	Воздушные ванны, умывание водой +30-32°С, полоскание горла, солнечные ванны до 10 мин	Обтирание водой +28-30°С, местные ножные ванны, морские купания при t воды от +22°С, 5-7 мин	Контрастные ножные ванны (перепад 5-7°С), обливание стоп, увеличение времени морских купаний до 10-15 мин
2 группа (12-15 лет)	Обтирание водой +26-+28°С, контрастный душ для ног, купание при t воды от +20°С	Обливание водой +22-24°С, контрастный душ для всего тела (перепад 10-12°С), полоскание горла прохладной водой	Холодный душ (30-60 сек), обливание холодной водой, увеличение времени купания до 20 мин
3 группа (16-18 лет)	Контрастный душ (перепад 15°С), обливание холодной водой, купание в межсезонье	Кратковременное моржевание (под контролем), зимнее плавание (по индивидуальному допуску)	Комплексное использование всех методов, автономное проведение процедур, участие в организации закаливания младших групп

Представленная дифференциация закаливающих процедур основана на учете возрастных особенностей терморегуляции и адаптационных возможностей организма. Для 1 группы преимущественно применяются щадящие методы с акцентом на формирование устойчивых гигиенических навыков. Во 2 группе в период активного пубертатного развития используются процедуры, направленные на стабилизацию вегетативных функций. Для 3 группы программа предусматривает интенсивные методы, приближающие уровень закаленности к требованиям военной службы. Градация температурных режимов и продолжительности процедур между этапами каждой возрастной группы составляет 15-20%, что соответствует физиологическим нормам адаптации.

Таким образом, представленная дифференцированная модель системы закаливания позволяет обеспечить безопасность и эффективность закаливающих процедур за счет строгого соблюдения принципа последовательности. Учет возрастных физиологических особенностей воспитанников и использование природно-климатические факторы южного региона создает оптимальные условия для реализации эффективной системы закаливания, что способствует значительному укреплению соматического здоровья и формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни как к неотъемлемому компоненту будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Анохина И. А. Морфофункциональные эффекты закаливания детей 5-7 лет: дис. ... канд. биол. наук / И. А. Анохина. – М., 2004. – 145 с.
2. Варламова К. Э. Закаливание и его виды / К. Э. Варламова, Н. Ф. Рыкова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: Электронный сборник статей по материалам LII студенческой международной научно-практической конференции, Новосибирск, 13–23 апреля 2017 года. Том 4(52). – Новосибирск: Ассоциация научных сотрудников «Сибирская академическая книга», 2017. – С. 147-152.
3. Пахомова С.В. Методика закаливания организма: методические рекомендации / С.В.Пахомова; Оренбургский гос. ун-т. - Оренбург: ОГУ, 2010 -35 с.
4. Пивнев О.Ю., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Закаливание как фактор оздоровления студентов // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов: сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции. – Москва: Печатный цех, 2022. – С. 125-128.
5. Субботкина П. О. Закаливание и его виды / П. О. Субботкина // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2021. – Т. 11, № 10. – С. 223.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

1. ***Абрамова М. А, к.б.н., доцент***, Северный (Арктический) Федеральный университет имени М. В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия
2. ***Августа Е. Н., к.м.н., доцент,*** Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
3. ***Агеева Г. Ф., к.п.н., доцент***, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия
4. ***Адамцевич А. С., генеральный директор***, Центр дополнительного профессионального образования и социальной поддержки граждан «Соцфактор», г. Москва, Россия
5. ***Алексеевская Е., студент***, Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург, Россия
6. ***Анагуричи Е. А., старший инструктор-методист***, Центр спортивной подготовки сборных команд Югры, г. Ханты-Мансийск, Россия
7. ***Архипова Ю. А., к.п.н., доцент***, Санкт-Петербургский государственный экономический университет, г. Санкт-Петербург, Россия
8. ***Астафьев Н. В., д.п.н., профессор***, Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России; Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
9. ***Ахматова Н. А., к.м.н., доцент***, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
10. ***Бабаева Э. М., студент***, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
11. ***Бабина А. А., к.п.н., доцент***, Тюменский индустриальный университет, Тюмень, Россия
12. ***Бабушкина А. А., студент***, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
13. ***Баева А. М., студент***, Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия
14. ***Базилевич М. В., к.п.н., доцент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
15. ***Байгиреева Г. У., старший преподаватель,*** Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
16. ***Баландин А. А., старший преподаватель***, Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень, Россия
17. ***Барахоев Н. И., студент***, Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск, Россия
18. ***Барнёва Н. Н., тренер-преподаватель***, РФСОО «Тюменская областная федерация спортивного метания ножа», г. Тюмень, Россия
19. ***Безбородова Т. А., старший преподаватель,*** Сибирский институт управления - филиала РАНХиГС, г. Новосибирск, Россия
20. ***Белецкая Е. В., старший преподаватель***, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия
21. ***Белецкий Р. К., студент***, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия
22. ***Боженко А. А., студент***, Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
23. ***Болсун И. С., студент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
24. ***Бондарь Ю. Е., старший научный сотрудник***, Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр спорта», г. Минск, Беларусь
25. ***Борисов В. А., аспирант***, Тюменский государственный университет г. Тюмень, Россия
26. ***Булавченко К. В., старший преподаватель,*** Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия
27. ***Булынко Е. С., старший научный сотрудник***, Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр спорта»,

28. ***Быковская О. И., студент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
29. ***Валетов М. Р., к.п.н., доцент***, Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия
30. ***Васильев Б. Ю., к.п.н., доцент***, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия
31. ***Васильева И. В., д.псих.н., доцент***, Тюменский государственный университет, Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень, Россия
32. ***Вдовина В. В., к.п.н., доцент***, Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск, Россия
33. ***Веделев И. О., инструктор-методист АФК***, ГАУ СО «ЦАС «Родник», г. Екатеринбург, Россия;
34. ***Вергун А. А., преподаватель***, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия
35. ***Визулайнен Д. Д., студент***, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия
36. ***Викулов Е. А., старший преподаватель,*** Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
37. ***Власова С. В., к.м.н., доцент***, Республиканский научно-практический центр спорта; Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск, Беларусь
38. ***Возисова М. А., к.п.н., доцент***, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия
39. ***Войнова С. А., студент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
40. ***Володин В. Н., к.п.н., доцент***, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия
41. ***Галдобина А. А., лаборант-исследователь***, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия
42. ***Гефнер М. В, студент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
43. ***Глубокий В. А., к.п.н., доцент***, Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск, Россия
44. ***Гордеев Г. А., студент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
45. ***Горская И. Ю., д.п.н., профессор***, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия
46. ***Горшков А. А., студент***, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия
47. ***Гунченко В. В., к.н.ФКиС***, Херсонский государственный педагогический университет, г. Скадовск, Россия
48. ***Дедловский М. А., старший преподаватель***, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия
49. ***Дедюрина Е. В., тренер-преподаватель***, ГАУ ДО ТО «ДтиС «Пионер», г. Тюмень, Россия
50. ***Дектярева Е. О., студент,*** Сибирский институт управления - филиала РАНХиГС, г. Новосибирск, Россия
51. ***Дмитриева С. В., к.п.н., доцент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
52. ***Додонова Л. П., к.б.н., доцент***, Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования, г. Новосибирск, Россия
53. ***Драговоз Л. А., к.п.н., доцент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
54. ***Дробкова А. А., курсант***, Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск, Россия

55. ***Дроздков С. В., тренер-преподаватель,*** РФСОО «Тюменская областная федерация спортивного метания ножа», г. Тюмень, Россия
56. ***Дронина О. А., старший преподаватель***, Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск, Россия
57. ***Дубов И. И., к.п.н., доцент***, Волгоградский государственный технический университет, г. Волгоград, Россия
58. ***Дудина В. Ю., к.э.н., доцент***, Нижегородский институт управления – Филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Нижний Новгород, Россия
59. ***Дуров А. М., д.м.н., профессор***, Тюменский государственный университет; Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
60. ***Ерохин А. Н., д.м.н., доцент***, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
61. ***Жуков А. А., старший преподаватель***, Филиал Нахимовского военно-морского училища в г. Севастополе, г. Севастополь, Россия
62. ***Жуланова Т. Д., студент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
63. ***Завьялова Т. П., к.п.н., доцент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
64. ***Загурский Н. С., к.п.н., профессор***, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия
65. ***Звягина Е. В., к.п.н., доцент***, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, Россия
66. ***Зобенко Н. С., студент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
67. ***Золотухин М. Н., студент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
68. ***Иванова А. Г., студент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
69. ***Иванова А. Ю., студент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
70. ***Ильина Д. В., студент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
71. ***Инаке Э. К., аспирант,*** Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
72. ***Кабанов А.С., аспирант***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
73. ***Казарян Е. С., тренер,*** Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд г. Тюмень, Россия
74. ***Каркавцев Н. С., студент***, Архангельский педагогический колледж, г. Архангельск, Россия
75. ***Каркавцева И. А., к.б.н., доцент,*** Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия
76. ***Катайцева С. Л., студент***, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
77. ***Кизько А. П., к.п.н., доцент***, Новосибирский государственный технический университет, г. Новосибирск, Россия
78. ***Кизько Е. А., старший преподаватель***, Новосибирский государственный технический университет, г. Новосибирск, Россия
79. ***Киселёва Н. В., преподаватель***, Нижневартовский социально-гуманитарный колледж, г. Нижневартовск, Россия
80. ***Китаев П. А., к.п.н.,*** Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия
81. ***Климов О. В., старший преподаватель***, Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия
82. ***Кобелева Е. Г., старший преподаватель***, Новосибирский государственный технический университет, г. Новосибирск, Россия

83. ***Ковтонюк В. А., директор***, Государственное казенное учреждение Самарской области «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей «Искра» городского округа Сызрань коррекционный», г. Сызрань, Россия
84. ***Козлов С. М., студент***, Херсонский государственный педагогический университет, г. Скадовск, Россия
85. ***Колодкин В. Э., ассистент***, Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
86. ***Колунин Е. Т., к.б.н., доцент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
87. ***Кольев Е. О., старший преподаватель***, Павлодарский педагогический университет им. Ә. Марғұлан, г. Павлодар, Республика Казахстан
88. ***Кольева В. В., старший преподаватель***, Павлодарский педагогический университет им. Ә. Марғұлан, г. Павлодар, Республика Казахстан
89. ***Копылова Т. В., к.э.н., доцент***, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
90. ***Коровин К. А., преподаватель***, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия
91. ***Коротков Г. С., преподаватель***, Екатеринбургский промышленно-технологический техникум им. В.М. Курочкина, г. Екатеринбург, Россия
92. ***Корочкин А. В., преподаватель***, Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург, Россия
93. ***Котова Т. Г., к.п.н., доцент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
94. ***Кочергин И. А., старший преподаватель***, Государственный институт кино и телевидения, г. Санкт-Петербург, Россия
95. ***Красникова О. С., к.п.н., доцент,*** Нижневартовский государственный университет, г. Нижневартовск, Россия
96. ***Крымская П. А., студент,*** Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Архангельск, Россия
97. ***Кузовкина С. С., студент***, Российский государственный гидрометеорологический университет, г. Санкт-Петербург, Россия
98. ***Кузьмин С. С., старший преподаватель***, Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск, Россия
99. ***Куколь А. А., к.п.н., доцент,*** Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск, Россия
100. ***Кулага А. В., старший преподаватель***, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия
101. ***Кульков О. С., директор***, ГАУ СО «ЦАС «Родник», г. Екатеринбург, Россия
102. ***Лавнов М. А., к.юрид.н., доцент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
103. ***Латышев О. Ю., д.п.н., президент,*** Международная Мариинская академия имени М.Д. Шаповаленко, г. Москва, Россия
104. ***Латышева П. А., исполнительный директор***, Международная Мариинская академия имени М.Д. Шаповаленко, г. Москва, Россия
105. ***Ледков К. А., студент***, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия
106. ***Леонтюк А. М., к.фил.н., доцент***, Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург, Россия
107. ***Лепихина Ю. В., аспирант***, Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

108. ***Лепунова О. Н., к.б.н., доцент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
109. ***Лифарь Е. В., старший преподаватель***, Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск, Россия
110. ***Макаридин Д. Н., к.п.н., доцент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
111. ***Макарова С. А., студент***, Липецкий государственный технический университет, г. Липецк, Россия
112. ***Максимова К. Е., старший преподаватель***, Филиал Нахимовского военно-морского училища в г. Севастополе, г. Севастополь, Россия
113. ***Малков В. В., к.п.н., старший преподаватель***, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень. Россия
114. ***Мальцев Г. С., к.п.н., доцент***, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия
115. ***Манжелей И. В., д.п.н., профессор***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
116. ***Матяш А. В., преподаватель***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
117. ***Михеев А. В., аспирант***, Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия
118. ***Мурзина Ю. С., к.психол.н., доцент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
119. ***Мясникова Т. И. к.п.н., профессор***, Уральский федеральный университет имени первого Президента России; ГАУ СО «ЦАС «Родник», г. Екатеринбург, Россия
120. ***Назмутдинова В. И., к.б.н., доцент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
121. ***Насонов В. В., к.п.н., доцент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
122. ***Некрасов П. Б., заместитель директора***, Спортивный лагерь «Луч», г. Санкт-Петербург, Россия
123. ***Нигматуллин Р. Х., магистр***, КГУ СОШ №29, г. Павлодар, Республика Казахстан
124. ***Нуреев Т. Р., студент***, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия
125. ***Обухов С. М., к.п.н., доцент***, Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
126. ***Овчаренко Т. А., аспирант***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
127. ***Онучин Л. А., к.п.н., доцент***, Государственный институт кино и телевидения, г. Санкт-Петербург, Россия
128. ***Орлова А. В., студент,*** Гатчинский государственный университет, г. Гатчина, Россия
129. ***Осипенко Е. В., к.п.н., доцент,*** Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь
130. ***Остапчук Е. О., студент,*** Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
131. ***Павлова А. С., студент***, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
132. ***Пащенко Е. С., студент***, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
133. ***Пащенко Л. Г., к.п.н., доцент,*** Нижневартовский государственный университет, г. Нижневартовск, Россия
134. ***Перминова К. В., студент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

135. ***Пешкова Н. В., д.п.н., профессор***, Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
136. ***Пилюгин И. П., старший преподаватель,*** Тюменский институт повышения квалификации сотрудников органов внутренних дел Российской федерации, г. Тюмень, Россия
137. ***Питулин А. В., преподаватель***, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
138. ***Показаньева Л. Е., студент***, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
139. ***Поливаев А. Г., доцент***, Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, г. Ишим, Россия
140. ***Поливаева И. А., старший преподаватель***, Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, г. Ишим, Россия
141. ***Попова А. В., к.п.н., доцент***, Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск, Россия
142. ***Попова Е. И., к.п.н., доцент***, Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, г. Ишим, Россия
143. ***Репалова Д. А., студент***, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия
144. ***Речапов Д. С., к.п.н., доцент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
145. ***Романова Я. С., к.п.н., старший научный сотрудник***, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия
146. ***Рыбина А. Я., тренер-преподаватель***, МАУ ДО Спортивная школа Тюменского муниципального района, г. Тюмень, Россия
147. ***Рязанова Е. Ю., студент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
148. ***Савин М. Н., к.п.н.,*** Донецкое высшее общевойсковое командное училище, г. Донецк, Россия
149. ***Самсонов И. И., к.п.н., доцент***, Центр спортивной подготовки сборных команд Алтайского края; Алтайский институт труда и права (филиал) ОУП ВО «АТиСО»; Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
150. ***Саттаров Э. И., директор аналитического центра***, Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия
151. ***Сахарова В. Д., студент***, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия
152. ***Седова Е. Э., старший тренер-преподаватель***, Новосибирский государственный технический университет, г. Новосибирск, Россия
153. ***Сейдалиева С. А.к., студент***, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия
154. ***Семенов Л. А., д.п.н., профессор,*** Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
155. ***Сетяева Н. Н., к.п.н., доцент,*** Сургутский государственный педагогический университет», г. Сургут, Россия
156. ***Сидоренко А. С., к.п.н., доцент***, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург, Россия
157. ***Сидоров А. В., доцент, старший преподаватель***, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия
158. ***Симонова Е. А., к.п.н., доцент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
159. ***Скляренко А. В., к.п.н., доцент*** Дальневосточный государственный университет путей сообщения, г. Хабаровск, Россия

160. ***Скучаева А. О., студент***, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия
161. ***Слесарева А. Л., студент***, Липецкий государственный технический университет, г. Липецк, Россия
162. ***Слугин В. А., студент***, Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия
163. ***Смирнова Е. И., к.п.н., доцент***, Омский государственный педагогический университет, г. Омск, Россия
164. ***Снигур М. Е., к.п.н., доцент***, Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия
165. ***Соколовская О. Л., старший преподаватель***, Российский государственный гидрометеорологический университет, г. Санкт-Петербург, Россия
166. ***Соснина С. А., старший преподаватель***, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия
167. ***Старикова А. С., студент,*** Нижегородский институт управления – Филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации
168. ***Стародубцева И. В., к.п.н., доцент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
169. ***Сумина И. Т., к.п.н., доцент***, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия
170. ***Сунгурова А. В., старший преподаватель***, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В.Ломоносова, г. Архангельск, Россия
171. ***Сухостав О. А., к.п.н., доцент***, Омский государственный педагогический университет, г. Омск, Россия
172. ***Токарева О. И., студент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
173. ***Томилова С. В., к.п.н., доцент***, Уральский федеральный университет имени первого президента России Б. Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия
174. ***Троянская А. Д., студент***, Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия
175. ***Трухачева Л. А., старший преподаватель***, Липецкий государственный технический университет, г. Липецк, Россия
176. ***Тюмина Т. В., учитель***, МБОУ СОШ №7, с. Уральское, Россия
177. ***Утусиков С. А., профессор***, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия
178. ***Фан Чжисинь, студент***, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия; г. Шаньдун, Китайская Народная Республика
179. ***Фаренбрух А. С., преподаватель***, Липецкий государственный технический университет, г. Липецк, Россия
180. ***Фарносова К. А., студент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
181. ***Фатихов А. И., к.соц.н***., независимый исследователь, г. Уфа, Россия
182. ***Фишер Т. А., к.б.н., научный сотрудник***, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия
183. ***Фролович В. В., старший преподаватель,*** Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия
184. ***Фынтынэ О. А., к.п.н., доцент***, Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия
185. ***Хайруллин А. Р., аспирант,*** Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

186. ***Халманских А. В., к.п.н., доцент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
187. ***Хаустов И. М., начальник физической подготовки***, Филиал Нахимовского военно-морского училища в г. Севастополе, г. Севастополь, Россия
188. ***Хрисанфов С. Е., аспирант***, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия
189. ***Хромин Л. Е., аспирант***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
190. ***Худи К. Ф., аспирант***, Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия
191. ***Чаюн Д. В., к.п.н., доцент***, Тюменский государственный университет», г. Тюмень, Россия
192. ***Черкасов В. В., к.п.н., доцент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
193. ***Чумаков М. В., д.псих.н., доцент***, Курганский государственный университет, г. Курган, Россия; Уральский федеральный университет им. Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия
194. ***Чураков Ю. В., аспирант***, Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия
195. ***Шабалин М. С., аспирант***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
196. ***Шапошникова Т. Д., к.п.н., доцент,*** Московский гуманитарный университет, г. Москва, Россия
197. ***Шарипова Е. Ю., тренер-преподаватель***, МАУ ДО СДЮСШОР «Прибой», г. Тюмень, Россия
198. ***Шаркова Е. Р., студент***, Уральский федеральный университет имени первого президента России Б. Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия
199. ***Шароварова М. А., старший тренер-преподаватель***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
200. ***Шестакова Г. В., старший преподаватель***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
201. ***Шкеул В. Д., курсант,*** Филиал Нахимовского военно-морского училища в г. Севастополе, г. Севастополь, Россия
202. ***Шляпникова М. А., специалист алаптивной физической культуры***, ScolioWellness, г. Тюмень, Россия
203. ***Шмыгельский И. А., старший преподаватель***, Гатчинский государственный университет, г. Гатчина, Россия
204. ***Юрченко Е. Ю., студент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
205. ***Ягудина Е. С., старший тренер-преподаватель***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
206. ***Яковлев Г. А., преподаватель***, Военная академия связи имени С. М. Буденного, г. Санкт-Петербург, Россия
207. ***Яковлев Д. С., к.п.н., доцент***, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, г. Тюмень, Россия
208. ***Якуничева С. Е., студент***, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
209. ***Ярчиковская Л. В., к.п.н., доцент***, Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург, Россия

Стратегия формирования здорового образа жизни: воспитание, тренировка, реабилитация

Материалы
XXIII Международной научно-практической конференции,
посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева
13-14 ноября 2025 года

Подписано в печать 12.11.2025
Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Печать цифровая.
Усл.печ. лист. 34,88. Тираж 70 экз. Заказ 235.

Отпечатано с готового набора в типографии
«Вектор Бук»

625004, г. Тюмень, ул. Володарского, 45.
Тел. (3452) 42-72-17, 46-90-03.