ПОЛИТЕХ
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Институт физической культуры, спорта и туризма

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

20–21 марта 2026 года

Часть 1



ПОЛИТЕХ-ПРЕСС
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Совет по делам молодежи государств – участников Содружества Независимых Государств
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Национальный Совет молодежных и детских объединений России
Министерство спорта Российской Федерации
Комитет по физической культуре и спорту Правительства Санкт-Петербурга
Российский студенческий спортивный союз

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ПЕТРА ВЕЛИКОГО

Институт физической культуры, спорта и туризма

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

20–21 марта 2026 года

Часть 1

ПОЛИТЕХ-ПРЕСС
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Санкт-Петербург
2026

УДК 796(796.07)
ББК 75.1
С88

Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 20–21 марта 2026 г. В 2 ч. Ч. 1. – СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2026. – 342 с.

Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Студенческий спорт в современном мире» (20–21 марта 2026 г.), прошедшей на базе Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого, публикуются в соответствии с планом проведения научных конгрессов и конференций Министерства спорта Российской Федерации в 2026 году при поддержке Совета по делам молодежи государств – участников Содружества Независимых Государств, Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Ассоциации общественных объединений «Национальный Совет молодежных и детских объединений России», Комитета по физической культуре и спорту Правительства Санкт-Петербурга и Российского студенческого спортивного союза.

Конференция станет площадкой для обсуждения вопросов активизации научной и инновационной деятельности, направленной на решение актуальных проблем совершенствования системы студенческого спорта в современных условиях в пространстве Союза Независимых Государств, принятия решений развития и использования современных технологий и цифровых систем в образовательном и учебно-тренировочном процессах, поиска и обсуждения подходов совершенствования физического воспитания. В данных исследованиях принимали участие преподаватели, сотрудники образовательных организаций высшего образования; руководители и сотрудники структурных подразделений органов исполнительной и законодательной власти; органов местного управления в сфере образования, работы с молодежью, физической культуры и спорта, а также подведомственных этим органам организаций; руководители и сотрудники физкультурных, спортивных и оздоровительных структурных подразделений образовательных организаций высшего образования и профессиональных организаций; представители спортивных федераций, студенческих спортивных лиг и иных общественных структур.

Издание рекомендовано к печати научно-методическим советом кафедр физического воспитания высших учебных заведений Санкт-Петербурга.

Р е д а к ц и о н н а я к о л л е г и я
Института физической культуры, спорта и туризма СПбПУ:
В. П. Сущенко (директор института, научный редактор),
В. А. Щеголев (профессор, научный редактор),
Ш. А. Керимов (ответственный редактор)

Печатается по решению
Совета по издательской деятельности Ученого совета
Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого.

ISBN 978-5-7422-9356-9 (ч. 1)
ISBN 978-5-7422-9355-2
DOI: 10.48612/ifkst/theh-xt8n-xmmg

© Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2026

Приветственное слово
директора Института физической культуры, спорта и туризма СПбПУ
профессора Валерия Петровича Сущенко



Уважаемые коллеги, уважаемые гости!

Сердечно приветствую Вас на IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием **«Студенческий спорт в современном мире»**, организованной Институтом физической культуры, спорта и туризма Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого.

Наша встреча проходит в переломный момент, когда современная жизнь предъявляет серьезные требования к образованию и физическому воспитанию молодежи. Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть гармонического развития личности, залог ее активной жизненной позиции и социального благополучия. Сегодня мы собрались, чтобы обсудить вопросы, связанные с повышением эффективности и привлекательности студенческого спорта, разработкой инновационных подходов и внедрением новейших технологий в практику физической подготовки.

Наш университет глубоко осознает всю важность данной тематики и последовательно реализует меры по поддержанию физической активности студентов, создавая комфортные условия для занятий спортом и укрепляя здоровье подрастающего поколения. Проводимая конференция является уникальной возможностью объединить усилия специалистов, ученых и энтузиастов спорта для совместного поиска путей совершенствования системы физического воспитания молодежи.

Участники форума обсудят широкий спектр актуальных вопросов, связанных с модернизацией физической культуры и спорта в вузах, технологиями управления массовым спортом, внедрением цифровых решений и интеграцией лучших мировых практик. Мы уверены, что плодотворная дискуссия позволит сформировать конкретные предложения и концепции, способствующие дальнейшему развитию сферы физической культуры и спорта в России и странах СНГ.

От имени руководства института и университета желаю всем участникам продуктивной работы, интересных обсуждений и ярких впечатлений от нашего события. Пусть конференция станет началом новых проектов и значимых инициатив, направленных на процветание студенческого спорта и продвижение ценностей здорового образа жизни.

С уважением,

Валерий Петрович Сущенко
Директор Института физической культуры, спорта и туризма
Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого

СОДЕРЖАНИЕ

Приветственное слово директора Института физической культуры, спорта и туризма СПбПУ профессора Валерия Петровича Сущенко……..3

I. РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ГОСУДАРСТВАХ – УЧАСТНИКАХ СОДРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Басов М.А. Проявление силовых качеств в борьбе самбо 10

Богомолов А.К., Карасева Т.В., Карасев А.В. Эффективность использования средств адаптивной физической культуры в реабилитации студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата 14

Ботова А.Д. Когнитивно-моторные упражнения в системе развития координационных способностей у студентов-ориентировщиков 18

Ботова А.Д. Уровень развития координационных способностей у студентов-ориентировщиков 22

Васильева М.В. Совершенствование координационных способностей студенток, занимающихся художественной гимнастикой 25

Галанова К.А. Факторы, определяющие необходимость использования средств акробатики для развития координации и точности движений у танцоров 10-12 лет 28

Долгов А.М. Развитие пластичности стоп у начинающих танцоров с помощью резинок с делением и без, а также с применением поролоновых кубов 31

Ершова К.А., Иванова А.А., Мадаев Р.А., Власюк А.О. Развитие системы физического воспитания молодежи и студенческого спорта в государствах – участниках Содружества Независимых Государств в современных условиях 33

Иваненко Т.А., Иваненко А.В. Роль и функции преподавателя в реализации учебно-методического обеспечения обучения физической культуре студентов ВУЦ..... 38

Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В., Булавченко К.В., Жужакова Е. Всероссийский зимний онлайн фестиваль «100 километров от рождества до рождества» как гибридная форма физической активности и цифрового контроля и отчетности 42

Михайлов Н.А., Симаков А.М. Модель развития специальной выносливости у квалифицированных тхэквондистов на основе использования анаэробных упражнений 46

Мотовичева В.А. Модернизация физического воспитания молодежи в странах СНГ: потенциал внедрения высокоинтенсивных интервальных тренировок (HIIT) 49

Нестерова А.С., Барбашов С.В. Модель спортивно-видовой ориентации в тренировочном процессе юных пловцов 52

Ошев А.А., Суворова Л.А., Марьин А.А. Проблема управления спортивным совершенствованием: спортсмен как субъект деятельности 56

Ржанов А.А. Психомоторные реакции и их значение в подготовке юных волейболистов..... 59

Салугин Ф.В., **Седельникова А.В.** Развитие физических качеств юных кикбоксеров в зависимости от сенситивного периода 62

Седельникова А.В., **Салугин Ф.В.** Особенности психоэмоционального состояния кикбоксеров..... 66

Тагваи Э., Бакаев В.В. Комплекс специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов 69

Тагваи Э., Бакаев В.В. Преодоление негативных факторов вляющих на развитие симметрии двигательных действии обеих рук у юных баскетболистов 12-14 лет..... 75

Ткаченко М.Н. Особенности развития скоростной выносливости у бегуна на 400 метров 80

Ткаченко М.Н. Основные физические качества необходимые для бегуна на 400 метров 85

Ткаченко М.Н. Развитие скоростной выносливости у бегунов на 400 метров 90

Шишков И.Ю., Ипатов М.И., Бондарь С.И., Абдуразаков Ю.Ш. Оценка специальной физической и технической подготовленности студентов - футболистов с использованием комбинированного упражнения 96

Щеголев В.А., Ахламенок Т.С. Обоснование способов повышения эффективности подготовки юных теннисистов 101

Щеголев В.А., Ригин Д.В. Развитие специальной выносливости у фехтовальщиков с использованием аэробных упражнений 104

II. УНИВЕРСИТЕТЫ КАК ЦЕНТРЫ КОМПЛЕКСНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Барсегян Р.В., Щукин А.В. Информационная асимметрия в подготовке шахматистов на примере деятельности шахматного клуба им. М.М. Ботвинника при СПБПУ 108

Бодюков Е.В. Специфика деятельности отделения физической культуры и спорта АЛТГТУ им. И.И. Ползунова..... 111

Воронцова Е.А., Суворов П.П., Чураева В.А. Университетская спортивная инфраструктура как фактор развития студенческого бадминтона..... 114

Гусейнова М., Нгуен К.З., Щукин А.В., Скороходов А.А. Университеты как центры комплексного обеспечения физического воспитания студентов 118

Желябовский Д.С., Нгуен К.З., Акопова Н.А. Университеты как центры комплексного обеспечения развития физического воспитания молодежи и студенческого спорта 123

Радин Д.В., Яковлев Ю.В., Федюк Н.С., Саенко Д.В. Подготовка и специальная компетентность преподавательского состава кафедры физической подготовки для работы с иностранными военнослужащими..... 127

Стовбур А.П., Блаженнов В.М., Федюк Н.С., Бородин Д.В. Выносливость как системообразующее физическое качество в структуре профессиональной подготовленности курсантов стран СНГ, обучающихся в Военной академии связи .. 133

Труль А.Р., Марьин А.А., Гайкалов А.П., Малянова Е.Ю. Организационно-педагогические условия формирования потребности в систематических занятиях

физической культурой у обучающихся медицинского вуза (на примере СЗГМУ им. И. И. Мечникова)..... 139

Шумейко И.С., Болотин А.Э. Технология улучшения координационных навыков у студентов дзюдоистов в системах высшего образования 145

Юсупов Ш.Р., Юсупов Р.А. Организация питания как элемент реализации системы комплексной поддержки студентов-спортсменов, обучающихся в техническом вузе (на примере КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева) 148

III. МЕЖДУНАРОДНОЕ МОЛОДЕЖНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО УНИВЕРСИТЕТОВ ГОСУДАРСТВ – УЧАСТНИКОВ СОДРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВ ПОСРЕДСТВОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ВОПРОСАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Блаженнов В.М., Стовбур А.П., Сорока А.В., Яковлев Ю.В. Показ физических упражнений как основа реализации наглядного метода в физической подготовке слушателей стран СНГ Военной академии связи 153

Давыдова О.С., Мжельский М.В., Пастухов М.Э. Спортивные мероприятия университета как фактор интеграции первокурсников в студенческое сообщество ... 157

Кутлиев А.Е., Нгуен К.З. Международное молодежное сотрудничество университетов государств – участников СНГ посредством взаимодействия в вопросах физического воспитания молодежи и студенческого спорта..... 163

Микалаускас Ю.Д., Карасева Т.В., Карасев А.В. Формирование компетенций здорового образа жизни у студентов в процессе занятий физической культурой 168

Поддубная Т.В., Пучкова М.В., Рябчук В.В. Основные направления совершенствования развития студенческого спорта в Санкт-Петербургском юридическом институте (филиале) университета прокуратуры 171

Полищук Е.Ю., Рысев Ю.Л. Проблемы формирования здорового образа жизни среди учащейся молодежи в государствах СНГ 176

Соколова Д.А. Молодежные спортивные обмены государств – участников СНГ: возможности и перспективы 179

IV. УЧАСТИЕ УНИВЕРСИТЕТОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ЛИГ КАК ВЕКТОР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ГОСУДАРСТВАХ – УЧАСТНИКАХ СОДРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВ

Басов М.А. Студенческое самбо и его влияние на развитие физических качеств студентов-спортсменов..... 188

Бедарева А.А., Шиповская В.В. Влияние судейских решений на исход баскетбольного матча 192

Брутян А.А., Луспарьян А.А., Ошев А.А., Николенко О.А. Финансирование массового и профессионального спорта в условиях изменяющейся экономики..... 197

Карташов А.С., Давыдова О.С., Мжельский М.В. Феномен студенческих спортивных лиг: анализ успешных моделей и возможность создания аналогичных межгосударственных лиг СНГ..... 200

Муринчик Е.С., Димитропуло А.А., Киреев М.С. Влияние различных спортивных дисциплин на навыки футболистов 204

Намазов А.К., Арбатская Е.В., Димитропуло А.А. Социальная адаптация студентов с инвалидностью средствами технологического спорта 209

Тимофеева М.А., Давыдова О.С., Герасимов Д.Э. Современные подходы к формированию сплоченности и психологической подготовке мужской студенческой команды по водному поло России И СНГ 212

Труль А.Р., Марьин А.А., Гайкалов А.П., Малянова Е.Ю. Комплексная профилактика утомления студентов-медиков средствами физической культуры в образовательной среде СЗГМУ им. И.И. Мечникова 214

Шишков И.Ю., Грачева Е.И. Оценка взаимосвязи функционального состояния и технической подготовленности студентов-хоккеистов в соревновательном периоде. 220

V. ВЛИЯНИЕ ОПЫТА БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Гаджимурадов М.С. Перспективы адаптации методологии Army Combat Fitness Test (ACFT) для системы физической подготовки курсантов в контексте современного боевого опыта 226

Давыдова О.С., Кульков Я.А., Васильева М.В. Современное состояние и перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в России 229

Дудник К.А., Аминов А.С., Аминов М.А. Физическая культура как фактор формирования образа защитника отечества и социально-психологических установок студенческой молодежи в постконфликтный период 233

Зинькова Е.А., Бобкова В.Б., Рысев Ю.Л. Влияние опыта Специальной военной операции на учебно-тренировочный процесс по физической культуре и спорту в системе высшего образования 237

Михаил И.И., Сорокин В.П., Федюк Н.С., Яковлев Ю.В. Повышение объективности контроля физической подготовки военнослужащих стран СНГ в Военной академии связи на основе видеофиксации 241

Румянцев А.Б., Кувшинникова А.О., Кувшинников А.А. Методика подготовки развития скоростно – силовых качеств у курсантов военных вузов по программе «Самбо в вузы» с учетом опыта СВО и подготовки иностранных курсантов с использованием упражнения по физической подготовке «Прыжки со скакалкой» 246

Федюк Н.С., Сорокин В.П., Яковлев Ю.В., Бородин Д.В. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой в структуре учебного занятия по физической подготовке курсантов Военной академии связи 250

VI. РОЛЬ И МЕСТО УЧЕБНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ, ОТВЕТСТВЕННЫХ ЗА РЕАЛИЗАЦИЮ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В ГОСУДАРСТВАХ – УЧАСТНИКАХ СОДРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВ

Зиганшин О.З., Попов П.Д., Волошин Г.Р., Долматова Е.И. Выступление сборных команд ДВГАФК во Всероссийских и Региональных студенческих лигах .. 255

Мартынов П.Н. Анализ состояния и перспективы развития студенческого спорта в России на основе результатов всероссийских универсиад 2018–2024 гг. 259

Панчук Н.С., Хисматуллин С.А., Цыплаков В.В. Модульное обучение как способ организации программ по физической культуре и спорту 264

Сорочинская А.С., Брутян А.А., Ошев А.А., Марьин А.А. Спорт для всех или для избранных? Проблема доступности физической культуры для студентов Санкт-Петербурга 268

Труль А.Р., Гайкалов А.П., Дружинин С.А., Харчева И.Г. Физкультурно-оздоровительные системы как средство профилактики общих и профессиональных заболеваний и вредных привычек у студентов медицинских вузов стран СНГ 272

Чернов В.Д., Аборнев Я.В., Чернова А.М. Роль физической культуры в учебном процессе студентов 279

Шиповская В.В. Развитие игрового мышления баскетболиста в рамках систем физического воспитания и студенческого спорта: опыт и перспективы 283

VII. ЦИФРОВЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ МОДЕЛИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СИСТЕМАХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОСУДАРСТВ – УЧАСТНИКОВ СОДРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВ

Аккерман В.М., Иванова А.А., Мадаев Р.А., Кван А.И. Цифровые и инновационные модели обеспечения физического воспитания и студенческого спорта в вузах государств – участников СНГ 287

Власюк А.О. Развитие фиджитал-спорта в вузах стран СНГ: цифровая трансформация и модель интеграции физической и киберспортивной активности студентов 291

Давыдова О.С., Мжельский М.В., Петров М.Н. Фиджитал и цифровые технологии как катализатор повышения мотивации к занятиям спортом 294

Ефремова Т.А., Михайлов Б.А., Леонтюк Т.Б. Отношение университетского сообщества к внедрению фиджитал спорта: анализ результатов опроса 298

Луспарьян А.А., Сорочинская А.С., Ошев А.А., Суворова Л.А. Роль цифровых технологий и геймификации в формировании мотивации студентов к занятиям физической культуры 303

Муринчик Е.С., Димитропуло А.А., Смирнов И.В. Влияние физической активности на когнитивные функции студентов 308

Павула Н.И., Прокопчик Е.Ю, Карабатова И.Е. Развитие фиджитал-спорта среди студентов в Челябинской области 311

Поздеева Е.Г., Евсеев В.В. Цифровые тренды в спорте: преимущества и барьеры ... 316

Степанова Е.С., Бакаев В.В. Цифровая интеграция студенческого спорта государств – участников СНГ на примере фиджитал-технологий в настольном теннисе 320

Усович А.А., Сидоров С.С. Футбольное двоеборье: интеграция цифровых технологий в студенческий спорт как фактор повышения физической активности и мотивации молодёжи 323

Устинова О.Н., Гусарова М.Д., Волкова Л.М., Будникова Ю.С. Искусственный интеллект в обеспечении физической культуры и спорта студентов в системе высшего образования 327

Хисматулин Э.Р., Сидоров С.С. Комплексная модель оценки подготовленности киберспортсменов дисциплины «Боевая арена» (на примере Dota 2) в системе студенческого спорта 331

Щеголев В.А., Шваков Е.Д., Яковлев П.Д., Оборнев Я.В. Педагогическая технология процесса тренировки хоккеистов из числа студентов 337

I. РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ГОСУДАРСТВАХ – УЧАСТНИКАХ СОДРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

DOI 10.48612/ifkst/14xr-rp6e-fg64
УДК 796.814

ПРОЯВЛЕНИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В БОРЬБЕ САМБО

М.А. Басов (3780-1763)
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. В данной статье рассматривается проявление силовых качеств в борьбе самбо их необходимость развития для борьбы. Представлена классификация силовых качеств, которая включает в себя: взрывную силу, максимальную силу, силовую выносливость и рассматривается статические проявление силы. Также в работе упоминается нейрофизиологические механизмы проявление каждого вида силовых качеств, представлены исследования и примеры проявление этих качеств.

Ключевые слова: самбо, сила, силовая выносливость, взрывная сила, максимальная сила.

DEMONSTRATION OF POWER QUALITIES IN SAMBO WRESTLING

M.A. Basov
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. This article discusses the manifestation of strength qualities in SAMBO wrestling and the need to develop them for wrestling. It presents a classification of strength qualities, which includes explosive force, maximum force, and strength endurance, and examines the static manifestation of strength. The article also mentions the neurophysiological mechanisms underlying each type of strength quality and provides research and examples of their manifestation.

Keywords: sambo, strength, power endurance, explosive strength, maximum strength.

ВВЕДЕНИЕ

Борьба самбо требует от спортсменов проявление всех основных физических качеств, которые способствовали бы достижению максимальных результатов в данной дисциплине. Наряду с этим проявление силы в борьбе может происходить в разных формах, не только как проявление максимальной (абсолютной) силы, но и как сочетание силы с другими физическими качествами, например, силовая выносливость или взрывная сила [2,9]. Каждый из этих видов силы встречается на протяжении соревновательной деятельности, во время схватки, самбистов и им точно так же, как и другим физическим качествам необходима уделять определенное внимание в тренировочном процессе.

Благодаря определенному уровню развитию силовых способностей самбист может реализовывать техническую составляющую своей подготовленности. Можно отлично владеть техникой, но без наличия взрывной силы выполнить техническое действие не удастся против соперника, который оказывает сопротивление [6]. Наличие силы помогает и дополняет качественную технику борца.

Наличие хорошо развитого мышечного корсета позволяет спортсмену избегать лишних травм в ходе своей спортивной деятельности, позволяет держать осанку и не травмироваться под давлением соперника [1]. Когда на вас воздействует соперник, то наличие достаточной силы позволяет вам сопротивляться под этим натиском.

Силовой борец благодаря своим развитым качествам может задавать ход и темп схватки, навязывать свой стиль ведение борьбы сопернику. Он может постоянно давить, нависать,

проводить атакующие действия, создавать колоссальное давление в партере, выматывать своего соперника. В таком случае сопернику придется тратить больше сил просто хотя бы сдерживая атаки [8].

Лучше сочетание для любого вида борьбы – это сочетание силы и скорости, что в совокупности будет создавать взрывную силу. Большинство технических действий в начале своей реализации требуют от спортсмена достаточной скорости и силы для осуществление технико-тактического действия.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Необходимо отметить, что силовые качества по характеру проявления своей двигательной активности могут подразделяться на:

- Взрывную силу;
- Максимальную силу;
- Силовую выносливость;
- Динамическую и статическую силу.

Далее мы рассмотрим каждый вид силового качества в отдельности более подробно и укажем его необходимость в данной виде спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ

Взрывная сила, как мы уже рассматривали ранее, это качество является одним из ключевых в борьбе самбо. В основе взрывной силы лежит не просто развитая сила мышц, а специфика нервной регуляции. Как отмечается в литературе, взрывная сила определяется тремя ключевыми факторами:

1. степенью концентрации нервных процессов;
2. способностью к мобилизации волевых усилий;
3. внутримышечной координацией.

Внутримышечная координация зависит от способности центральной нервной системы (ЦНС) быстро включать в работу наибольшее количество двигательных единиц, достигать высокой частоты их импульса и грамотно синхронизировать работу между ними. Иными словами, мозгу необходимо послать мощный и синхронный сигнал для мышц [3].

В теории спорта принято более дробное деление, И.М. Добровольский выделял во взрывной силе следующие компоненты:

- Стартовая сила – способность к быстрому наращиванию усилия в начальный момент движения.
- Ускоряющая сила – способность к наращиванию усилия в процессе движения.

Основным измерительным инструментом выступает градиент силы. Это отношение максимальной силы в движении ко времени ее достижения (чем меньше время, тем выше градиент).

Анализ научных работ показывает, что по мере роста мастерства борцов градиент силы неуклонно растет вместе с ним. Это прямое доказательство того, как тренировочный процесс совершенствует нервно-мышечный аппарат спортсмена [11]. У высококвалифицированных борцов существует прямая связь между максимальной и взрывной силой далеко не во всех движениях, потому что это взрывное движение является навыком, требующим специфической тренировки [4].

Максимальная (абсолютная) сила – это наивысшая сила, которую способна развить нервно-мышечная система при максимальном произвольном сокращении. В борьбе она определяется способностью спортсмена к преодолению значительных сопротивлений.

Нейрофизиологическая составляющая максимальной силы заключается в:

- Внутримышечной координации – позволяет включать в работу больше двигательных единиц;
- Собственной реактивности мышц – способность мышцы к мощному сокращению.

Множество исследований демонстрируют нам, что тренировка с разными отягощениями приводит, соответственно, к разным адаптационным процессам. Отягощения с 1-3 повторным максимумом (ПМ) и 4-6 ПМ совершенствуют преимущественно внутримышечную координацию, в то время как работа в диапазоне 7-13 ПМ увеличивает собственную реактивность мышц и ведет к мышечной гипертрофии.

Далее мы подходим к ключевому моменту, ведь самбисты делятся на весовые категории и решающее значение приобретает относительная сила – величина силы на 1 кг собственного веса. Борец тяжелого веса может наращивать абсолютную силу за счет собственной массы, но легковесам необходима увеличивать силу без прироста массы тела, т.е. за счет совершенствования нервно-мышечной регуляции [10].

Силовая выносливость – это способность длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движения и противостоять утомлению. Борьба – это деятельность переменной мощности с высоким уровнем анаэробного метаболизма. Специфические нагрузки субмаксимальной мощности силового характера способствуют ускоренному формированию гликолитического источника энергии. Это значит, что организму приходится работать в «долг», используя гликоген без доступа к кислороду и с образование лактата.

В проведенном корреляционном анализе [7] были выявлены интересные зависимости при выполнении броскового теста, а именно:

- Темп и время работы имеют прямую связь с уровнем силовой подготовленности;
- Значения пульса имеют обратную связь – чем сильнее борец подготовлен, тем меньше у него пульс при стандартной работе, что говорит об хорошей экономии сил.

Динамическая и статическая сила. Динамическая сила делится на:

1. Взрывную силу (с максимальным ускорением);
2. Быструю силу (с не максимальным ускорением, но высокой скоростью);
3. Медленную силу (практически без ускорения, но с большим проявлением силы).

Статическая сила – это усилия без изменения длины мышц. В борьбе это выражается в удержании определенных статических положений, фиксация соперника.

Важно отметить, что разные режимы работы мышц по-разному нагружают мышечные волокна и требуют разного уровня энергообеспечения. Увеличение статической составляющей в движении ведет к кратному истощению запасов АТФ, т.к. энергия тратится не только на сокращение мышц, но и на поддержание определенного положения тела.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Силовая подготовка борца – это сложная и многофакторная система. Успех приходит только тогда, когда все возможные варианты проявления силовых качеств развиваются в едином комплексе с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и специфике борьбы [5]. Как справедливо отмечается, знания о формировании силовых качеств у самбистов должны базироваться на фундаментальных факторах, обеспечивающих развитие максимальной силы, скоростной силы и силовой выносливости. Именно этот комплексны подход от нейрофизиологии до биохимии позволит тренеру грамотно выстроить тренировочный процесс своего спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Карасева, Т. В. Реализация инклюзивного образования в рамках физической культуры студентов специальной медицинской группы / Т. В. Карасева // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 26–27 мая 2023 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2023. – С. 45-50. – EDN JLHWBU.

2. Муринчик, Е. С. Психологические факторы при создании команды в студенческом спорте / Е. С. Муринчик, А. А. Димитропуло, И. В. Смирнов // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х

частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. Том 3. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 259-262. – DOI 10.48612/ifkst/f6gt-4vvh-d7e9. – EDN TWZBJL.

3. Муринчик, Е. С. Актуальность развития футбольных академий в России / Е. С. Муринчик, А. А. Димитропуло, А. В. Бычков // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2024. – С. 125-129. – EDN OZUYCX.

4. Муринчик Е. С. Влияние фридайвинга на организм человека / Е. С. Муринчик, П. Е. Шувалов, А. А. Димитропуло, В. А. Чумичев // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2024. – С. 412-415. – EDN TNUSHW.

5. Муринчик, Е. С. Вовлечённость студентов в спорт: факторы, способствующие и препятствующие / Е. С. Муринчик, А. А. Димитропуло, И. В. Смирнов // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. Том 3. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 328-330. – DOI 10.48612/ifkst/8hhk-k2kb-x937. – EDN XHYXVP.

6. Муринчик, Е. С. Применение виртуальной и дополненной реальностей в студенческом футболе / Е. С. Муринчик, Э. М. Акерма // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 17–18 мая 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. – С. 50-53. – EDN HIZKKW.

7. Тарабрина, Н. Ю. Физиологическое обоснование и практическая реализация развития силового компонента специальной выносливости борцов / Н. Ю. Тарабрина, Ю. В. Краев, А. И. Тихонов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 14-16. – EDN YAMEVF.

8. Усович, А. А. Фиджитал-спорт и цифровые технологии как фактор инновационного развития университетского спорта в государствах СНГ / А. А. Усович // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 413-415. – DOI 10.48612/ifkst/1544-9pe8-6uuk. – EDN BCEZBG.

9. Усович, А. А. Фиджитал-футбол: способ привлечения студентов высших образовательных учреждений к спорту / А. А. Усович // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 351-355. – DOI 10.48612/ifkst/ag59-k54t-d8u1. – EDN VWRQVX.

10. Чуднова, В. К. Рациональное питание, как компонент здорового образа жизни студентов Санкт-Петербургского Политехнического университета Петра Великого / В. К. Чуднова, Т. В. Карасева // XXV Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета : Материалы конференции, Нижневартовск, 04–05 апреля 2023 года / Под общей редакцией Д.А. Погонышева. Том Часть 9. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2023. – С. 76-81. – EDN BSLHZI.

11. Zyryanov, K. V. Realization of individual and personal development potential of students of a special medical group in the process of adaptive physical education / K. V. Zyryanov, I. I. Novikov, E. S. Murinchik // Theory and Practice of Physical Culture. – 2025. – No. 8. – P. 68-71. – EDN KPKEJE.

DOI 10.48612/ifkst/bukg-x22h-nuth
УДК 796:61

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

А.К. Богомолов[1], Т.В. Карасева[1], А.В. Карасев[2]
[1] Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
2 Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

Аннотация. Цель работы – оценить эффективность использования средств адаптивной физической культуры в реабилитации студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (ОДА) в сравнении с пассивными физиотерапевтическими методами. Проведен анализ научно-методической литературы, систематизированы данные о механизмах лечебного действия физических упражнений при патологиях ОДА. Рассмотрены физические ограничения метода электрофореза, снижающие его эффективность в реабилитационных программах. На основе анализа отечественных и зарубежных исследований показано, что средства адаптивной физической культуры обладают доказанной эффективностью при патологиях ОДА, улучшая функциональное состояние, снижая болевой синдром и повышая качество жизни пациентов. Сформулированы рекомендации по оптимизации реабилитационных программ для студентов в условиях образовательной среды вуза с использованием средств адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: студенты, адаптивная физическая культура, реабилитация, опорно-двигательный аппарат, лечебная физическая культура, электрофорез, доказательная медицина.

THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN THE REHABILITATION OF STUDENTS WITH DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

A.K. Bogomolov[1], T.V. Karaseva[1], A.V. Karasev[2]
[1] Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University
[2] P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health

Annotation. The aim of the work is to evaluate the effectiveness of the use of adaptive physical culture in the rehabilitation of students with diseases of the musculoskeletal system (ODA) in comparison with passive physiotherapy methods. The analysis of scientific and methodological literature is carried out, the data on the mechanisms of therapeutic effect of physical exercises in diseases of OA are systematized. The physical limitations of the electrophoresis method, which reduce its effectiveness in rehabilitation programs, are considered. Based on the analysis of domestic and foreign studies, it has been shown that means of adaptive physical culture have proven effectiveness in the pathology of ED, improving the functional state, reducing pain and improving the quality of life of patients. Recommendations on optimizing rehabilitation programs for students in the educational environment of the university using adaptive physical education are formulated.

Keywords: students, adaptive physical education, rehabilitation, musculoskeletal system, therapeutic physical education, electrophoresis, evidence-based medicine.

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях обучения в вузе проблема состояния здоровья студенческой молодежи приобретает особую актуальность. Снижение двигательной активности на фоне

высокой учебной нагрузки, длительное статическое напряжение при работе за компьютером приводят к росту числа заболеваний опорно-двигательного аппарата среди студентов. Согласно данным исследователей, значительная часть обучающихся имеет те или иные нарушения позвоночника, суставов и связочного аппарата, что требует разработки эффективных реабилитационных программ [4].

Особую значимость приобретает вопрос эффективной реабилитации студентов с уже имеющимися заболеваниями ОДА. Традиционно в медицинской практике широко применяются пассивные физиотерапевтические методы, однако их эффективность не всегда подтверждается строгими научными исследованиями. В то же время активно развивается направление, связанное с использованием средств адаптивной физической культуры в реабилитационных целях. Как отмечается в исследованиях последних лет, правильно организованные занятия с использованием средств адаптивной физической культуры способствуют не только восстановлению функций опорно-двигательного аппарата, но и улучшению психоэмоционального состояния студентов [3, 5].

Цель данной работы – оценить эффективность использования средств адаптивной физической культуры в реабилитации студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата в сравнении с пассивными физиотерапевтическими методами.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Теоретической основой работы стали современные научные представления о реабилитации пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата с использованием средств адаптивной физической культуры. В процессе исследования проводился анализ и систематизация данных, представленных в научно-методической литературе по вопросам физической реабилитации, адаптивной физической культуры и физиотерапии. Особое внимание уделялось работам, выполненным в соответствии с принципами доказательной медицины.

Методологическую базу составили методы теоретического анализа, сравнения и обобщения научных данных. При анализе эффективности электрофореза учитывались физико-химические ограничения метода, описанные в исследованиях последних лет. При оценке реабилитационного потенциала средств адаптивной физической культуры рассматривались как отечественные, так и зарубежные источники, включая метаанализы контролируемых исследований.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

I. Электрофорез как пассивный метод реабилитации: критический анализ.

Процедура электрофореза представляет собой неинвазивное местное введение лекарственного препарата под действием постоянного электрического тока. Как отмечается в руководстве В.С. Улащика, данный метод широко распространен в медицинской практике [6]. Однако существует ряд физических ограничений, ставящих под сомнение его эффективность при реабилитации заболеваний ОДА.

Из-за высокого сопротивления человеческой кожи большая часть энергии рассеивается в виде тепла, что ограничивает эффективность проникновения лекарственных веществ [7]. Роговой слой кожи обладает сложной многослойной структурой, каждый из слоев которой имеет различные барьерные свойства в отношении ионов металлов, что делает возможным проникновение только крайне малых молекул [8]. Кроме того, глубина трансдермальной доставки лекарственных средств при электрофорезе ограничена, что снижает его реабилитационный потенциал.

С позиций доказательной медицины эффективность электрофореза остается не уточнённой. В крупном метаанализе 2012 года, включавшем 10 исследований по применению электрофореза при скелетно-мышечных нарушениях, лишь в трех работах авторы отмечали значительное снижение боли и улучшение состояния пациентов. В остальных пяти исследованиях состояние экспериментальной группы оставалось неизменным относительно

контрольной группы, что позволило авторам сделать вывод об ограниченности доказательной базы данного метода [9].

II. Средства адаптивной физической культуры в реабилитации студентов с заболеваниями ОДА.

Адаптивная физическая культура представляет собой научно обоснованный метод реабилитации, основанный на использовании физических упражнений для восстановления нарушенных функций организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Согласно научным работам С.Н. Попова, адаптивная физическая культура и физическая реабилитация являются важнейшими составляющими восстановительного лечения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата [4].

В контексте заболеваний опорно-двигательного аппарата средства адаптивной физической культуры реализуют следующие механизмы действия:

- Иммунная модуляция и противовоспалительный эффект. Регулярные физические нагрузки положительно влияют на количество и функцию иммунных клеток, изменяют уровень ключевых воспалительных медиаторов, способствуя подавлению воспалительных процессов [10].

- Влияние на метаболические процессы в суставных тканях. Физическая активность способствует снижению активности ферментов, разрушающих суставные ткани, и улучшает трофику хряща [3, 10].

- Укрепление мышечного корсета. Систематическое использование средств адаптивной физической культуры позволяет укрепить мышцы, окружающие пораженные суставы и отделы позвоночника, что создает надежную естественную поддержку для опорно-двигательного аппарата. Исследования М.А. Басова свидетельствуют о том, что правильно организованные силовые нагрузки вызывают позитивные анатомо-физиологические изменения в организме, способствующие укреплению опорно-двигательного аппарата [1, 2].

- Нормализация двигательного стереотипа. Под руководством специалиста пациенты осваивают правильные двигательные паттерны, что снижает нагрузку на пораженные структуры и предотвращает прогрессирование заболевания. Современные подходы к тренировочному процессу, описанные в работах В.С. Васильевой с соавторами, показывают, что управление нагрузкой с применением инструментальных средств позволяет индивидуализировать реабилитационные программы и повысить их эффективность [3].

Особый интерес представляют исследования, показывающие связь между физическими нагрузками и когнитивными функциями. В работах Е.В. Титовой и Т.В. Карасевой отмечается, что регулярное использование средств адаптивной физической культуры положительно влияет не только на физическое состояние, но и на психологическое здоровье студентов, улучшая память, внимание и стрессоустойчивость [5].

Эффективность использования средств адаптивной физической культуры подтверждается крупными метаанализами. В частности, метаанализ 2022 года демонстрирует, что аэробные упражнения достоверно улучшают функциональные возможности, облегчают боль и повышают выносливость пациентов с заболеваниями суставов, а программы тренировок продолжительностью более 12 недель способствуют снижению общей активности заболевания [8]. Другой обзор подтверждает клиническую эффективность и биологические механизмы воздействия физических упражнений при ревматоидных патологиях [10].

III. Сравнительный анализ эффективности методов реабилитации

Проведенный анализ позволяет выделить ряд преимуществ использования средств адаптивной физической культуры перед электрофорезом в реабилитации студентов с заболеваниями ОДА:

1. Доказательная база. В отличие от электрофореза, эффективность средств адаптивной физической культуры подтверждена многочисленными исследованиями, включая метаанализы рандомизированных контролируемых испытаний [8, 9, 10].

2. Физиологичность воздействия. Физические упражнения активируют собственные адаптационные механизмы организма, тогда как электрофорез предлагает пассивное введение лекарственных веществ с ограниченной эффективностью [6, 7].

3. Отсутствие побочных эффектов. При правильном дозировании нагрузки использование средств адаптивной физической культуры не имеет побочных эффектов, характерных для медикаментозной терапии.

4. Формирование навыков самоконтроля. Занятия адаптивной физической культурой обучают студентов методам самостоятельного контроля за состоянием опорно-двигательного аппарата, что важно для долгосрочного поддержания здоровья [4].

5. Доступность. Для использования средств адаптивной физической культуры не требуется дорогостоящего оборудования, метод доступен в условиях любого вуза.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный анализ эффективности использования средств адаптивной физической культуры позволяет сформулировать следующие рекомендации по организации реабилитации студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата в условиях вуза:

1. Приоритет следует отдавать активным методам реабилитации, основанным на использовании средств адаптивной физической культуры, перед пассивными физиотерапевтическими процедурами, что подтверждается данными доказательной медицины.

2. Необходимо внедрение в образовательный процесс специальных реабилитационных программ для студентов с заболеваниями ОДА, включающих индивидуально подобранные комплексы средств адаптивной физической культуры с учетом современных подходов к управлению нагрузкой [3].

3. Важно обучение студентов методам самоконтроля и навыкам самостоятельного использования средств адаптивной физической культуры, что повышает приверженность лечению и улучшает долгосрочные результаты [1, 2, 5].

4. Целесообразно использование инструментальных методов контроля за эффективностью реабилитационных мероприятий, позволяющих объективно оценивать динамику состояния студентов при использовании средств адаптивной физической культуры [3].

В современной практике уже намечается тенденция к более широкому использованию активных методов реабилитации. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку научно обоснованных методик использования средств адаптивной физической культуры для реабилитации студентов с учетом специфики их учебной деятельности и характера имеющихся нарушений.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Басов, М. А. Анатомо-физиологические изменения ораганизма самбистов под воздействием силовых нагрузок / М. А. Басов // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 222-225. – DOI 10.48612/ifkst/avrk-adun-k5mb. – EDN HOXLXC.

2. Басов, М. А. Статический метод развития силы в борьбе самбо / М. А. Басов // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования : Материалы III-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Л.Д. Назаренко, Ульяновск, 20 ноября 2025 года. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, 2025. – С. 174-178. – EDN QGGABK.

3. Васильева, В. С. Управление нагрузкой скоростно-силовой направленности в тренировках лыжников-гонщиков на основе применения инструментальных средств / В. С. Васильева, А. С. Дорожко, Т. В. Карасева // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 3. – С. 9-12.

4. Попов, С. Н. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.

5. Титова, Е. В. Влияние спорта на когнитивные навыки и психологическое здоровье / Е. В. Титова, Т. В. Карасева // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : Материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов, Омск, 28–29 ноября 2023 года. – Омск: СибГУФК, 2024. – С. 175-180.
6. Улащик, В. С. Электрофорез лекарственных веществ : руководство для специалистов / В. С. Улащик. – Минск : Беларус. навука, 2010. – 404 с.
7. Clijsen, R. The Effects of Iontophoresis in the Treatment of Musculoskeletal Disorders - A Systematic Review and Meta-Analysis / R. Clijsen. – 2012.
8. Starr, N. J. Elucidating the molecular landscape of the stratum corneum / N. J. Starr, M. H. Khan, M. K. Edney // Proceedings of the National Academy of Sciences. – 2022. – №119.
9. Ye, H. Effectiveness and safety of aerobic exercise for rheumatoid arthritis: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials / H. Ye, H. Weng, Y. Xu. – Nanjing, 2022.
10. Li, Z. Clinical effect and biological mechanism of exercise for rheumatoid arthritis: A mini review / Z. Li, X. Wang. – Shanghai, 2023.

DOI 10.48612/ifkst/zxb3-9zgk-x4r6
УДК 796.56

КОГНИТИВНО-МОТОРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИСТЕМЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

А.Д. Ботова (4734-7509)
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Цель исследования – обосновать целесообразность использования когнитивно-моторных (двойных) упражнений как средства развития координационных способностей у студентов-ориентировщиков. Методика исследования включала анализ, обобщение и систематизацию научной литературы, посвященной развитию координационных способностей и применению когнитивно-моторных упражнений. Контингент исследования – студенты высших учебных заведений, занимающиеся спортивным ориентированием. В результате обоснована целесообразность использования когнитивно-моторных упражнений в координационной подготовке студентов-ориентировщиков и раскрыты методические особенности их включения в тренировочный процесс.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическое воспитание, координационные способности, спортивное ориентирование, когнитивно-моторные упражнения.

COGNITIVE-MOTOR EXERCISES IN THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN STUDENT ORIENTEERS

A.D. Botova
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. The aim of the study was to substantiate the feasibility of using cognitive-motor (dual) exercises as a means of developing coordination abilities in student orienteers. The research methodology included the analysis, synthesis, and systematization of scientific literature on the development of coordination abilities and the use of cognitive-motor exercises. The study population consisted of university students engaged in orienteering. The study substantiated the feasibility of using cognitive-motor exercises in the coordination training of student orienteers and revealed the methodological features of their inclusion in the training process.

Keywords: student sports, physical education, coordination abilities, orienteering, cognitive-motor exercises.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время совокупность различных факторов, характерных для современного студенческого контингента, включая недостаточный объем двигательной активности до поступления в высшее учебное заведение, гиподинамию, обусловленную учебной деятельностью, а также выраженное умственное и эмоциональное напряжение, приводит к тому, что у многих студентов уровень развития координационных способностей находится ниже потенциально возможного [1].

В данных условиях актуализируется необходимость повышения физической подготовленности студентов, развития их координационных способностей.

Особое значение эта проблема приобретает в спортивном ориентировании, где предъявляются высокие требования к координационной подготовленности спортсменов. Специфика данного вида спорта заключается в передвижении по пересеченной местности и одновременном выполнении когнитивных операций: чтении карты, сопоставлении ее с местностью, выборе маршрута на следующий контрольный пункт, определении надежных ориентиров, однозначно идентифицируемых на местности по ходу движения. В подобных условиях двигательная деятельность осуществляется при частичном зрительном ограничении, поскольку внимание спортсмена направлено на анализ карты и окружающей внешней среды. Такие действия требуют высокой степени согласованности движений спортсмена, устойчивости равновесия и способности к быстрой и точной перестройке двигательных действий.

Таким образом, в ориентировании координационные способности реализуются не изолированно, а в условиях одновременного воздействия двигательной и когнитивной нагрузки. Следовательно, целенаправленное, дозированное и методически организованное включение когнитивных задач в структуру двигательной деятельности приобретает особое значение.

Анализ специализированной литературы свидетельствует о том, что наиболее эффективными средствами развития координационных способностей являются комплексные упражнения, моделирующие условия соревновательной деятельности. Вместе с тем в циклических видах спорта с выраженной когнитивной составляющей, к которым относится спортивное ориентирование, подобные методики представлены фрагментарно. На практике координационная подготовка чаще всего реализуется либо в рамках общей физической подготовки (преимущественно моторные упражнения), либо в структуре технико-тактической и психологической подготовки (когнитивные упражнения), без их системной интеграции. Это указывает на наличие методического дефицита, устранению которого и посвящено данное исследование.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В исследовании использовались методы теоретического анализа, обобщения и систематизации научной литературы.

Материалами исследования послужили научные публикации, посвященные проблеме развития координационных способностей и применению когнитивно-моторных упражнений в системе физического воспитания и спортивной подготовки.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Существуют различные подходы к определению и классификации координационных способностей. Несмотря на разнообразие трактовок, в их основе лежит представление о способности точно и рационально строить двигательное действие и управлять им.

Ряд авторов подчеркивает, что координационные способности проявляются в точности, целесообразности и рациональности двигательных действий, а также в умении своевременно изменять их структуру с учетом пространственных, временных и динамических параметров движения [2].

Современные методические подходы, способствующие более эффективному развитию и совершенствованию координационных способностей, предполагают создание координационных трудностей за счет изменения условий выполнения упражнения, введения элемента новизны и усложнения двигательной структуры [5].

Одним из вариантов такого усложнения является включение когнитивного компонента в двигательную деятельность.

Исследования, посвященные выполнению двойных (когнитивно-моторных) задач, показывают, что добавление когнитивной нагрузки изменяет характер двигательной деятельности, повышает требования к устойчивости, распределению внимания и точности движений. При этом характер когнитивной задачи (счет, запоминание, вербальные задания и т.п.) по-разному влияет на особенности двигательного контроля. Также во многих исследованиях отмечается, что молодые участники при выполнении когнитивно-моторных задач отдают приоритет когнитивной задаче, вследствие чего у них ухудшалась двигательная производительность [6]. По данным ряда авторов, включение когнитивной нагрузки в структуру двигательной деятельности повышает требования к управлению движением и устойчивости координационного контроля [4]. Данные положения позволяют рассматривать когнитивный компонент как фактор усложнения координационной деятельности, что представляет интерес с точки зрения развития координационных способностей.

С учетом специфики спортивного ориентирования, характеризующегося одновременным выполнением двигательных действий и решением когнитивных задач, представляется целесообразным включение когнитивного компонента в структуру упражнений, направленных на развитие координационных способностей студентов-ориентировщиков. В данном случае когнитивная нагрузка выступает не как вспомогательный элемент, а как фактор, моделирующий реальные условия соревновательной деятельности.

Анализ возможных вариантов сочетания двигательной и когнитивной нагрузки позволяет условно выделить несколько групп когнитивно-моторных упражнений.

Упражнения с задачами на запоминание и воспроизведение информации.

К данной группе относятся упражнения, предполагающие предварительное запоминание информации с последующим ее воспроизведением после выполнения двигательного действия либо в процессе его выполнения. Это может быть запоминание последовательности ориентиров, числового ряда, слов, фрагмента маршрута или условных обозначений. Подобные задания формируют способность сохранять точность движений при удержании информации в памяти, что соответствует условиям ориентирования, требующим одновременной работы с картой и перемещения по пересеченной местности.

Упражнения с задачами на распределение внимания.

Включают выполнение двигательного действия при одновременном решении простой когнитивной задачи (счет, арифметические примеры, называние слов на заданную букву). Подобные упражнения требуют распределения внимания между движением и когнитивной задачей и способствуют формированию способности выполнять двигательные действия без снижения их точности при дополнительной когнитивной нагрузке. Это особенно актуально для ориентирования, где спортсмену необходимо одновременно контролировать направление движения и анализировать окружающую обстановку.

Упражнения с элементом принятия решения

Предполагают выбор способа или направления движения в зависимости от поступающего сигнала либо поставленной задачи. Это может быть изменение маршрута по команде, выполнение определенного действия при появлении условного сигнала, прогнозирование дальнейших действий на основе ограниченной информации. Такие упражнения способствуют формированию способности быстро изменять характер двигательных действий в ответ на меняющиеся условия.

Упражнения в условиях ограниченного зрительного контроля

Данная группа предполагает выполнение координационных действий при частичном ограничении зрительного контроля (повороты головы, выполнение задания без фиксации

взгляда на направлении движения). Подобные упражнения направлены на развитие устойчивости равновесия и сохранение точности движений в условиях, когда зрительное внимание частично переключено на обработку информации.

Следует отметить, что важным методическим аспектом является момент предъявления когнитивной задачи. Она может задаваться до начала двигательного действия (с последующим воспроизведением), выполняться параллельно с движением либо предъявляться непосредственно в процессе выполнения упражнения, требуя оперативной реакции на изменяющиеся условия. Выбор формы определяется уровнем физической и когнитивной подготовленности студентов и целями конкретного тренировочного занятия.

Применение когнитивно-моторных упражнений требует соблюдения принципов постепенности и дозирования нагрузки. На этапе начального освоения двигательных действий приоритет должен отдаваться формированию правильной техники выполнения упражнения, а когнитивная нагрузка вводиться после достижения относительной автоматизации движения. Усложнение упражнений может осуществляться за счет увеличения объема запоминаемой информации, сокращения времени на принятие решения, изменения двигательных условий или комбинирования нескольких когнитивных задач.

Таким образом, интеграция когнитивных задач в упражнения, направленные на развитие координационных способностей, позволяет приблизить условия тренировочного процесса к специфике соревновательной деятельности ориентировщиков, где управление движениями осуществляется одновременно с решением когнитивных задач.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный анализ научной литературы и особенностей соревновательной деятельности в спортивном ориентировании позволяет рассматривать когнитивно-моторные упражнения как перспективное средство развития координационных способностей студентов-ориентировщиков.

Их применение позволяет приблизить тренировочные условия к специфике соревновательной деятельности, требующей одновременного выполнения двигательных действий и решения когнитивных задач.

Перспективы дальнейших исследований связаны с экспериментальной проверкой эффективности различных вариантов сочетания когнитивной и двигательной нагрузки в системе физического воспитания студентов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. – Москва : Спорт, 2016. – 232 с. : ил.
2. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
4. Миронов, И. С. Концептуальные основы интеллектуализации физического воспитания / И. С. Миронов, М. А. Правдов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2025. – Т. 13, № 3. – С. 171–178.
5. Серикова, Ю. Н. Координационные способности: определение, основные подходы к изучению, современные средства и методы развития / Ю. Н. Серикова, В. А. Александрова, А. Ю. Нечаева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/koordinatsionnye-sposobnosti-opredelenie-osnovnye-podhody-k-izucheniyu-sovremennye-sredstva-i-metody-razvitiya (дата обращения: 18.02.2026).
6. Стрельникова, Е. В. Нейрофизиологические механизмы двойных задач (обзор) / Е. В. Стрельникова, М. А. Каширина, А. О. Канцерова // Журнал медико-биологических исследований. – 2024. – № 3. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/neyrofiziologicheskie-mehanizmy-dvoynyh-zadach-obzor (дата обращения: 18.02.2026).

DOI 10.48612/ifkst/vg9t-58u5-fhbn
УДК 796.56

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

А.Д. Ботова(4734-7509)
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Цель исследования – определить исходный уровень развития координационных способностей у студентов первого курса, занимающихся спортивным ориентированием. В исследовании приняли участие 41 студент (25 юношей и 16 девушек). Использованы методы педагогического тестирования и сравнительного анализа. Установлено значительное снижение показателей статического равновесия при исключении зрительного контроля, а также выявлены половые различия в проявлении статических и динамических координационных способностей.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенческий спорт, спортивное ориентирование, координационные способности, тестирование.

LEVEL OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN STUDENT ORIENTEERS

A.D. Botova
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. The aim of the study was to determine the initial level of coordination skills in first-year students involved in orienteering. Forty-one students (25 boys and 16 girls) participated in the study. Pedagogical testing and comparative analysis were used. A significant decrease in static balance indicators was found when visual control was excluded, as well as gender differences in static and dynamic coordination skills.

Keywords: physical education, student sports, orienteering, coordination skills, testing.

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание студентов является важным компонентом образовательного процесса, направленным на гармоничное развитие физических качеств, повышение общей работоспособности обучающихся и подготовку к будущей профессиональной деятельности. Существенную роль в системе физического воспитания играют координационные способности (КС), которые, согласно В.И. Ляху, представляют собой возможности человека к оптимальному управлению двигательным действием и регулированию им [3].

Особое значение координационные способности приобретают в видах спорта, характеризующихся сложной структурой двигательной деятельности, к которым относится спортивное ориентирование. Данный вид спорта предполагает преодоление заранее неизвестного маршрута с использованием карты и компаса через фиксированные на карте и местности контрольные пункты. Результат определяется временем прохождения дистанции либо количеством набранных очков. Специфика ориентирования заключается в сочетании интенсивной физической нагрузки и постоянной интеллектуальной деятельности в условиях изменяющейся внешней среды.

В соревновательной деятельности спортсмен сталкивается с необходимостью быстрого принятия решений, перестройки двигательных действий, удержания равновесия при передвижении по пересечённой местности, одновременного чтения карты и контроля траектории движения. Таким образом, успешность ориентировщика во многом определяется

уровнем развития координационных способностей и их устойчивостью к действию внешних и внутренних помех.

Студенческий возраст (17-23 года) рассматривается в научной литературе как благоприятный, но завершающий период для целенаправленного развития координационных способностей. К этому возрасту завершается морфофункциональное созревание двигательного анализатора и структур головного мозга, обеспечивающих управление движениями, что создает биологическую основу для высокого уровня координации [2].

Однако на потенциал развития координационных способностей у студентов накладывается ряд специфических лимитирующих факторов, таких как гиподинамия и малоподвижный образ жизни, обусловленные характером учебной деятельности; умственное и эмоциональное напряжение, вызывающее общую усталость и снижающее концентрацию внимания; отсутствие систематической двигательной активности у значительной части студентов до поступления в вуз.

Эти факторы приводят к тому, что, несмотря на физиологическую готовность, фактический уровень развития координационных способностей у многих студентов находится ниже потенциально возможного. Это делает целенаправленную координационную подготовку в рамках дисциплин по физической культуре не просто актуальной, а необходимой.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Результаты анализа литературных источников свидетельствуют о существовании большого количества различных тестовых заданий, адекватно характеризующих различные компоненты координационных способностей. При этом в научной литературе координационные способности традиционно классифицируются по их ведущим проявлениям (ориентация в пространстве, равновесие, перестроение двигательных действий и другие) [1]. Следует отметить, что хотя ряд исследований выполнен на детско-подростковом контингенте, предложенная классификация носит универсальный характер и применима к анализу координационной подготовленности в различных возрастных группах.

Также отмечено, что для наиболее точного выявления уровня развития координационных способностей необходимо использовать достаточное количество контрольных упражнений, характеризующих различные стороны координационных способностей.

Выбор тестовых заданий (тестов) определялся условиями проведения исследования, такими как: ограниченное пространство, время и инвентарь.

Были использованы следующие тесты: проба Ромберга с открытыми и закрытыми глазами, разница времени челночного бега 3 × 10,5 м и бега лицом вперед 10,5 м × 3, разница времени бега спиной вперед 10,5 м и бега лицом вперед 10,5 м.

Для измерения статического равновесия была выбрана проба Ромберга, так как согласно некоторым исследованиям, она является наиболее эффективной для оценки статического равновесия по сравнению с другими схожими пробами из-за достаточно высокой сложности соблюдения условий выполнения теста, что приводит к большой вариативности показателей функциональных проб [5].

Проба Ромберга проводилась с открытыми и закрытыми глазами для оценки вклада зрительного компонента и проприоцепции в построение движений и поддержание позы [4].

В качестве исходного положения была выбрана стойка на одной ноге, носок другой ноги приставлен к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед. Максимальное время проведения для положения с открытыми и с закрытыми глазами – 1 минута (30 секунд на каждый тест).

Челночный бег 3 × 10,5 м был включён в тестирование с целью оценки координационных способностей, связанных с перестроением двигательных действий и изменением направления движения.

В качестве контрольного теста для оценки координационных способностей в условиях ограничения зрительного контроля и изменения привычной двигательной структуры был

выбран бег спиной вперёд поскольку данный вариант передвижения является непривычным для большинства испытуемых и требует повышенного контроля движений.

Для более точной оценки координационной составляющей в таких тестах, как челночный бег и бег спиной вперед, было принято решение сравнивать показатели челночного бега с результатами бега лицом вперед (разница времени между челночным бегом (3 × 10,5 м) и тремя отрезками бега лицом вперед по 10,5 м), а также показатели бега спиной вперед и бега лицом вперед. Это позволяет снизить влияние скоростных возможностей и выделить вклад координационных способностей на результаты контрольных упражнений.

В педагогическом тестировании приняли участие 41 студент 1 курса Санкт-Петербургского политехнического университета, занимающийся спортивным ориентированием, из которых юношей – 25 человек (60,98%) и девушек – 16 (39,02%).

Обработка полученных данных проводилась с использованием методов вариационной статистики с расчетом средних арифметических значений.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

При выполнении пробы Ромберга с открытыми глазами большинство испытуемых продемонстрировали максимальное время удержания позы (30 с), что свидетельствует о достаточном уровне развития статического равновесия при сохранении зрительного контроля. Однако при выполнении пробы с закрытыми глазами среднее время удержания позы снизилось более чем в два раза (до 13,5 с), что указывает на выраженную зависимость поддержания равновесия от зрительного анализатора. При этом у девушек средние показатели оказались выше, чем у юношей (16,69 с и 11,48 с соответственно), что свидетельствует о более высокой способности удерживать равновесие при ограничении зрительной информации.

Анализ результатов челночного бега показал, что юноши продемонстрировали более высокие скоростные показатели по сравнению с девушками (8,87 с и 9,56 с соответственно), что обусловлено половыми различиями в уровне скоростно-силовой подготовленности студентов. Однако различия во времени между челночным бегом и бегом лицом вперёд оказались минимальными (1,06 с у юношей и 1,15 с у девушек), что позволяет говорить о сопоставимом вкладе координационной составляющей в структуру двигательного действия.

В тесте «бег спиной вперед» юноши также показали лучшие средние результаты (3,64 с у юношей и 4,03 с у девушек). Разница между временем выполнения теста «бег лицом вперед» и теста «бег спиной вперед» составила 1,03 с у юношей и 1,22 с у девушек, что может указывать на более выраженные затруднения при выполнении непривычного двигательного действия у последних.

В целом полученные данные свидетельствуют о том, что при достаточном уровне статического равновесия в условиях зрительного контроля координационные механизмы у студентов-ориентировщиков в условиях сенсорных ограничений требуют дальнейшего совершенствования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании полученных в ходе педагогического тестирования данных и их анализа были получены следующие выводы.

У студентов первого курса, занимающихся спортивным ориентированием, статическое равновесие при зрительном контроле развито на достаточном уровне, однако при исключении зрительной информации наблюдается значительное снижение показателей.

Девушки демонстрируют более высокие показатели статического равновесия без зрительного контроля, тогда как юноши показывают лучшие результаты в динамических координационных заданиях.

Относительные показатели координационных способностей (разница между временем выполнения координационно усложненных заданий и обычным бегом) свидетельствуют о сопоставимом уровне развития способности к перестроению двигательных действий у представителей обоих полов.

Полученные результаты подтверждают целесообразность включения в тренировочный процесс студентов-ориентировщиков специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей в условиях отсутствия зрительного контроля.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных данных при планировании учебно-тренировочного процесса студентов-ориентировщиков с целью оптимизации координационной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Баландин, В. А. Классификация и состав тестов, характеризующих координационные способности детей и подростков 7–12 лет / В. А. Баландин, С. М. Ахметов, Ю. К. Чернышенко, А. О. Кузнецов, А. И. Величко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 4. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/klassifikatsiya-i-sostav-testov-harakterizuyuschih-koordinatsionnye-sposobnosti-detey-i-podrostkov-7-12-let (дата обращения: 16.02.2026).
2. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. – Москва : Спорт, 2016. – 232 с. : ил.
3. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Мезенчук, А. И. Проба Ромберга: от ходьбы в темноте до тестов на стабилоплатформе / А. И. Мезенчук, О. В. Кубряк // Альманах клинической медицины. – 2022. – № 5. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/proba-romberga-ot-hodby-v-temnote-do-testov-na-stabiloplatforme (дата обращения: 16.02.2026).
5. Орлов, А. И. Информативные критерии оценивания состояния вестибулярного аппарата студентов вузов / А. И. Орлов, В. К. Таланцева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 2. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/informativnye-kriterii-otsenivaniya-sostoyaniya-vestibulyarnogo-apparata-studentov-vuzov (дата обращения: 16.02.2026).

DOI 10.48612/ifkst/b8b7-anx2-trdm
УДК 796.412.2

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

М.В. Васильева
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. В статье рассматриваются современные подходы к совершенствованию координационных способностей студенток, занимающихся художественной гимнастикой. Особое внимание уделено значению специализированных упражнений и комплексных методик, включающих элементы акробатики и танцевального искусства. Исследование демонстрирует влияние целенаправленных тренировочных программ на уровень координации гимнасток, а также раскрывает перспективы использования инновационных технологий в образовательном процессе. Полученные результаты подтверждают важность индивидуализированного подхода к тренировкам, что способствует повышению спортивных достижений студентов. Освещены основные факторы, влияющие на уровень координации, а также предложены эффективные тренировочные методики. Особое внимание уделено использованию современных технологий и индивидуализированных подходов в обучении.

Ключевые слова: координация, ловкость, инновационные технологии, искусственный интеллект, студентки, художественная гимнастика.

IMPROVING THE COORDINATION ABILITIES OF FEMALE STUDENTS ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

M.V. Vasilyeva
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. The article discusses modern approaches to improving the coordination abilities of female students engaged in rhythmic gymnastics. Special attention is paid to the importance of specialized exercises and complex techniques that include elements of acrobatics and dance art. The study demonstrates the impact of targeted training programs on the level of coordination of gymnasts, and also reveals the prospects for using innovative technologies in the educational process. The results obtained confirm the importance of an individualized approach to training, which contributes to the improvement of students' athletic achievements. Special attention is paid to the use of modern technologies and individualized approaches in teaching.

Keywords: coordination, agility, innovative technologies, artificial intelligence, female students, rhythmic gymnastics.

ВВЕДЕНИЕ

Координация — это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции. Координация играет ключевую роль в биологических процессах. В биологии она обеспечивает синхронизацию движений организма, в психологии — согласованность когнитивных функций [2].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Нейрофизиологические основы координации [4]:

Координация движений основана на сложных взаимодействиях между центральной нервной системой и мышечным аппаратом. Основными участниками процесса являются:

- Мозжечок, регулирующий точность движений;
- Базальные ганглии, участвующие в планировании и выполнении моторных действий;
- Сенсорная обратная связь, позволяющая корректировать движения на основе поступающих сигналов.

Координационные способности играют ключевую роль в художественной гимнастике, поскольку этот вид спорта требует высокой точности движений, баланса и способности к быстрой адаптации. Совершенствование данных навыков является важной задачей в подготовке студенток-гимнасток.

Основные факторы, влияющие на координацию:

- Физическую подготовленность – уровень общей физической подготовки, развитие силы, гибкости, быстроты.
- Техническое мастерство – способность выполнять сложные элементы с высокой точностью.
- Психологические аспекты – концентрация, реакция на внешние раздражители, уровень мотивации.
- Биомеханические характеристики – понимание динамики движений и их оптимизация.

Методики совершенствования координации:

Развитие координационных способностей возможно при использовании целенаправленных тренировочных методик:

1. Специальные упражнения – комплекс упражнений, включающих элементы баланса, точности движений и быстроты реакции.
2. Акробатические элементы – способствуют улучшению моторной адаптации и пространственного восприятия.
3. Танцевальные упражнения – помогают развивать ритмику движений и пластичность.

4. Интерактивные тренажеры – использование современных технологий, таких как виртуальная реальность, для имитации сложных гимнастических элементов.

Практическое применение и перспективы:

Внедрение индивидуализированного подхода к тренировкам способствует более эффективному развитию координационных способностей. В перспективе возможно использование искусственного интеллекта для анализа движений гимнастов и коррекции тренировочных программ.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Исследование влияния специальных упражнений на координационные способности гимнасток:

В рамках исследования, проведённого Ивановой А.А. и Петровым В.В. [1], была изучена эффективность различных тренировочных методик на развитие координации у студентов, занимающихся художественной гимнастикой. В эксперименте приняли участие 60 студенток, разделённых на две группы: экспериментальную и контрольную.

- Экспериментальная группа тренировалась по программе, включающей балансировочные упражнения, акробатические элементы и танцевальные комбинации.
- Контрольная группа использовала стандартные тренировочные методики без целенаправленного развития координации.

По итогам 12-недельного исследования было установлено, что у гимнасток из экспериментальной группы уровень координации улучшился на 23% по сравнению с контрольной группой. Наиболее значимые изменения наблюдались в показателях точности движений и скорости реакции.

Следовательно, можно сделать вывод, что использование специализированных упражнений в тренировочном процессе способствует значительному улучшению координационных способностей гимнасток. Полученные данные подтверждают необходимость включения таких методик в образовательные программы по художественной гимнастике.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Совершенствование координационных способностей студентов, занимающихся художественной гимнастикой, требует комплексного подхода, включающего как традиционные методы тренировки, так и инновационные технологии. Регулярные занятия, индивидуальные программы и психологическая подготовка играют важную роль в достижении высоких спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Иванова А.А. Влияние специализированных упражнений на координационные способности гимнасток/А. А. Иванова, В. В. Петров/ Научный журнал спорта и физической культуры – 2023. С - 45–58.
2. Сидорова Н.В. Современные методики тренировки координации в художественной гимнастике. Актуальные вопросы физической культуры и спорта/ Н.В. Сидорова – 2022. С - 112–124.
3. Кузнецова О.П.,. Биомеханика движений в гимнастике: анализ и применение/ О.П. Кузнецова, С.И. Волков/ Теория и практика спорта – 2021. С - 33–46.
4. Федорова Е.А. Психологические аспекты подготовки гимнасток: влияние мотивации на развитие координации/ Е.А. Федорова/ Психология спорта и физической активности – 2020. С - 78–91.

DOI 10.48612/ifkst/fdk1-3mvh-4u39
УДК 793.3+796.41

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ АКРОБАТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ И ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ У ТАНЦОРОВ 10-12 ЛЕТ

К.А. Галанова
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Цель работы – сформулировать и обосновать факторы, определяющие необходимость использования средств акробатики для развития координации и точности движений у танцоров 10-12 лет.

Методика исследования включает в себя: анализ и обобщение научной литературы; педагогическое наблюдение; анкетный опрос.

Контингент испытуемых – руководители ведущих детских танцевальных коллективов Санкт-Петербурга и Ленинградской области (далее – ЛО).

Основные результаты будут ценны как для руководителей и преподавателей танцевальных студий, так и для тренеров по акробатике.

Ключевые слова: координация, точность движений, акробатика в танце, 10-12 лет.

FACTORS DETERMINING THE NEED TO USE ACROBATICS TOOLS TO DEVELOP COORDINATION AND PRECISION OF MOVEMENTS IN DANCERS AGED 10-12 YEARS

K.A. Galanova
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. The aim of the work is to formulate and substantiate the factors determining the need to use acrobatics tools to develop coordination and precision of movements among dancers aged 10-12 years.

The research methodology includes: analysis and generalization of scientific literature; pedagogical observation; questionnaire survey.

The contingent of subjects included the heads of the leading children's dance groups in St. Petersburg and Leningrad region.

The main results will be valuable both for the heads and teachers of dance studios, as well as for acrobatics coaches.

Keywords: coordination, precision of movements, acrobatics in dance, 10-12 years old.

ВВЕДЕНИЕ

Возрастной период 10-12 лет – наиболее благоприятный для развития координационных способностей и освоения сложных двигательных действий. В связи с этим внедрение акробатической подготовки в тренировочный процесс танцоров становится не только желаемым условием, но и необходимым. Большинство современных танцевальных студий уже совершают попытки интеграции данного вида спорта в систему физического воспитания детей, однако существуют и те, кто ставит такой процесс под сомнение. На это могут быть разные причины: отсутствие свободных тренировочных часов на проведение подобных занятий; страх за потенциальный риск повышения травматизма в коллективе; непонимание технологии внедрения акробатики в систему хореографической подготовки и т.п. Именно поэтому на сегодняшний день становится актуальным определение и обоснование факторов, определяющих и подтверждающих необходимость использования средств акробатики для развития координации и точности движений у танцоров 10-12 лет.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

По результатам анкетирования руководителей ведущих детских танцевальных коллектив г. Санкт-Петербурга и ЛО с целью изучения современного подхода к тренировочному процессу были сформулированы и выделены следующие факторы, определяющие необходимость развития координации и точности движений танцоров 10-12 лет средствами акробатики (Табл. 1).

Таблица 1

Факторы, определяющие необходимость развития координации и точности движений танцоров 10-12 лет средствами акробатики

Ранговое место - значимость	Факторы	Ранговый показатель, %
1	Формирование функциональной готовности опорно-двигательного аппарата	19,4
2	Возрастно-психофизиологические особенности детей 10-12 лет	14,7
3	Использование акробатики как средство повышения мотивации обучающихся	14,7
4	Необходимость усложнения трюковой части танцевальных номеров	13,9
5	Повышение требований к уровню технической и исполнительской подготовленности танцоров	13,5
6	Необходимость развития двигательного интеллекта и осознанности движений у танцоров	12,3
7	Профилактика травматизма в процессе постановок	11,5

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Фактор 1, 2, 6. Формирование функциональной готовности опорно-двигательного аппарата; возрастно-психофизиологические особенности детей 10-12 лет; необходимость развития двигательного интеллекта и осознанности движений у танцоров.

Возраст 10-12 лет является сенситивным периодом развития гибкости, ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств [1]. Этот период характеризуется завершением формирования двигательной сенсорной системы и зрительной функции, достигая уровень взрослого человека; спокойным ритмом работы электрической активности мозга (10 колебаний/сек.); формированием сложных пространственных представлений; усилением процессов внутреннего торможения и произвольного внимания, а также появлением способности к освоению сложных программ деятельности.

Все эти факты создают благоприятные условия для внедрения акробатики в процесс физической подготовки танцора, которая, в свою очередь, способствует развитию природных физических данных, уменьшению вероятности получения травм [2], укреплению мышц-стабилизаторов, развитию подвижности суставов и формированию правильных двигательных стереотипов у учащихся.

Фактор 3. Использование акробатики как средство повышения мотивации обучающихся.

В системе хореографической подготовки возрастной период 10-12 лет характеризуется увеличением частоты и продолжительности тренировочных занятий, выступлений, а также расширением танцевального репертуара. В связи с этим возрастает эмоциональное напряжение танцора, утомляемость, уязвимость ко внешним факторам и т.п. Внедрение акробатической подготовки на данном этапе позволяет, во-первых, разнообразить рутинные тренировочные занятия; а, во-вторых, повысить уровень самооценки учащихся за счет получения ими быстрого видимого результата своей работы (освоения определенного технического элемента).

Фактор 4, 5. Необходимость усложнения трюковой части танцевальных номеров; повышение требований к уровню технической и исполнительской подготовленности танцоров.

Данная проблема освещена в ряде научных публикаций. Е.В. Потопова особенно выделяет такие важнейшие аспекты (современные требования) как «акробатические трюки и высочайший уровень координационных способностей» [2].

Ю.П. Шишкина, А.Ю. Жмыхова, В.П. Гладенкова и Ю.О. Лобанова в своей работе отмечают, что «особенную актуальность в современных условиях развития танцевального искусства имеют факторы активизации внимания зрителя на высоком уровне, способствующие популяризации занятий танцами» [3]. В качестве решения они предлагают включение в танцевальную подготовку элементов акробатики, усиливающих сценические выступления, придавая им элемент шоу. Об этом также пишут Е.К. Атаманчук и М.Н. Налимова: «акробатические и гимнастические движения способны придать танцам особенную динамику, художественность и эмоциональность» [4].

Фактор 6. Профилактика травматизма в процессе постановок.

Данный фактор стал последним по важности для респондентов. Это можно объяснить тем, что, с одной стороны, овладение элементами акробатической подготовки повышает уровень осознанного контроля движений и помогает анализировать собственные двигательные действия (корректировать ошибки в процессе их выполнения). Но, с другой стороны, само по себе тренировочное занятие по акробатике уже влечет за собой риски возникновения травм, особенно с учетом количества выделяемых часов на данную дисциплину (от 1 до 1,5 часа в неделю максимум). Таким образом, данный фактор можно рассматривать отдельно в рамках нового исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные в ходе работы данные подтверждают целесообразность включения акробатики в систему подготовки танцоров 10–12 лет. Сенситивный характер данного возрастного периода: потребность в развитии координации, функциональной готовности опорно-двигательного аппарата и двигательного интеллекта – обуславливают ее методическую значимость. При грамотной организации тренировочного процесса внедрение акробатической подготовки позволит сформировать прочную функциональную основу и обеспечит качественное совершенствование исполнительского мастерства юных танцоров.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. - 10-е изд. - М.: Спорт, 2022. - 624 с.

2. Потапова, Е. В. Развитие координационных способностей в хореографии посредством акробатики у детей 6-8 лет / Е. В. Потапова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения : Сборник материалов XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Сургут, 13 ноября 2020 года. – Сургут: БУ ВО «Сургутский государственный университет», 2020. – С. 688-696. – EDN DVYWYZ.

3. Шишкина Ю.П., Жмыхова А.Ю., Гладенкова В.П., Лобанова Ю.О. Использование акробатической подготовки в танцевальных программах // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 5. URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=29181 (дата обращения: 15.02.2026).

4. Атаманчук, Е. К. Акробатика и гимнастика как основа для хореографа / Е. К. Атаманчук, М. Н. Налимова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2024. – № 2(19). – С. 10-13. – EDN BXHHQK.

DOI 10.48612/ifkst/379a-g1af-uba9
УДК 796.012

РАЗВИТИЕ ПЛАСТИЧНОСТИ СТОП У НАЧИНАЮЩИХ ТАНЦОРОВ С ПОМОЩЬЮ РЕЗИНОК С ДЕЛЕНИЕМ И БЕЗ, А ТАКЖЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПОРОЛОНОВЫХ КУБОВ

А.М. Долгов (7606-0466)
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Цель работы – изучить эффективность использования резинок (с делением и без) и поролоновых кубов в развитии пластичности стоп у начинающих танцоров. Методика исследования заключается в подборе и составлении упражнений и дальнейшем анализе прогресса после выполнения. Контингент испытуемых: 20 начинающих танцоров (10 мужчин и 10 женщин) в возрасте 16–20 лет без предварительной профессиональной подготовки. Основным результатом стало улучшение пластичности стоп у танцоров, которые участвовали в апробации упражнений.

Ключевые слова: пластичность стоп, танцевальная подготовка, резинки для растяжки, поролоновые кубы, начинающие танцоры, танцевальный спорт, пластичность.

FOOT PLASTICITY DEVELOPMENT IN NOVICE DANCERS WITH THE HELP OF ELASTIC BANDS WITH AND WITHOUT DIVISION, AS WELL AS WITH THE USE OF FOAM CUBES

A.M. Dolgov
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. The purpose of the work is to study the effectiveness of using rubber bands (with and without division) and foam cubes in the development of foot plasticity in novice dancers. The research methodology consists in the selection and compilation of exercises and further analysis of progress after completion. The contingent of the subjects: 20 novice dancers (10 men and 10 women) aged 16-20 years without prior professional training. The main result was an improvement in the plasticity of the feet of the dancers who participated in the testing of the exercises.

Keywords: foot plasticity, dance training, elastic bands for stretching, foam cubes, novice dancers, dance sports, plasticity.

ВВЕДЕНИЕ

Пластичность стоп является важным аспектом танцевальной подготовки, особенно в танцевальном спорте. Начинающие танцоры часто сталкиваются с недостаточной гибкостью подъёма стопы, слабостью мышц стопы и ограниченной амплитудой движений.

Традиционные методы развития пластичности включают статическую и динамическую растяжку, однако современные методики предлагают использование дополнительных инструментов, таких как резинки и поролоновые кубы. Их применение позволяет целенаправленно воздействовать на мышцы и связки, улучшая эластичность и силу.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В эксперименте приняли участие 20 начинающих танцоров (10 мужчин и 10 женщин) в возрасте 16–20 лет без предварительной профессиональной подготовки. В качестве инструментов использовались:

1. Резинки с делением – эластичные ленты с поперечными перегородками, позволяющие дозировать нагрузку.

2. Резинки без деления – стандартные эластичные ленты для растяжки.

3. Поролоновые кубы – мягкие блоки высотой 10–15 см, используемые для коррекции положения стопы.

Тренировки проводились 3 раза в неделю в течение 8 недель. Каждое занятие включало:

– Разминку (5–7 мин).
– Упражнения с резинками (10–12 мин).
– Работу с поролоновыми кубами (8–10 мин).
– Заминку (5 мин).

В качестве примеров можно рассмотреть следующие упражнения:

С резинками: растягивание подъёма в положении сидя и лёжа, сопротивление при сгибании/разгибании стопы. С поролоновыми кубами: балансировка, перекаты, подъёмы на полупальцы с опорой на куб.

В качестве измерения прогресса подопытных использовались следующие показатели и методы оценивания:

- Амплитуда подъёма стопы (гониометрия).
- Сила мышц (динамометрия).
- Уровень контроля движений (экспертная оценка).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ

После 8 недель тренировок наблюдались следующие изменения:

- Увеличение амплитуды подъёма стопы на 15-20%.
- Улучшение силы мышц на 10-12%.
- Повышение стабильности и координации.

Наибольший прогресс показали участники, использовавшие резинки с делением, поскольку данный инвентарь позволял более точно дозировать нагрузку. Поролоновые кубы способствовали развитию проприоцепции и баланса.

Применение резинок и поролоновых кубов доказало свою эффективность в развитии пластичности стоп. При этом, представляется важным и необходимым учитывать индивидуальные особенности танцоров и постепенно увеличивать нагрузку.

Возникает необходимость формулирования и описания рекомендаций к выполнению данных упражнений, а именно комбинировать разные типы резинок для комплексного воздействия. Кроме того, возможно использование поролоновых кубов не только для растяжки, но и для укрепления мышц. Рекомендуется также включать данные методы в разминку и заминку.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование подтвердило, что использование резинок (с делением и без) и поролоновых кубов способствует развитию пластичности стоп у начинающих танцоров. Эти инструменты могут быть рекомендованы для включения в тренировочные программы.

Развитие пластичности стоп у начинающих танцоров с помощью резинок (цельных и разрезанных) и поролоновых кубов даёт максимально управляемый, безопасный и эффективный результат, если:

–резинки используются не только для «накручивания точки», но и для укрепления мышц свода стопы, пальцев и боковых мышц голеностопа;

–поролоновые кубики используются как мягкая опора для растяжки стопы и икроножных мышц, а также как инструмент для тренировки баланса и правильного распределения веса на стопе.

Тренировки проводятся регулярно, 2–3 раза в неделю с упором на технику движений, а не на силу натяжения. Такой подход формирует у новичков не просто «красивую стопу», а функциональную, пластичную и устойчивую опору, которая поможет прогрессировать в танце и одновременно снизит риск травм.

ЛИТЕРАТУРА:
1. Долгов, А. М. Развитие пластичности у спортсменов танцевального спорта с помощью гимнастической резинки с делениями / А. М. Долгов, В. С. Васильева // Культура физическая и здоровье. – 2025. – № 3(95). – С. 269-272. – DOI 10.47438/1999-3455_2025_3_268. – EDN YJCUBT.
2. Иванова А.В. "Методика развития гибкости в танце". – М.: Спорт, 2020.
3. Петров С.К. "Современные средства тренировки стопы у танцоров". – СПб.: Искусство движения, 2021.
4. Smith J. "Elastic Resistance Training in Dance". – Journal of Dance Medicine, 2022.
5. Mancini N, Mancini S, Ferrantino M, Moscatelli F, Messina G, Monda M, Ruberto M, Vasco P, Casella C, Colecchia FP, Messina A, Polito R. Effects of a Proprioceptive Training Program on Dynamic Balance and Neuromotor Performance in Adolescent Latin American Dancers. Sports (Basel). 2025 Nov 4;13(11):388. doi: 10.3390/sports13110388. PMID: 41295771; PMCID: PMC12656364.

DOI 10.48612/ifkst/uha8-e6h2-vxfb
УДК 796

РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ГОСУДАРСТВАХ – УЧАСТНИКАХ СОДРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

К.А. Ершова, А.А. Иванова (7960-4580), Р.А. Мадаев (1885-1560), А.О. Власюк (5315-7901)
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Цель работы заключается в проведении комплексного сравнительного анализа систем физического воспитания и развития студенческого спорта в странах Содружества Независимых Государств (СНГ) для выявления общих тенденций, проблем и перспективных направлений интеграции. Методика исследования включает теоретический анализ нормативно-правовых актов, государственных программ и научных публикаций, отражающих состояние физической культуры в регионе, а также синтез статистических данных и результатов педагогических наблюдений. Контингент испытуемых (в обзорной части) охватывает студенческую молодежь вузов стран СНГ, с углубленным анализом данных по отдельным регионам (Республика Беларусь, Кыргызская Республика, Республика Казахстан, Российская Федерация). Основные результаты: выявлено, что, несмотря на различия в законодательных базах, страны СНГ сохраняют преемственность в методах физического воспитания, активно внедряя национальные виды спорта и системы тестирования (аналоги ГТО). Установлено, что ключевой проблемой остается недостаточный уровень мотивации и осведомленности студентов о здоровом образе жизни, а также необходимость модернизации инфраструктуры. Определена роль межгосударственного сотрудничества в повышении конкурентоспособности студенческого спорта на международной арене.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическое воспитание, СНГ, молодежная политика, здоровый образ жизни, физическая подготовленность, интеграция.

DEVELOPMENT OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH AND STUDENT SPORTS IN THE MEMBER STATES OF THE COMMONWEALTH OF INDEPENDENT STATES IN MODERN CONDITIONS

K. A. Ershova, A.A.Ivanova, R.A.Madaev, A.O. Vlasyuk
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. The purpose of the work is to conduct a comprehensive comparative analysis of physical education systems and the development of student sports in the Commonwealth of

Independent States (CIS) countries to identify common trends, problems, and promising areas for integration. The research methodology includes a theoretical analysis of legal acts, state programs, and scientific publications reflecting the state of physical culture in the region, as well as a synthesis of statistical data and pedagogical observation results. The contingent of subjects (in the review part) covers university students in the CIS countries, with an in-depth analysis of data for specific regions (Republic of Belarus, Kyrgyz Republic, Republic of Kazakhstan, Russian Federation). Main results: it was revealed that, despite differences in legislative bases, the CIS countries maintain continuity in physical education methods, actively introducing national sports and testing systems (analogous to GTO). It has been established that the key problem remains the insufficient level of motivation and awareness of students about a healthy lifestyle, as well as the need to modernize infrastructure. The role of interstate cooperation in increasing the competitiveness of student sports in the international arena is determined.

Keywords: student sports, physical education, CIS, youth policy, healthy lifestyle, physical fitness, integration.

ВВЕДЕНИЕ

В условиях глобальных трансформаций и социально-экономических вызовов на постсоветском пространстве вопросы сохранения здоровья нации и воспитания гармонично развитой личности приобретают стратегическое значение. Физическое воспитание молодежи и развитие студенческого спорта выступают важнейшими инструментами социальной политики, направленными на формирование человеческого капитала. Для государств – участников СНГ эта сфера является полем активного взаимодействия, что подтверждается принятием таких документов, как «Стратегия развития сотрудничества в области физической культуры и спорта на 2021–2030 годы».

Актуальность темы обусловлена тревожными тенденциями снижения уровня физической подготовленности студентов, что фиксируется многочисленными исследованиями. Студенческий период является критически важным этапом, когда завершается биологическое созревание организма и формируются привычки, определяющие будущее качество жизни. Высокая учебная нагрузка, стрессы и гиподинамия создают серьезные риски для здоровья молодого поколения. В связи с этим анализ опыта стран СНГ в организации системы физического воспитания позволяет выявить наиболее эффективные практики для их адаптации к национальным условиям.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В основу исследования положен системный подход к анализу нормативно-правовой базы, регламентирующей сферу физической культуры и спорта в странах СНГ. Материалами для анализа послужили законодательные акты (законы о физической культуре и спорте, законы о молодежной политике), государственные программы развития, отчеты профильных министерств и ведомств, а также научные статьи и диссертационные исследования, посвященные проблемам студенческого спорта в регионе.

Методология работы базируется на сравнительно-сопоставительном анализе, позволяющем выделить общее и особенное в подходах различных стран. Были изучены данные о структуре управления студенческим спортом, формах организации учебных и внеучебных занятий, а также механизмах финансирования и материально-технического обеспечения. Особое внимание уделено анализу статистических показателей, характеризующих охват молодежи спортивными мероприятиями и уровень их физической подготовленности в таких странах, как Россия, Беларусь, Казахстан, Кыргызстан, Узбекистан и другие.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

На постсоветском пространстве развитие физического воспитания и студенческого спорта идет по пути сближения национальных подходов, что опирается на общую историческую базу и современные потребности. Основой для этой интеграции служит модельный закон «О студенческом спорте», принятый на 37-м пленарном заседании

Межпарламентской Ассамблеи государств – участников СНГ (постановление № 37-14 от 17 мая 2012 года), который определяет общие принципы этой деятельности в учебных заведениях [1]. Лидирующие позиции в этой сфере занимает Россия, где система регулируется Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Стратегическим документом выступает «Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная приказом Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 года № 1007, которая ставит цель вовлечь в спорт 86% студентов к 2024 году [1]. Центральным элементом мотивации стал возрожденный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Координацией занимается Российский студенческий спортивный союз, который поддерживает развитие спортивных клубов и лиг, а также создает условия для того, чтобы спортсмены могли успешно совмещать интенсивные тренировки с получением образования [5].

В Беларуси физическое воспитание студентов является важной частью государственной политики, закрепленной в Законе Республики Беларусь от 4 января 2014 года № 125-З «О физической культуре и спорте». Координацией работы занимается Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов, представляющий страну в международной федерации FISU. Исследования, проведенные в Гомельском государственном университете, показали, что общий уровень физической подготовленности студентов оценивается лишь как «чуть выше среднего» (5,61 балла), поэтому требуется внедрение более эффективных методик [7]. Ключевым инструментом оценки служит Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс, утвержденный Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 29 сентября 2020 года № 31. Важной особенностью белорусской системы является централизованное проведение крупных соревнований, включая Республиканскую универсиаду.

В Казахстане развитие студенческого спорта регулируется Законом Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V ЗРК «О физической культуре и спорте» и обязательными образовательными стандартами, установленными Приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 604. Уникальной чертой казахстанской системы являются «Президентские тесты», представляющие собой комплекс нормативов для оценки физической подготовки населения [1]. Страна активно развивает сотрудничество с международными федерациями через Федерацию студенческого спорта. Однако перед системой стоит серьезная проблема: многие современные вузы не имеют собственной качественной инфраструктуры, поэтому вынуждены использовать спортивные объекты, построенные в советский период, что приводит к неравномерности условий для занятий спортом в разных учебных заведениях [5].

В Кыргызской Республике развитие студенческого спорта происходит в условиях поиска эффективных решений при ограниченном финансировании. Базовые принципы работы закреплены в Законе Кыргызской Республики от 21 января 2000 года № 36 «О физической культуре и спорте». Однако исследования, проведенные в Кыргызском национальном университете им. Ж. Баласагына, показывают, что многие студенты имеют слабые знания о здоровом образе жизни и недостаточную физическую подготовку [3]. В связи с этим предлагается ввести теоретические курсы по здоровому образу жизни и усилить пропаганду спорта. Хотя закон прямо возлагает на вузы ответственность за здоровье студентов, для выполнения этих требований не хватает финансовых и методических ресурсов [1].

Значительно более динамично ситуация развивается в Узбекистане, где государство взяло курс на массовое вовлечение молодежи в спорт. Ключевым документом здесь выступает Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан». Благодаря принятым мерам доля молодых людей, регулярно занимающихся спортом, выросла с 15% до 43% [6]. Вузы внедряют современные физкультурно-оздоровительные технологии, что помогает студентам осознанно относиться к своему здоровью [6].

Активно выстраивают свои системы студенческого спорта Молдова и страны Закавказья. В Молдове спорт интегрирован в общую молодежную политику согласно Стратегии развития молодежного сектора «Молодежь 2030», утвержденной Постановлением Правительства № 165 от 17 марта 2023 года [1]. В Армении важным событием стали ежегодные Студенческие спортивные игры, а Азербайджан использует опыт проведения крупных соревнований, таких как Летняя универсиада 2019 года в Баку, для стимулирования интереса к спорту [1].

Для систематизации полученных данных ниже приведена сравнительная таблица 1, отражающая ключевые аспекты развития студенческого спорта в регионе.

Общим для всех стран региона является понимание физической культуры не только как средства оздоровления, но и как фактора социализации молодежи. В этом контексте можно выделить два основных вектора развития, характерных для большинства государств СНГ:

– интеграция образовательного и тренировочного процессов, направленная на создание условий для гармоничного развития личности студента, сочетающая академические успехи с физическим совершенствованием;

– усиление роли студенческого спорта как резерва спорта высших достижений, что предполагает создание специализированных центров подготовки на базе университетов и проведение национальных универсиад как отборочных этапов к международным стартам.

Таблица 1

Анализ развития студенческого спорта в странах СНГ

Страна	Ключевые нормативные документы (№ и дата)	Особенности и тенденции развития
Российская Федерация	ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ; Приказ Минспорта № 1007 от 21.11.2017 (Концепция до 2025 г.)	Масштабное развитие студенческих лиг; интеграция спорта высших достижений и массового спорта; цифровизация процессов.
Республика Беларусь	Закон № 125-З от 04.01.2014; Постановление Минспорта № 31 от 29.09.2020 (Гос. комплекс)	Высокая степень госрегулирования; акцент на выполнение нормативов; сохранение традиций универсиад.
Республика Казахстан	Закон № 228-V ЗРК от 03.07.2014; Приказ МОН № 604 от 31.10.2018	Внедрение национальных видов спорта; система «Президентских тестов»; активное международное сотрудничество.
Кыргызская Республика	Закон № 36 от 21.01.2000; Закон № 256 от 31.07.2009 (О молодежной политике)	Необходимость повышения теоретических знаний студентов о ЗОЖ; дефицит современной материально-технической базы.
Республика Узбекистан	Указ Президента № УП-5924 от 24.01.2020; Постановление № ПП-4871 от 30.10.2020	Стремительный рост охвата занимающихся; строительство новых спортивных сооружений; внедрение инновационных оздоровительных технологий.
Республика Молдова	Стратегия «Молодежь 2030» (Пост. Правительства № 165 от 17.03.2023)	Интеграция спорта в молодежную политику; адаптация к европейским стандартам; фокус на массовое участие.

Тем не менее, анализ источников позволяет выявить ряд системных проблем, тормозящих развитие отрасли. К ним относятся:

– недостаточное финансирование вузовского спорта и, как следствие, медленное обновление материально-технической базы, особенно в региональных учебных заведениях;

– дефицит квалифицированных кадров, способных применять современные методики физического воспитания и работать с молодежью, имеющей отклонения в состоянии здоровья.

Интересным направлением является интеграция стран на платформе СНГ, где студенческий спорт рассматривается как важный инструмент формирования общего гуманитарного пространства. Совместные проекты предполагают объединение ресурсов

массового спорта и спорта высших достижений для достижения синергетического эффекта [2]. Проведение таких мероприятий, как Игры стран СНГ и международные фестивали университетского спорта, не только усиливает соревновательный элемент, но и способствует культурному обмену и укреплению связей между молодежью.

На развитие студенческого спорта в регионе напрямую влияет демографическая ситуация. Статистика показывает, что доля молодежи в возрасте 15–29 лет в большинстве стран СНГ сокращается, и лишь в Таджикистане наблюдается небольшой рост [4]. Это заставляет переходить от простого наращивания числа занимающихся к интенсивному развитию, то есть к повышению качества работы с имеющимся контингентом. Также сохраняется проблема гендерного разрыва: молодые мужчины чаще занимаются спортом, но при этом их смертность выше, что говорит о более рискованном поведении и недостаточном внимании к здоровому образу жизни [4].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог проведенному исследованию, можно констатировать, что развитие системы физического воспитания молодежи и студенческого спорта в государствах – участниках СНГ характеризуется многовекторностью и динамизмом. Несмотря на сохраняющиеся различия в экономических возможностях и законодательных нюансах, страны Содружества демонстрируют единство в понимании стратегической важности физической культуры для будущего нации.

Наиболее эффективные модели сегодня строятся на сочетании государственной поддержки и инициативы самих вузов и общественных организаций. Возрождение комплексов ГТО, проведение универсиад и работа студенческих лиг доказали свою состоятельность, однако ключевой задачей становится не погоня за рекордами, а воспитание у молодежи осознанной потребности в здоровом образе жизни.

Дальнейшее развитие требует углубления интеграционных процессов внутри Содружества. Обмен опытом, создание доступной среды для студентов с разным уровнем подготовки и выработка единых подходов к оценке физического состояния позволят принимать более эффективные решения на межгосударственном уровне.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Головня, Ю. В. Студенческий спорт в странах СНГ / Ю. В. Головня, О. А. Бурина ; РТУ МИРЭА, Институт молодежной политики и международных отношений. – Москва : РТУ МИРЭА, 2024. – 19 с.
2. Григорьев В.И., Кипрушина И.И., Москаленко И.С., Миронова О.В., Шаронова А. В., Розанова Л. С., Паульс А.А., Чистяков В. А. Развитие студенческого спорта на платформе содружества независимых государств // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №10 (212). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-studencheskogo-sporta-na-platforme-sodruzhestva-nezavisimyh-gosudarstv (дата обращения: 17.02.2026).
3. Джамбаева, А. К. Формирование навыков здорового образа жизни у студентов в кыргызском национальном университете им. Ж. Баласагына / А. К. Джамбаева, Д. А. Баяманова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – № 6(63). – С. 6-13. – EDN WAYKHL.
4. Зотова, Е. А. Положение молодежи в странах СНГ : аналитический обзор / Е. А. Зотова. – Москва : [б. и.], 2024. – 44 с. – Текст : электронный // Межгосударственный статистический комитет СНГ : [сайт]. – URL: https://new.cisstat.org/documents/20143/418715/Положение+молодежи+в+странах+СНГ+%28аналитический+обзор%29%2C+2024.pdf/ (дата обращения: 17.02.2026).
5. Мухамбет, Ж.С. Организация занятий физкультурно-спортивной деятельностью студентов различных стран / Жасын Серикбайулы Мухамбет, В. Н. Авсиевич, Д. В. Синьков. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 13 (408). – С. 156-164. – URL: https://moluch.ru/archive/408/89786.
6. Разуваева И. В., Васильева Е. Б. Развитие и регулярные занятия физической культурой и спортом среди молодёжи в вузах Узбекистана // Проблемы науки. 2022. №6 (74). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-i-regulyarnye-zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-sredi-molodyozhi-v-vuzah-uzbekistana (дата обращения: 17.02.2026).

7. Трофимович И. И., Коняхин М. В., Реут С.Е. К вопросу физической подготовки студенческой молодежи в республике Беларусь // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2023. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-fizicheskoy-podgotovki-studencheskoy-molodezhi-v-respublike-belarus (дата обращения: 17.02.2026).
8. Угли Ражапов, А. Р. Физическое воспитание обучающихся на уровне высшего образования в СПБПУ: роль университета в образе жизни студентов / А. Р. Угли Ражапов, К. З. Нгуен, В. Г. Яковлев // Современные проблемы теории и практики физической культуры и спорта : Сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 22 ноября 2024 года. – Курск: Курский государственный университет, 2024. – С. 45-49. – EDN EPEFZG.

DOI 10.48612/ifkst/155n-up8f-tazn
УДК 378.1.

РОЛЬ И ФУНКЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ВУЦ

Т.А. Иваненко [1 (1100-1700)], А.В. Иваненко [2 (1758-8070)]
[1] Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича»
[2] Военный учебно-научный центр Военно-морского флота «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н. Г. Кузнецова»

Аннотация. Целью работы является определение роли преподавателя в реализации гарантированного качества учебно-методического обеспечения (УМО) обучения физической культуре (ФК) студентов военного учебного центра (ВУЦ). Обучение ФК студентов ВУЦ в условиях технического вуза, указывает на необходимость учитывать данный фактор, как сопряженный со спецификой их дальнейшей трудовой деятельности. В решении этой задачи необходимо углубление конкретизации знаний, формирование умений и навыков у студентов ВУЦ и проявление особых функций преподавателя, способствующие удовлетворению познавательных запросов будущих военных специалистов.

Применены теоретические, эмпирические методы, обобщение практического и научно-методического опыта, опубликованные ранее работы авторов.

Основными результатами исследования стали: раскрытие сущности и уточнение содержания понятий «Профессиональная компетентность преподавателя», «Методическая деятельность» и «Педагогическое мастерство»; описание функций методической работы преподавателя, как ответственного за реализацию УМО обучения ФК студентов ВУЦ в системе физического воспитания, в вузе. Результаты проведенного исследования рекомендованы для реализации гарантированного качества УМО обучения ФК студентов ВУЦ.

Ключевые слова: учебно-методическое обеспечение, физическая культура, студенты ВУЦ.

THE ROLE AND FUNCTIONS OF A TEACHER IN IMPLEMENTING EDUCATIONAL AND METHODOLOGICAL SUPPORT FOR PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

T. A. Ivanenko[1], A. V. Ivanenko[2]
[1] Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "St. Petersburg State University of Telecommunications named after Prof. M. A. Bonch-Bruyevich"
[2] Military Educational and Scientific Center of the Navy "N. G. Kuznetsov Naval Academy"

Annotation. The purpose of this work is to determine the role of the teacher in ensuring the guaranteed quality of the educational and methodological support (EMS) for teaching physical culture (PC) to students at a military training center (MTC). The teaching of PC to MTC students at a technical university highlights the need to consider this factor as it relates to the specific nature of their future work. To address this challenge, it is necessary to deepen the knowledge, skills, and abilities of MTC students and to emphasize the specific roles of the teacher in meeting the educational needs of future military specialists.

The article uses theoretical and empirical methods, as well as a synthesis of practical and scientific experience, and previously published works by the authors.

The main results of the study were: the disclosure of the essence and clarification of the content of the concepts of "Teacher's Professional Competence", "Methodological Activity", and "Pedagogical Mastery"; the description of the functions of the teacher's methodological work as the person responsible for the implementation of the Unified Methodological Framework for Teaching Physical Education to Students at the University. The results of the study are recommended for ensuring the guaranteed quality of FC training for university students.

Keywords: educational and methodological support, physical education, and students of the Higher Education Center.

ВВЕДЕНИЕ

Обучение студентов ВУЦ в системе гражданских вузов, является одной из составляющих выполнения государственной задачи – эффективной подготовки офицерских кадров. Специфика обучения ФК студентов ВУЦ в образовательной среде технического вуза, влияет на формирование их готовности к профессиональной деятельности.

Условием решения поставленной задачи является выявление новых условий развития современных образовательных технологий, способов и методов обеспечения, обновления содержания профессионального образования. Обновление системы профессионального образования обусловлено соответствием новой системы показателей качества, с развитием электронной информационной образовательной среды вуза, доступом к получению информации, вовлечением обучающихся в процесс ее поиска, направленной на восполнение и удовлетворение потребностей личности специалиста, через качественное учебно-методическое обеспечение образовательного процесса [1].

Основными источниками УМО являются разработки обучающего, учебно-методического и вспомогательного плана, используемые преподавателями в образовательном процессе.

Качество образования подразумевает качество содержания образовательного процесса, взаимодействие взаимосвязей внутри него, с учетом механизмов управления за действенностью функционированием УМО, результатами обучения, компетентностью преподавателей.

Содержательный аспект формирования методической компетентности преподавателя разрабатывается с учетом личностно-ориентированных и технико-технологических аспектов профессионально-педагогической деятельности и рассматривается, как способ решения задач, возникающих в процессе этой деятельности, имеющей практическую направленность, требующей системности повышения уровня методического и педагогического мастерства [2].

Ресурсом обеспечения качества УМО процесса обучения студентов служит самообразование, как преподавателя, так и самого обучающегося [3,4,5].

Становится очевидным, что роль преподавателя, как ответственного за реализацию УМО образовательного процесса, тесно связана с самообразовательной деятельностью, направленной на его гарантированное качество.

Объект исследования – процесс формирования профессиональной компетентности преподавателя.

Предмет исследования – анализ методической деятельности преподавателя, в условиях реализации УМО преподаваемых дисциплин.

Целью исследования является определение роли преподавателя, ответственного за реализацию УМО обучения ФК студентов ВУЦ.

Исходя из цели, ставились следующие задачи:

1. Дать характеристику содержания понятий «Методическая деятельность», «Педагогическое мастерство, «Профессиональная компетентность преподавателя».

2. Исследовать функции и факторы, влияющие на вовлеченность преподавателя к методической деятельности.

3. Выявить подходы для формирования профессиональной компетенции преподавателя, оказывающие влияние на реализацию УМО образовательного процесса.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Использовались методы: теоретические (анализ ключевых понятий, сравнительное описание, обобщение); эмпирические методы (обзор литературных источников).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ научных источников позволил уточнить структуру методической работы преподавателя в условиях образовательной деятельности высшей школы, раскрыть сущность и содержание категории «Профессиональная компетентность преподавателя», во взаимосвязи понятий «Методическая деятельность» и «Педагогическое мастерство» [4,5,6].

Методическую деятельность в вузе организует, координирует и контролирует учебно-методический отдел, ответственный за выполнение плана методической деятельности в течение учебного года, распространение передового педагогического опыта, оказание помощи молодым преподавателям, повышение их квалификации.

Методическая деятельность в вузе направлена, прежде всего на совершенствование методик повышения качества проведения всех видов учебных занятий и совершенствование педагогического мастерства.

Под методической деятельностью, понимается учебно-методическая, научно-методическая и организационно-методическая деятельность, предполагающая публикацию научных трудов, участие преподавателя в научно-методических конференциях, разработку учебных изданий, изучение инновационных методов и технологий обучения и др. [4,6].

Под педагогическим мастерством, понимается комплекс профессиональных качеств личности педагога, связанных с его личностным опытом в педагогической и профессиональной деятельности, направленной на всестороннее развитие обучающихся [6, С.694].

Определение категории «Профессиональная компетентность преподавателя», тесно связана с методической деятельностью, педагогическим мастерством и рассматривается как уровень личностного профессионального мастерства преподавателя, способности применения знаний, умений к формированию у студента необходимых профессиональных качеств [6, С.695].

В связи с вышеизложенным, можно утверждать, что для становления преподавателя как профессионала, мало говорить о практическом опыте, нужна системная работа, направленная на саморазвитие, приобретение профессиональных компетенций, регламентированная содержанием решаемых им задач, исходя из общей структуры профессиональной квалификации, оцениваемой непосредственно через индикаторы измерений, которыми выступают шкалы оценок конкретных видов профессиональной деятельности: обучающей, научно-исследовательской, воспитательной, организаторской и образовательной.

Поиск действенных механизмов эффективной реализации УМО обучения ФК студентов ВУЦ, порождает новые смыслы в избирательности взаимосвязей при построении образовательной траектории будущих военных специалистов в образовательной среде технического университета и требует особого подхода к организации образовательного процесса, этапам его проектирования в общей системе подготовки военных кадров, предполагающее моделирование содержания, имеющего практическую военно-прикладную

направленность, что гарантирует реализацию результата по сформированности профессиональных компетенций у студентов ВУЦ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в процессе исследования были определены: роль, функции управления и критерии компетентности по овладению методической деятельностью преподавателя; даны характеристики и уточнены понятия: «Профессиональная компетентность преподавателя», «Методическая деятельность», «Педагогическое мастерство»; установлена обусловленность качества реализации УМО обучения ФК студентов ВУЦ с уровнем профессиональной компетентности преподавателя.

Результаты исследования реализации УМО обучения ФК студентов ВУЦ, могут быть полезны для формирования профессиональных компетенций и способствовать готовности к дальнейшей деятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Иваненко, Т. А. Влияние эффективности учебно-методического обеспечения на формирование качеств военно-прикладной направленности у студентов ВУЦ / Т. А. Иваненко, И. Е. Кабаев, А. В. Иваненко // Актуальные проблемы инфотелекоммуникаций в науке и образовании (АПИНО 2024). Материалы XIII Международной научно-технической и научно-методической конференции. В 4-х томах. Санкт-Петербург. – 2024. С. 710–714.
2. Мыхнюк, М. И. Системный подход к совершенствованию методической компетенции преподавателя вуза. // KANT. 2020. № 4 (37). С. 423–426.
3. Иваненко, Т.А. Формирование профессиональной компетентности педагога через самообразование // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации. – 2018. – С. 177-181.
4. Андреев, И. В. Деятельность методического кабинета по оказанию помощи педагогическим работникам военного вуза в совершенствовании педагогического мастерства / И. В. Андреев, А. С. Германович. – Педагогика: традиции и инновации : материалы X Междунар. науч. конф. Казань, декабрь 2018, Казань : Молодой ученый. – 2018. С. 56–60. URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/316/14658/ (дата обращения 22.02.2026).
5. Косолапова, Л. А. Диагностический инструментарий выявления готовности военнослужащих (курсантов) к военно-профессиональному самообразованию / Л. А. Косолапова, Е. Ф. Маннанов // Инновационное развитие профессионального образования. – 2023. № 3 (39). С. 128–135.
6. Иваненко, Т. А. Формирование компетентности преподавателя-методиста как фактор совершенствования учебно-методического обеспечения процесса обучения студентов военного учебного центра / Сборник научных статей XIV Международной научно-технической и научно-методической конференции. В 2-х томах. СПб.: СПбГУТ. – 2025. Т. 1. С. 693–698.

DOI 10.48612/ifkst/m2a5-tv2k-efv1
УДК 796.02

ВСЕРОССИЙСКИЙ ЗИМНИЙ ОНЛАЙН ФЕСТИВАЛЬ «100 КИЛОМЕТРОВ ОТ РОЖДЕСТВА ДО РОЖДЕСТВА» КАК ГИБРИДНАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЦИФРОВОГО КОНТРОЛЯ И ОТЧЕТНОСТИ

Т.Е. Коваль [1 (1962-0569)], Л.В. Ярчиковская [2 (4316-4240)], К.В.Булавченко [2 (9584-4932)], Е. Жужакова [2 (4610-9899)]

[1] СПб ГБУ «Подростково-молодёжный центр «Калининский»
[2] Санкт-Петербургский государственный университет

Аннотация. Цель работы дать оценку роли в использовании цифровых и инновационных моделей при создании гибридного формата участия студенческой молодёжи в многодневных онлайн марафонах и фестивалях северной ходьбы. Исследования проводились в рамках всероссийского онлайн фестиваля «100 километров от Рождества до Рождества», который объединяет физическую активность с цифровым контролем и отчетностью. Контингент испытуемых студенческая молодёжь из различных регионов Российской Федерации. Установлено, что цифровые модели в физическом воспитании и студенческом спорте преобразуют традиционные методы физической культуры, обеспечивая персонализированный подход, точный контроль нагрузок и интерактивность, что существенно повышает эффективность занятий.

Ключевые слова: цифровые и инновационные модели, онлайн марафоны и фестивали северной ходьбы, гибридный формат участия, онлайн фестиваль «100 километров от Рождества до Рождества».

THE ALL-RUSSIAN ONLINE WINTER FESTIVAL "100 KILOMETERS FROM CHRISTMAS TO CHRISTMAS" AS A HYBRID FORM OF PHYSICAL ACTIVITY AND DIGITAL MONITORING AND REPORTING

I.E.Koval1 (1962-0569),
L.V.Yarchikovskya2 (4316-4240), K.V.Bulavchenko2 (9584-4932), E.Zhuzhakova2 (4610-9899),
1 Saint Petersburg State Budgetary Institution "Teenager-Youth Center "Kalininsky"
2 St. Petersburg State University

Annotation. The aim of the work is to assess the key role in the use of digital and innovative models in creating a hybrid format for student participation in multi-day online marathons and Nordic walking festivals. The research was conducted as part of the All-Russian online festival "100 Kilometers from Christmas to Christmas," which combines physical activity with digital monitoring and reporting. The contingent of subjects is students from various regions of the Russian Federation. It has been established that digital models in physical education and student sports transform traditional methods of physical culture, providing a personalized approach, accurate load control and interactivity, which significantly increases the effectiveness of classes.

Keywords: digital and innovative models, online marathons and northern walking festivals, hybrid participation format, online festival "100 kilometers from Christmas to Christmas".

ВВЕДЕНИЕ

Современные цифровые и инновационные модели в вузах СНГ трансформируют физическое воспитание через использование мобильных приложений, фитнес-трекеров, онлайн курсов и VR-технологий для персонализации тренировок. В настоящее время активно внедряются автоматизированные системы мониторинга здоровья студентов, а также смешанные форматы обучения, объединяющие теорию онлайн курсов с практическими

занятиями. Среди ключевых инновационных моделей можно назвать такие как смешанное обучение (где теоретическая часть осваивается через онлайн платформы, а практические занятия - в спортивных залах); применение дистанционных игровых механик; проведение онлайн соревнований и фитнес марафонов для повышения активности студентов; использование специализированного программного обеспечения для ведения спортивных дневников, онлайн тестирование физической подготовленности для сдачи нормативов.

Цифровые модели в физическом воспитании и студенческом спорте обеспечивают индивидуальный подход в тренировках, повышают мотивацию и вовлеченность студентов. Они автоматизируют аналитику, оптимизируют учебный процесс, снижают влияние человеческой ошибки и обеспечивают быстрый доступ к актуальным методическим материалам [1].

Цифровизация трансформирует физическую культуру в вузах, делая её более гибкой и современной, преобразуя физическое воспитание через внедрение гаджетов и переносимых устройств, мобильных приложений, платформ искусственного интеллекта. Эти технологии позволяют создавать персонализированные программы обучения, делать тренировки доступными и безопасными, а также меняют подход к спортивным соревнованиям.

Одной из важных форм цифровой модели в физическом воспитании студентов является гибридная форма проведения физкультурных мероприятий, включающая в себя физическую активность и цифровой контроль и отчетность. Эта форма наиболее часто применяется при проведении онлайн забегов и заходов северной ходьбой.

Онлайн забеги и заходы северной ходьбой — это виртуальные соревнования, где участники преодолевают выбранную дистанцию в удобном месте и времени, фиксируя результат трекером. Поэтому они играют ключевую роль в популяризации спорта, делая его доступным для всех, устраняя географические и временные ограничения, повышая мотивацию новичков и объединяя бегунов и североходцев со всего мира [1].

Среди основных аспектов онлайн забегов и заходов северной ходьбой можно назвать следующие.

Доступность и инклюзивность, что позволяет снять барьеры для участия спортсменов из удаленных регионов, или тех, кто не любит массовые старты. А это в свою очередь значительно расширяет аудиторию занимающихся бегом и северной ходьбой.

Мотивацию и дисциплину. Виртуальные старты, часто с медалями в качестве приза, помогают поддерживать регулярные тренировки, что очень важно для новичков.

Гибкость. В отличие от традиционных, онлайн забеги и заходы позволяют самостоятельно выбрать маршрут и время, что делает их идеальными в плотном графике жизни студенческой молодёжи.

Именно поэтому в современных условиях онлайн марафоны по северной ходьбе стали важными инструментами цифровой трансформации студенческого спорта, позволяя вовлекать молодежь в регулярную физическую активность вне зависимости от географического положения [1].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Большая аналитическая работа по оценке массовости, геймификации и инклюзивности при использовании цифровых и инновационных моделей в студенческой среде при проведении многодневных онлайн марафонов фестивального характера была проделана на примере десяти всероссийских зимних онлайн фестивалей северной ходьбы «100 километров от Рождества до Рождества».

Онлайн фестиваль «100 километров от Рождества до Рождества» — это спортивно-туристический проект, направленный на популяризацию северной ходьбы и активного образа жизни. Его ключевая роль в использовании цифровых и инновационных моделей заключается в создании гибридного формата участия, который объединяет физическую активность с цифровым контролем и отчетностью [2].

Согласно Положению одиннадцатого фестиваля, он включал в себя дистанционный формат участия. Основная инновация заключалась в отсутствии привязки к конкретному

месту. Участники могли преодолевать дистанцию в любой точке мира, что делало проект масштабируемым и доступным.

В процессе самого фестиваля для всех команд в обязательном порядке осуществлялся цифровой контроль трекингов пройденных дистанций. Для фиксации результатов использовались различные современные гаджеты, содержащие мобильные приложения для контроля дистанций и фитнес-трекеры. В период фестиваля за две недели все участники должны были преодолеть не менее 100 километров в период между католическим и православным Рождеством, подтверждая свои достижения скриншотами данных с цифровых устройств.

В качестве интеграционной модели выступило сетевое взаимодействие и интеграция с событийным туризмом. В проекте активно использовались социальные сети и онлайн-платформы для формирования сообщества «путешественников за здоровьем». Это позволило участникам из разных регионов делиться своими маршрутами и успехами в едином информационном поле. Несмотря на онлайн статус, фестиваль стимулировал развитие локальных туристических маршрутов, превращая обычную ходьбу в элемент регионального маркетинга через цифровой контент, создаваемый самими участниками [2].

Таким образом, фестиваль выступил инструментом цифровой трансформации массового спорта, заменяя традиционные офлайн-старты гибкой системой учета достижений через персональные гаджеты [3].

Физкультурное мероприятие по северной ходьбе «100 километров от Рождества до Рождества 2025-2026», проводимое одиннадцатый раз на территории Российской Федерации, осуществлялось в целях популяризации физической культуры и развития массового спорта. Основными решаемыми задачами являлись: пропаганда здорового образа жизни; популяризация северной ходьбы, как массового и доступного вида физической активности;

привлечение широких слоёв населения, включая студенческую молодёжь, к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Мероприятие осуществлялось в формате заочного командного фестиваля северной ходьбы, который проводился в соответствии с правилами вида спорта «спортивный туризм», утверждёнными приказом Минспорта России от 22.04.2021 № 255 в части требований к технике передвижения без применения штрафных санкций. Непосредственное проведение мероприятия возлагалось на Санкт-Петербургскую Региональную Молодёжную Общественную Организацию «Спортивный Клуб СПбГУ «Балтийские орланы». В качестве организации, проводящей мероприятие, выступили спортивный клуб «Нордики СПбГУ» и молодёжный клуб «Спасатель». Содействие в организации и проведении мероприятия осуществлял Комитет по северной ходьбе Общероссийской общественной организации «Федерация спортивного туризма России».

Мероприятие проводилось с 25 декабря 2025 года по 07 января 2026 года включительно. К участию допускались все желающие граждане Российской Федерации.

Участники должны были самостоятельно подобрать спортивную экипировку, включая спортивную обувь для передвижения в зимних условиях, и палки для северной ходьбы в соответствии с требованиями к снаряжению. Учёт результатов в форме фиксированного километража и времени прохождения (треки прохождения дистанции) осуществлялся с помощью любых гаджетов (мобильный телефон, специальные часы и другое). Было разрешено использовать все виды приложений и компьютерных платформ для фиксации треков и их выгрузки. Контроль над фиксацией результатов осуществлялся ежедневно. В конце фестиваля, участники, преодолевшие 100 километров и более, награждались электронными дипломами и памятными медалями.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В одиннадцатом фестивале «100 километров от Рождества до Рождества 2025-2026» приняли участие 1432 человека из 84 команд различных регионов Российской Федерации. Спортсменов моложе 35 лет насчитывалось более 400 участников, включая студенческую молодёжь. За период фестиваля суммарная пройденная дистанция составила 122 361,4 км.

Анализ динамики количества студентов, принявших участие в онлайн фестивалях северной ходьбы, за одиннадцатилетний период показал непрерывный рост численности молодёжи.

Так например, в перечень студентов фестиваля 2025-2026 года вошли учащиеся Санкт-Петербургского государственного университета, Пермского государственного университета, Санкт-Петербургского Политехнического Университета Петра Великого, Колледжа физической культуры и спорта, экономики и технологии и других вузов.

Среди студенческих клубов, принявших участие в данном фестивале, можно назвать какие как «Нордики СПбГУ», «Лепота», «Молодёжный клуб «Спасатель».

По окончанию фестиваля было проведено анкетирование студентов, касающееся оздоровительной эффективности мероприятия и целесообразности использования цифровых технологий в зимних онлайн марафонах.

Согласно итогам исследований, проведенных на базе высших учебных заведений (в частности, в Санкт-Петербургском государственном университете), были получены следующие результаты.

Студенты отметили, что онлайн формат зимнего марафона северной ходьбы и использование цифровых платформ позволили интегрировать интерактивные элементы, делая ежедневные отчеты и достижения участников фестиваля более динамичными и доступными к восприятию широкой аудиторией, что способствовало трансформации зрительского опыта.

Фестиваль стал примером успешного использования современных молодёжных пространств (включая открытые площадки для занятия северной ходьбой) и современных цифровых технологий для контроля и отчетности по выполненным заданиям физической и краеведческой направленности, что способствовало развитию профессиональных компетенций будущих специалистов в области цифрового пространства.

Для студентов-участников, осваивающих направление туристического менеджмента, фестиваль послужил практической базой для освоения моделей проектного управления в цифровой среде и инструментов продвижения новых туристических продуктов, что в дальнейшем, возможно, сыграет важную роль в их профессиональной деятельности.

Опрос подтвердил, что подобные инициативы способствуют цифровизации физкультурной среды и спорта и формируют новые стандарты взаимодействия между участниками и зрителями в условиях дистанционного формата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цифровые модели в физическом воспитании и студенческом спорте преобразуют традиционные методы физической культуры, обеспечивая персонализированный подход, точный контроль нагрузок и интерактивность, что существенно повышает эффективность занятий. Внедрение онлайн физкультурных массовых мероприятий создают мотивацию к здоровому образу жизни и самосовершенствованию студенческой молодёжи, помогают преодолеть пассивность, делая занятия более привлекательными.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Коваль Т.Е. 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. EDN: ZIWMYD

2. Коваль Т.Е. Особенности профессионально-прикладной подготовки на занятиях спортивным туризмом в студенческой среде/Т.Е.Коваль, Л.В.Ярчиковская, С.М.Лукина С.М. // Спорт, Человек, Здоровье: Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26-28 апреля 2023 года / Под ред. С.И. Петрова. Санкт-Петербург: Политех-Пресс, 2023. С. 649 - 650. EDN: ETUMOL

3.Коваль Т.Е. Экстремальные виды спорта и студенческая молодёжь в условиях информационного общества/Т.Е.Коваль, С.М.Лукина, Л.В.Ярчиковская//Философия и культура информационного общества. Тезисы докладов Двенадцатой Международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2024. С. 402-403. EDN: GZRIXU

DOI 10.48612/ifkst/4gmn-d3vf-h63m
УДК 796.853.26

МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АНАЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Н.А. Михайлов[1], А.М. Симаков[2]
[1]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
[2]ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский горный университет»

Аннотация. Повышенные требования современного спорта к физической подготовке высококвалифицированных спортсменов ставят задачу развития специальной выносливости, необходимой для успешного выступления в соревнованиях по тхэквондо. Высокая интенсивность, взрывные движения и короткий временной промежуток выполнения приёмов требуют особой подготовленности.

Материалы и методы: в исследовании приняли участие 20 квалифицированных тхэквондистов международного класса. Был разработан и внедрён комплекс анаэробных упражнений, включающий интервальные тренировки, силовые упражнения и координационные тренировки. Оценка физической подготовленности осуществлялась до и после прохождения программы.

Результаты и обсуждение: исследование выявило значительное улучшение физической подготовленности участников. Индикаторы, такие как VO2 max, сила удара ногами и координационная выносливость, выросли на 10–15%. Показано, что грамотное комбинирование анаэробных и силовых упражнений обеспечивает эффективное развитие специальной выносливости.

Заключение и выводы: созданная модель развития специальной выносливости на основе анаэробных упражнений зарекомендовала себя как эффективная. Рекомендуемая схема подготовки может использоваться тренерами и специалистами спортивной медицины для целенаправленного развития специальной выносливости квалифицированных тхэквондистов.

Ключевые слова: тхэквондо, специальная выносливость, анаэробные упражнения, физическая подготовка, интервальные тренировки, силовая выносливость.

MODEL OF SPECIAL ENDURANCE DEVELOPMENT IN HIGHLY QUALIFIED TAEKWONDO ATHLETES BASED ON ANAEROBIC EXERCISES

N.A. Mikhailov[1], A.M. Simakov[2]
[1]Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University
[2]Saint Petersburg Mining University

Annotation. Modern sport imposes high demands on the physical preparation of highly qualified athletes, necessitating the development of special endurance required for successful participation in taekwondo competitions. The high intensity, explosive movements, and short duration of techniques demand exceptional conditioning.

Materials and Methods: twenty international-class taekwondo athletes participated in the study. A comprehensive program of anaerobic exercises was implemented, incorporating interval training, strength exercises, and coordination drills. Evaluation of physical fitness was conducted before and after completing the program.

Results and Discussion: significant improvements in participants' physical fitness were observed. Indicators such as VO2 max, kicking power, and coordination endurance increased by 10–15%. The combination of anaerobic and strength exercises proved effective in developing special endurance.

Conclusions and Implications: the proposed model of special endurance development based on anaerobic exercises demonstrated its efficacy. The recommended training protocol can be utilized by coaches and sports medicine professionals to enhance the special endurance of highly qualified taekwondo athletes.

Keywords: taekwondo, special endurance, anaerobic exercises, physical preparation, interval training, strength endurance.

ВВЕДЕНИЕ

Современный спорт предъявляет повышенные требования к физической подготовке высококвалифицированных спортсменов. Одним из популярных видов единоборств является тхэквондо, которое отличается высокой интенсивностью, взрывными движениями и коротким временем выполнения приёмов. Всё это создаёт серьёзные требования к специальной выносливости спортсменов. Настоящее исследование направлено на создание модели развития специальной выносливости у квалифицированных тхэквондистов путём использования анаэробных упражнений.

Особенности тхэквондо характеризуются мощными ударами ногами, многочисленными прыжковыми и бросовыми техниками, что требует значительных энергозатрат и быстрого восстановления после интенсивных нагрузок. Анаэробные упражнения помогают развивать такую необходимую спортсменам силовую выносливость и реактивность, что критично для побед на соревнованиях.

Данная статья предлагает новую и уникальную методику развития специальной выносливости у квалифицированных тхэквондистов, подтвержденную практическими исследованиями и количественными данными. Это расширение текущих представлений о подготовке спортсменов, имеющее непосредственную ценность для специалистов в области спортивной медицины и тренеров тхэквондо [1-7].

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 20 квалифицированных тхэквондистов международного класса, возрастных рамок от 18 до 25 лет. Тестирование проходило в лабораторных условиях с использованием специального оборудования для оценки уровня физической подготовленности и проведением контрольных испытаний.

Программа тренировок состояла из трёх компонентов:

Анаэробные тренировки. Включали комплексные интервальные сессии с максимальной взрывной нагрузкой (прыжки, короткие интенсивные спринты, серия ударов, преодоление преград и стоек).

Силовая тренировка. Предполагала специализированные упражнения для развития взрывной силы ног и туловища (приседания с отягощением, махи ногами с дополнительными весами, подъём колен к груди с нагрузкой).

Координационные тренировки. Основывались на выполнении сложной последовательности передвижений, ударов и защитных приёмов для повышения координационной выносливости.

Физическая подготовленность каждого участника оценивалась до и после прохождения тренировочной программы, содержащей перечисленные выше компоненты.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Проведённое исследование выявило значительное улучшение показателей физической подготовленности спортсменов. Основные индикаторы, такие как максимальный уровень потребления кислорода (VO2 max), максимальная сила удара ногами, общая и локальная координационная выносливость повысились на 10–15% (см.табл.1).

Таблица 1.

Изменение основных показателей физической подготовленности участников до и после экспериментальной программы (n=20)

Параметр	Перед программой	После программы	P-значение
Максимальный VO2 max (мл/кг/мин)	45,2±3,1	50,1±2,8	<0,05
Максимальная сила удара ногами (кг/с)	125,3±12,7	140,8±11,4	<0,05
Локальная координационная выносливость (%)	78,5±5,3	86,2±4,7	<0,05
Общая координационная выносливость (%)	82,1±4,8	89,3±4,2	<0,05

Был установлен чёткий положительный эффект анаэробных упражнений на рост специальной выносливости, требуемой для полноценных контактных поединков. Было отмечено, что грамотно построенная программа подготовки, объединяющая оптимальное соотношение анаэробных и силовых упражнений, ведёт к существенному росту специальной выносливости, что позволяет успешно выступать на соревнованиях (см.табл. 2).

Таблица 2.

Средний прирост показателей физической подготовленности (Δ%)

Параметр	Δ%
Максимальный VO2 max	10,8
Максимальная сила удара ногами	12,4
Локальная координационная выносливость	9,8
Общая координационная выносливость	8,7

Кроме того, результаты подтвердили первоначальное предположение о том, что анаэробные тренировки благотворно воздействуют на быстрое восстановление организма после тяжёлых нагрузок, снижают вероятность перетренированности и повышают общую конкурентоспособность спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ВЫВОДЫ

Созданная модель развития специальной выносливости на основе анаэробных упражнений оказалась эффективной для квалифицированных тхэквондистов. Её внедрение в тренировочный процесс позволяет существенно расширить функциональные возможности организма, уменьшить негативные последствия усталости и сократить сроки восстановления после соревнований.

Данная модель предусматривает комплексный подход, включающий высокоинтенсивные анаэробные тренировки, силовые нагрузки и координационную подготовку, способствующую формированию специфических навыков, необходимых в условиях полномасштабного контактного боя и постоянного противодействия оппоненту.

Рекомендуемая схема подготовки может широко использоваться профессиональными тренерами и специалистами спортивной медицины для целенаправленного развития специальной выносливости квалифицированных тхэквондистов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Беляев, В.С. Методика силовой подготовки тхэквондистов при адаптации к физическим упражнениям / В. С. Беляев, С. Л. Подпалько, Ю. Л. Тушер // Культура физическая и здоровье. – 2025. – № 2(94). – С. 199-202. – DOI 10.47438/1999-3455_2025_2_199. – EDN EUULXF.

2. Бугаец, Я.Е. Специфика проявления специальной выносливости у тхэквондистов подросткового возраста / Я. Е. Бугаец, А. С. Гронская, Т. А. Исаенко, М. В. Малука // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2025. – Т. 27. – С. 37-42. – EDN VHEJLS.
3. Ильина, В.Ю. Особенности повышения спортивного результата тхэквондистов по программе туль / В. Ю. Ильина // Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры : Материалы научно-практической конференции с международным участием, Самара, 19 марта 2020 года. – Самара: ООО "Научно-технический центр", 2021. – С. 119-125. – EDN QDXOTM.
4. Кашкаров, В.А. Динамика базовых физических качеств квалифицированных тхэквондистов в годичном цикле подготовки / В. А. Кашкаров, А. В. Вишняков, Т. С. Фролова // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 4. – С. 4-8. – EDN QDZIML.
5. Малышкин, Д.В. Методика развития гибкости мышц ног спортсменов на учебно-тренировочном этапе подготовки в тхэквондо / Д. В. Малышкин, В. М. Чучков, В. Г. Сергеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 12(226). – С. 98-103. – EDN LCTLHU.
6. Мельников, Д.С. Контроль эффективности соревновательной деятельности тхэквондистов высокой квалификации с использованием физиологических маркеров / Д. С. Мельников, В. В. Селиверстова, Ю. А. Щедрина, А. В. Павленко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 9(235). – С. 179-183. – EDN BVNXDR.
7. Симаков, А.М. О необходимости развития специальной выносливости у высококвалифицированных спортсменов в тхэквондо ИТФ / А. М. Симаков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 8. – С. 102-109. – DOI 10.24412/2305-8404-2022-8-102-109. – EDN SEYPLY.

DOI 10.48612/ifkst/7uvv-2v61-81me
УДК 796.077.5

МОДЕРНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В СТРАНАХ СНГ: ПОТЕНЦИАЛ ВНЕДРЕНИЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК (HIIT)

В.А. Мотовичева (8909-0069)
Гатчинский государственный университет

Аннотация. Цель работы – определить направления модернизации образовательных программ физического воспитания на основе внедрения высокоинтенсивных интервальных тренировок (HIIT). Методика исследования включала теоретический анализ научных публикаций, сравнительное изучение организационных моделей физического воспитания в ВУЗах стран СНГ и обобщение эмпирических данных о вовлеченности студентов в современные тренировочные форматы. Контингент исследования – обучающиеся высших учебных заведений Российской Федерации и других государств СНГ. Установлено, что интеграция инновационных форм двигательной активности способствует повышению мотивации студентов, улучшению функциональных показателей и укреплению здоровья молодежи. Обоснована целесообразность системного внедрения HIIT в структуру учебных занятий.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенческий спорт, молодежь, страны СНГ, HIIT.

MODERNIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH IN THE CIS COUNTRIES: THE POTENTIAL FOR THE INTRODUCTION OF HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT)

V.A. Motovicheva(8909-0069)
Gatchina State University

Annotation. The aim of the work is to determine the directions of modernization of educational programs of physical education based on the introduction of high–intensity interval training (HIIT). The research methodology included a theoretical analysis of scientific publications, a comparative study of organizational models of physical education in universities in the CIS countries, and a generalization of empirical data on student engagement in modern training formats. The research group consists of students from higher educational institutions of the Russian Federation and other CIS countries. It has been established that the integration of innovative forms of motor activity helps to increase students' motivation, improve functional performance and promote youth health. The expediency of HIIT system implementation in the structure of training sessions is substantiated.

Keywords: physical education, student sports, youth, CIS countries, HIIT.

ВВЕДЕНИЕ

Современные социально-экономические условия требуют обновления системы физического воспитания молодежи в государствах – участниках СНГ. Рост учебной нагрузки и снижение двигательной активности студентов обусловливают необходимость поиска эффективных форм организации занятий физической культурой [1]. В последние годы всё больше образовательных учреждений рассматривают внедрение высокоинтенсивных интервальных тренировок (HIIT) как часть оздоровительных и спортивных программ [2]. Подобный интерес связан с простотой адаптации методики к различным уровням подготовки, минимальными требованиями к оборудованию и доказанной эффективностью в повышении функциональных показателей организма.

В ВУЗах стан СНГ данное направление также постепенно распространяется, но уровень его практической интеграции значительно варьируется. Это создаёт потребность в систематизации данных о применении методики в вузовской практике, а также в оценке её потенциала в отечественных условиях.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В работе использованы методы теоретического анализа научной литературы, сравнительного анализа практик организации физического воспитания в ВУЗах стран СНГ, а также обобщение результатов исследований, посвященных применению HIIT в образовательной среде. Проведен анализ публикаций, раскрывающих физиологические, педагогические и организационные аспекты внедрения высокоинтенсивных тренировок.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Высокоинтенсивные интервальные тренировки сформировались как отдельное направление физической подготовки, основанное на чередовании коротких периодов высокой нагрузки и фаз кратковременного восстановления. Подобная схема позволяет достичь выраженного физиологического отклика за ограниченный промежуток времени, что делает формат особенно удобным для учебных программ, где важно сочетать эффективность и компактность занятий.

В работе, посвящённой оценке влияния интервальных тренировок на физическое здоровье студентов Тольяттинского государственного университета: авторы отмечают положительную динамику показателей сердечно-сосудистой системы, нормализацию частоты сердечных сокращений в покое и повышение адаптационного потенциала организма [3]. В исследовании Л. Б. Лукиной установлено, что применение HIIT в учебном процессе

способствует значимому росту уровня физической подготовленности студенток, включая развитие аэробной производительности и силовых качеств [4]. Авторы J. Gillen и M. Gibala в своей работе указывают на высокую эффективность HIIT как временно экономичной стратегии улучшения кардиореспираторной выносливости и метаболического здоровья [5]. В зарубежном исследовании выявили, что восьминедельная программа HIIT у студентов приводит к достоверному увеличению максимального потребления кислорода (VO_2max) и повышению уровня общей физической работоспособности [6].

С педагогической точки зрения HIIT способствует формированию устойчивой мотивации у обучающихся. Быстрый прогресс в физической форме поддерживает интерес к занятиям, а разнообразие интервалов позволяет варьировать нагрузку и избегать однообразия, характерного для традиционных циклических тренировок [7]. Такая гибкость помогает преподавателю удерживать внимание группы и повышает эффективность освоения материала. Студенты отмечают, что формат даёт ощущение динамики и вовлечённости, что улучшает общее отношение к физической активности.

Несмотря на преимущества, существуют и ограничения, которые необходимо учитывать при внедрении HIIT. Основная сложность связана с необходимостью грамотного контроля интенсивности. При отсутствии методической подготовки преподавателю бывает сложно регулировать нагрузку, обеспечивая безопасность и предотвращение перегрузок. Ещё один фактор — разный уровень физической подготовки в группах, что может создавать дисбаланс в темпе и снижать общую динамику занятия. Тем не менее данные ограничения не препятствуют использованию методики. При корректной организации занятия становятся эффективным инструментом повышения двигательной активности и улучшают качество образовательного процесса, формируя у студентов устойчивые привычки регулярной физической нагрузки.

В странах СНГ высокоинтенсивные интервальные тренировки внедряются в учебные программы с различной степенью системности. На развитие подходов влияет доступность методической базы, подготовленность преподавателей, финансирование спортивной инфраструктуры и отношение администрации ВУЗов к инновационным форматам физической активности. В современных условиях внедрение высокоинтенсивных интервальных тренировок может рассматриваться как универсальный и экономически адаптивный инструмент обновления учебного процесса, способный повысить физическую подготовку студентов независимо от уровня инфраструктурной обеспеченности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Модернизация системы физического воспитания молодежи в странах СНГ требует интеграции современных тренировочных технологий. Включение HIIT в структуру учебных занятий может способствовать развитию студенческого спорта и укреплению здоровья обучающихся. В дальнейшем необходима разработка единых методических рекомендаций и расширение эмпирических исследований.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Мотовичева, В. А. Интенсификация физической подготовки в вузах / В. А. Мотовичева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 229-233.
2. Геворкян, А. Д. Эффективность применения HIIT в вузе / А. Д. Геворкян // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 111-5. – С. 68-71.
3. Кошелева, М. В. Влияние высокоинтенсивных интервальных тренировок на физическое здоровье студентов Тольяттинского государственного университета / М. В. Кошелева, Е. Д. Чернова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 232-239. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p232-239. – EDN VSZUTL.
4. Влияние высокоинтенсивных тренировок на физическую подготовленность студенток Северо-Кавказского федерального университета / Л. Б. Лукина, И. Р. Тарасенко, Н. Н. Троценко [и др.] // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – № 2. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-

vysokointensivnyh-trenirovokna-fizicheskuyu-podgotovlennost-studentok-severo-kavkazskogo-federalnogo-universiteta (дата обращения: 24.02.2026).
5. Gillen, J. Is high-intensity interval training a time-efficient exercise strategy to improve health and fitness? / J. Gillen, M. Gibala // Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. – 2014. – Vol. 39, No. 3. – P. 409-412. – DOI 10.1139/apnm-2013-0187.
6. Efficacy and feasibility of HIIT training for university students: The Uni-HIIT RCT / N. Eather, N. Riley, A. Miller [et al.] // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2019. – Vol. 22, No. 5. – P. 596-601. – DOI 10.1016/j.jsams.2018.11.016.
7. Свечкарев, В. Г. К вопросу об использовании высокоинтенсивного интервального тренинга / В. Г. Свечкарев // Научные известия. – 2019. – № 15. – С. 100-104. – EDN SJEKYB.

DOI 10.48612/ifkst/9p82-zg62-v43n
УДК 797.2

МОДЕЛЬ СПОРТИВНО-ВИДОВОЙ ОРИЕНТАЦИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

А.С. Нестерова [1(2635–4591)], С.В. Барбашов [2,3 (3791–2849)]
[1] Югорский государственный университет, Ханты-Мансийск
[2] Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург
[3]Государственный университет Просвещения, Москва

Аннотация. Цель работы состоит в оценке эффективности технологической модели построения тренировочного процесса юных пловцов в период выбора видовой специализации. Модель основана на использовании индексов телосложения и фазовой структуры биологического созревания. Технологическая модель была оценена в ходе педагогического эксперимента. Контингент испытуемых включал в себя 32 спортсменов – пловцов с уровнем плавательной подготовки не ниже разряда «Кандидат в мастера спорта». В результате исследования определено, что пловцы экспериментальной группы (n=16) вне зависимости от специализации на момент окончания эксперимента демонстрировали достоверно лучшие результаты (U в пределах от 1 до 0), чем пловцы контрольной группы (n=16). По показателям прироста спортивного результата пловцы ЭГ также показывали достоверно лучшие результаты (U=0) вне зависимости от специализации.

Ключевые слова: модель спортивно – видовой ориентации, построение тренировочного процесса, юные пловцы.

MODEL OF SPORTS-SPECIFIC ORIENTATION IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG SWIMMERS

A.S. Nesterova [1], S.V. Barbashov [2,3]
[1] Yugra State University, Khanty-Mansiysk
[2] Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Saint Petersburg
[3] State University of Enlightenment, Moscow

Annotation. The purpose of the work is to evaluate the effectiveness of a technological model for building the training process of young swimmers during the selection of species specialization. The model is based on the use of body composition indices and the phase structure of biological maturation. The technological model was evaluated during a pedagogical experiment. The test group consisted of 32 swimmers with a swimming level of at least Candidate Master of Sports. As a result of the study, it was determined that the swimmers of the experimental group (n=16), regardless of

their specialization, demonstrated significantly better results (U ranging from 1 to 0) at the end of the experiment than the swimmers of the control group (n=16). In terms of the increase in athletic performance, the swimmers of the EG also demonstrated significantly better results (U=0), regardless of their specialization.

Keywords: model of sports orientation, training process design, and young swimmers.

ВВЕДЕНИЕ

Вопрос отбора и ориентации в сфере спорта является актуальной и широко освещенной темой как в фундаментальных трудах по теории спорта [5,9], так и в прикладных аспектах различных спортивных дисциплин [1,2]. В рамках теоретико-методических основ тренировочного процесса в плавании данная проблематика детально исследуется в серии современных научных работ [4]. Предварительный анализ свидетельствует о дефиците научных работ, посвященных разработке методик тренировочного процесса для юных спортсменов, учитывающих их биологическое созревание. Одновременно отмечается недостаток исследований, изучающих процессы видовой специализации у молодых пловцов. С целью повышения уровня эффективности тренировочного и соревновательного процесса юных пловцов в период выбора видовой специализации нами была разработана технологическая модель построения тренировочного процесса. В ранее опубликованных материалах частично освещается область применения обозначенной технологической модели, ее описание и результативность. Предварительный анализ данных позволил охарактеризовать методику спортивно-видовой ориентации в плавании как концептуальную основу для структурирования тренировочного процесса, нацеленного на углубленную специализацию молодых спортсменов. Эта модель предусматривает выбор ведущего способа плавания, который станет приоритетным для дальнейшего развития спортивного мастерства юного пловца.

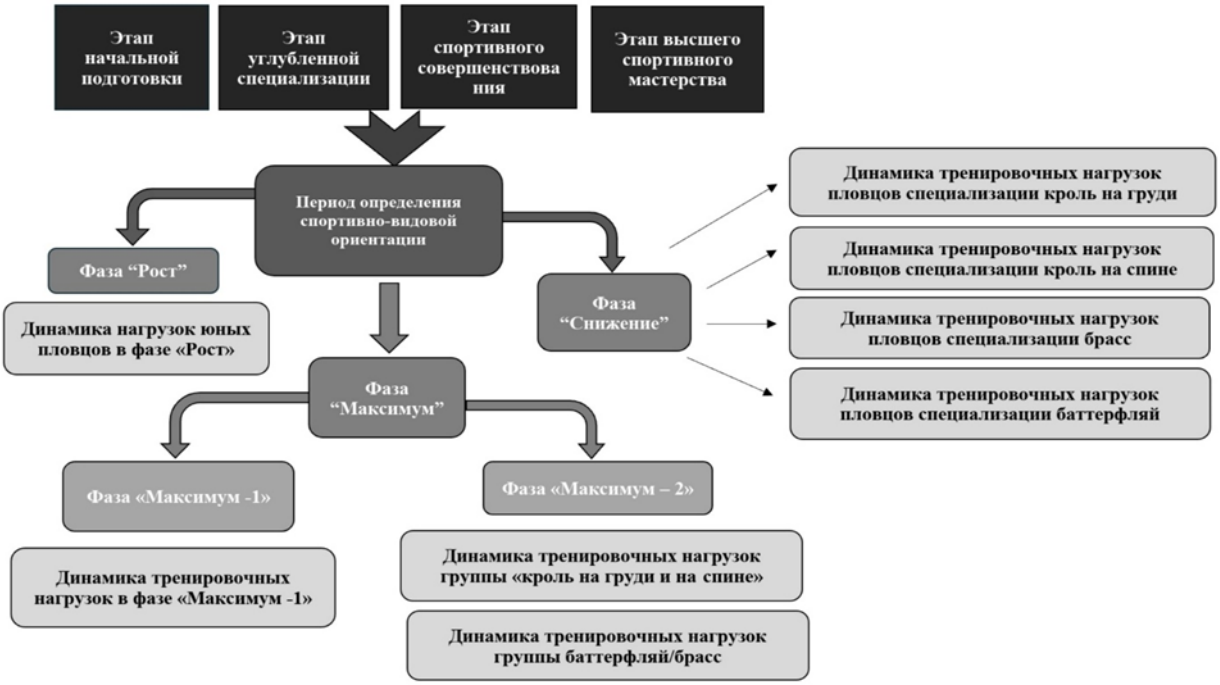


Рис. 1 Технологическая модель выбора спортивно-видовой специализации в плавании

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование проводилось в период с 2022 по 2025 годы в городе Ханты-Мансийск на базе МБУ «СК «Дружба». В исследовании приняли участие юные пловцы различных специализаций, идентичные по уровню спортивной подготовки (n=32). Спортивная

специализация юных пловцов ЭГ определялась на основе нормированных индексов телосложения [6,7] и педагогических тестирований, освещенных в предварительных исследованиях. Спортивная специализация в контексте данного исследования - определение способа плавания, в котором пловец будет наиболее перспективен. Фазовая структура биологического созревания фиксировалась по адаптированной методике Р.Л. Мирвальда [8] и представляла собой дифференциацию на 4 фазы: Рост (ФР), Максимум-1 (ФМ-1), Максимум-2 (ФМ-2), Снижение (ФС) [3]. На основе данных показателей и разработанной экспериментальной технологической модели был проведен педагогический эксперимент по внедрению технологической модели в тренировочный процесс пловцов экспериментальной группы (n=16). Оценка эффективности проводилась по показателям абсолютной результативности и дополнительных контрольно-педагогических тестов. Тест на абсолютную результативность представлял собой преодоление пловцами дистанции 100 метров избранным способом плавания с максимальной скоростью. Отслеживание приростов результата происходило на протяжении всего педагогического эксперимента. Фиксация абсолютного результата проводилась не реже, чем один раз в два месяца. Достоверность отличий определялась с помощью U-критерия Манна-Уитни.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В таблице 1 продемонстрированы результаты преодоления юными пловцами дистанции 100 метров различными способами на момент начала и окончания педагогического эксперимента. Следует отметить, что результаты пловцов КГ (n=16) и ЭГ (n=16) вне зависимости от углубленной специализации до эксперимента достоверно не отличаются (U=3-5). Отслеживание прироста спортивного результата, а также его абсолютного значения позволило определить отличия в результатах, показанных пловцами на момент окончания эксперимента.

Таблица 1

Результаты тестирования на абсолютный результат пловцов контрольной и экспериментальной групп

Баттерфляй								
Этап эксперимента/фаза созревания						Прирост		
До эксперимента/ФР			После эксперимента/ФС					
Группы	Результат	U эмп.	Группы	Результат	U эмп.	Сек	%	U эмп.
кг(n=4)	76±0,5	5*	кг(n=4)	60±0,5	1**	16	27	0***
эг (n=4)	77±0,8		эг (n=4)	59±0,5		18	30	0***
Кроль на спине								
кг(n=4)	74±0,6	3*	кг(n=4)	63±0,8	0***	11	18	0***
эг(n=4)	75±0,4		эг (n=4)	59±1		16	26	0***
Брасс								
кг(n=4)	80±1,04	7*	кг(n=4)	68±0,4	0***	12	18	0***
эг (n=4)	81±0,7		эг (n=4)	64±0,4		17	26	0***
Кроль на груди								
кг(n=4)	70±0,4	3*	кг(n=4)	55±0,4	1**	14	28	0***
эг (n=4)	70±0,7		эг (n=4)	54±0,3		16	29	0***

На период окончания эксперимента у пловцов специализаций баттерфляй (n=8) и кроль на груди (n=8) обозначилась одинаковая закономерность. Она проявилась в показателе достоверности отличий результатов, находящемуся в зоне неопределенности (U=1). Несмотря на недостаточную достоверность отличий в результативности, по показателям прироста спортивного результата пловцы экспериментальной группы демонстрировали лучшие показатели, чем пловцы контрольной группы.

В это же время у пловцов экспериментальной группы, специализирующихся в способах кроль на спине (n=8) и брасс (n=8) выявлены достоверно лучшие результаты прохождения дистанции 100 метров, чем у пловцов контрольной группы тех же специализаций. По

показателям прироста спортивного результата спортсмены из экспериментальной группы также оказались успешнее сверстников, не принимавших участие в эксперименте.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Согласно результатам эксперимента, внедрение в тренировочный процесс юных пловцов экспериментальной группы технологической модели спортивно-видовой ориентации способствовало повышению уровня спортивных результатов. Улучшение результативности прослеживается у пловцов экспериментальной группы всех специализаций в сравнении с пловцами, использующими методику построения тренировочного процесса на основе федеральных стандартов подготовки по плаванию. Таким образом, представленная технологическая модель может считаться более эффективным методическим подходом планирования и реализации тренировочного процесса в плавании на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абрамов, С. А. Создание модели выбора игрового амплуа на начальном этапе обучения волейбола / С. А. Абрамов // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2019. - № 12-5 (56). - С. 13-17.
2. Бакаев, В. В. Факторы, определяющие спортивную специализацию лыжников-гонщиков / В. В. Бакаев, А. Э. Болотин, В. С. Васильева // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 2. - С. 40-41.
3. Барбашов, С. В. Результативность плавания различными стилями в зависимости от фаз полового созревания и телосложения юных пловцов / С. В. Барбашов, А. С. Нестерова // Человек. Спорт. Медицина. - 2024. - Т. 24. - № S2. - С. 48-52.
4. Давыдов, В. Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты) / В. Ю. Давыдов, В. Б. Авдиенко. - М. : Советский спорт, 2014. - 384 с.
5. Иссурин, В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация : монография / В. Б. Иссурин. - М. : Спорт, 2017. - 459 с.
6. Нестерова, А. С. Нормированная система оценки предрасположенности к различным видам плавания / А. С. Нестерова // Журнал педагогических исследований. - 2024. - Т. 9, № 1. - С. 123-126.
7. Нестерова, А. С. Технологии спортивного отбора и ориентация детей на плавание различными стилями / А. С. Нестерова, С. В. Барбашов // Современные вопросы биомедицины. - 2023. - Т. 7, № 3 (24). - С. 1-7.
8. Оценка зрелости по антропометрическим измерениям / Р. Л. Мирвальд, А. Д. Бакстер-Джонс, Д. А. Бейли, Г. П. Бьюнен // Медицина и наука в спорте и физической культуре. - 2002. - № 34 (4). - С. 689-694.
9. Тимакова, Т. С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом : монография / Т. С. Тимакова. - М. : Спорт, 2018. - 288 с.

DOI 10.48612/ifkst/1e94-3h74-u6tn
УДК 796.02

ПРОБЛЕМА УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕМ: СПОРТСМЕН КАК СУБЪЕКТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.А. Ошев[1(5824-0105)], Л.А. Суворова[2(5907-9002)], А.А. Марьин[3]
[1] Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
[2]Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет
[3]Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

Аннотация. Цель работы. Выявить детерминанты типологических особенностей высококвалифицированных тяжелоатлетов с динамикой их спортивно-технического мастерства. Методика исследования. При решении поставленной задачи использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, документов планирования и отчетности, диагностика типологических особенностей спортсменов по методике Е. П. Ильина (2020). Контингент испытуемых. В исследованиях приняли участие студенты, высших учебных заведений СПбПУ и СПбГМПУ, занимающиеся тяжелой атлетикой (n=86 чел.), в возрасте 18-20 лет, со стажем занятий тяжелой атлетикой 5-6 лет. Полученные результаты обработаны с использование методов вариационной статистики. Основные результаты. В результате анализа литературы выявлено, что успехов в спорте добиваются люди с самими различными сочетаниями индивидуально-типологических особенностей, но желательно, чтобы эти особенности соответствовали специфике того или иного вида спортивной деятельности. При этом следует отметить, что именно по сочетанию типологических особенностей удается дифференцировать представителей различных видов спортивной деятельности друг от друга (В. А. Сальников 2018, Е. П. Ильин, 2020) [5,7].

Ключевые слова: типологические особенности нервной системы спортсменов, мотивационная сфера, целеустремленность, результативность.

THE PROBLEM OF SPORTS IMPROVEMENT MANAGEMENT: THE ATHLETE AS A SUBJECT OF ACTIVITY

A.A. Oshev[1(5824-0105)], L.A. Suvorov[2(5907-9002)], A.A. Maryin[3]
[1]Peter the Great St. Petersburg Polytechnic
[2]St. Petersburg State Pediatric Medical University
[3]Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health

Annotation. The purpose of the work. To identify the determinants of the typological features of highly qualified weightlifters with the dynamics of their athletic and technical skills. The methodology of the work. In solving this problem, the following research methods were used: analysis of literary sources, planning and reporting documents, diagnosis of typological features of athletes according to the methodology of E. P. Ilyin (2020). The research involved students of higher educational institutions: SPbPU and SPbMGPU involved in weightlifting (n=86 people), aged 18-20 years, with 5-6 years of experience in weightlifting. The obtained results were processed using methods of various statistics. The main results of the work. As a result of the literature analysis, it has been revealed that people with various combinations of individual and typological characteristics achieve success in sports, but it is desirable that these features correspond to the specifics of a particular type of sports activity. At the same time, it should be noted that it is precisely by combining typological features that it is possible to differentiate representatives of various types of sports activities from each other (V. A. Salnikov 2018, E. P. Ilyin, 2020) [5,7].

Keywords: typological features of athletes' nervous system, motivational sphere, purposefulness, effectiveness.

ВВЕДЕНИЕ

Главный отличительный признак тренировочным процессом – это комплексный и всесторонний анализ. Изучение взаимосвязей двигательных особенностей и особенностей нейродинамики свидетельствует и наличии интеграции различных видов потенциальных возможностей человека. Для рациональной организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать не только выраженность тех или иных особенностей индивидуальности, связанных с результативностью, но и желательно изучать специфику структуры взаимосвязей этих свойств. Из всех исследуемых параметров должны отбираться такие, которые устойчива сохраняют свою индивидуальность в процессе развития и взаимосвязаны со спортивным результатом.

Тому, что в разных видах спортивной деятельности подбираются спортсмены с определенной типологией, сопутствует наличие опосредованной типологическими особенностями связи между склонностями и способностями. Наличие разных типологических особенностей (при определенном их сочетании) при водит к тому, что у одних более развиты скоростные качества, у других – выносливость, у третьих – сложно-координированные действия. Это и обуславливает в определенной степени выявленные различия при сопоставлении типологических особенностей со сторонами подготовленности [5,7].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Применительно к практике спортивной тренировки, знание этих особенностей позволяет прогнозировать специализацию в занятиях определенным видом спортивной деятельности и целенаправленно совершенствовать ведущую сторону подготовленности. Следовательно, потенциальные возможности развития параметров спортивно-технической подготовки будут выглядеть по-разному у разных атлетов, и чаще всего это связано с особенностями индивидуальности.

Однако, приведенные выше данные характеризуют рассматриваемые связи с одной стороны через призму одного показателя, что уровень квалификации хотя и имеющего интегральную основу. В этих условиях не менее важно выявить связи типологических особенностей с уровнем достижений.

Предполагается, что в разных группах испытуемых, действуют свои механизмы адаптации и проявления активности применительно к конкретным результатам спортивной деятельности [3,6,8]. Дело все в том, что не все индивиды равны между собой по своим личностным качествам, способностям к конкретной спортивной деятельности, поэтому не все добиваются одинаковых результатов. Подтверждением этому является данные сравнений личностных особенностей спортсменов, достигших выдающихся результатов в юниорах и спортивных достижениях выдающихся результатов для взрослых. Первых отличает от вторых большая подвижность возбуждения, средняя подвижность торможения и преобладание возбуждения по внешнему балансу. Обобщая связи применительно к взрослым спортсменам, следует отметить, что их отличает «самообладание», активность в социальных достижениях, стабильность поведения. В то время как юниоров характеризует большая подчиненность, обязательность, агрессивность на результат, меньшая эмоциональная устойчивость. Предшествующими данными показано, что спортсмены с большей подвижностью нервных процессов, агрессивностью и другими признаками быстрее прогрессируют вначале. В результате быстрее исчерпывают запас двигательной активности и, достигая уже высокого результата в юниорском возрасте чаще всего прекращают активную спортивную карьеру [1,3-5,7,9-12].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Таким образом, можно говорить о том, что типологические особенности оказывают косвенное влияние на мотивацию человека. Выявлена и другая сторона влияния типологических особенностей на мотивационную сферу спортсменов, на устойчивость в

заинтересованности достижений высоких спортивных результатов. Одни спортсмены имели высокую заинтересованность в достижении результатов, другие – низкую [4]. При сравнении типологического комплекса оказалось, что по каждому свойству в отдельности имелась разница в процентном соотношении лиц с той или иной типологической особенностью среди имеющих перспективы или утративших ее. В результате спортсмены, сохранившие перспективу своего роста, имеют более выраженные такие типологические особенности, которые способствуют устойчивости к монотонной деятельности, а лица, утратившие эту перспективу, имеют типологические особенности, которые не способствуют устойчивости к действию монотонии во время тренировочного процесса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Отсюда предполагается, что типологические особенности могут показывать влияние на сохранение перспективы и целеустремленности, но не прямо, а косвенно – через устойчивость спортсменов (тяжелоатлетов) к разнообразию тренировочного процесса. Очевидно, надо исходить из специфики деятельности спортсменов и тех факторов, которые могут влиять на уровень заинтересованности спортсменов в достижении ими высоких спортивных результатов.

Сложность и большое многообразие взаимосвязей структуры личности и результативности спортивной деятельности, обусловлены в целом особенностями психической регуляции поведения человека. В этих условиях достижение результата идет своеобразным путем за счет различной мотивации с помощью различных механизмов адаптации [6]. Одновременно не менее важным является и то, что специфика вида спортивной деятельности оказывает влияние на черты личности. С другой стороны, от черт личности зависит и своеобразие результативности каждого индивида [2,7].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абрамов, Д.Н. Совершенствование процесса физической подготовки курсантов вузов космических войск для повышения эффективности их будущей военно-профессиональной деятельности / Д. Н. Абрамов, А. А. Ошев // Труды Военно-космической академии имени А.Ф. Можайского. – 2010. – № 629. – С. 179-184. – EDN RSQLXT.
2. Басов, М.А. Развитие силовых качеств различными методами в борьбе самбо / М.А. Басов // В сборнике: Теория и методика физической культуры, спорта и туризма. Межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербург, 2024. С. 359-362.
3. Басов, М.А. Гормональные изменения в организме самбистов под воздействием силовых нагрузок / М.А. Басов // В сборнике: Студенческий спорт в современном мире. Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях. Санкт-Петербург, 2025. С. 226-228. \
4. Бобровик, А.П. Методические основы самосовершенствования физических качеств и навыков у сотрудников силовых ведомств / А. П. Бобровик, А. А. Ошев // 2015.
5. 5. Ильин, В. Е. Психология и физиология. Союз или конфронтация? Исторические очерки / В. Е. Ильин // Жанр: Управление персоналом. Оформление. ООО «Реноме», 2020.
6. Физическая культура и спорт в подготовке к трудовой деятельности, защите родины, социальной жизни в целом Караван А.В., Ошев А.А. В сборнике: Патриотизм как идеология возрождения России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2014. С. 330-334.
7. Ошев, А.А. Влияние мотивов занятий спортом на развитие межличностного взаимодействия курсантов / А.А. Ошев, А.В. Пастушков // Труды Военно-космической академии им. А.Ф. Можайского. 2010. № 628. С. 136-137.
8. Ошев, А.А. Влияние произвольного внимания на точность бросков с игры в баскетболе / А.А. Ошев, И.Г. Фейгель // В сборнике: Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 208-211.
9. Ошев, А.А. Значение физического воспитания для улучшения адаптации студентов вуза / А. А. Ошев, Л. А. Суворова // В сборнике: Физическое развитие студентов в современном мире. Материалы

международной научно-практической конференции. Под редакцией Л. Г. Рубис. – 2019. – С. 229-231. – EDN EHQMXN.
10. Сальников, В. А. Психолого-педагогические особенности силовых видов спорта: монография / В.А. Сальников // Омск: СибАДИ, 2018.
11. Суворова, Л.А. Взаимосвязь динамики результатов студентов при сдаче норм комплекса ГТО с организацией и содержанием учебного процесса "Элективного курса по физической культуре" / Л.А. Суворова, О.А. Николенко, И.Г. Фейгель, А.А. Ошев // В сборнике: Неделя науки СПбПУ. Материалы научной конференции с международным участием. 2018. С. 95-97.
12. Суворова, Л.А. Некоторые формы и методы пропаганды физической культуры и спорта / Л.А. Суворова, А.А. Ошев // В сборнике: Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, 2020. С. 120-122.
13. Ушаков, В.И. Уровень осведомленности студентов о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) / В. И. Ушаков, А. А. Ошев // В сборнике: Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2016. – С. 262-264. – EDN XWLTZJ.

DOI 10.48612/ifkst/aheu-8uhe-11n9
УДК 796.325

ПСИХОМОТОРНЫЕ РЕАКЦИИ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

А.А. Ржанов (1056-2006)
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»

Аннотация. В статье обоснована роль психомоторных воздействий в спортивной подготовке юных волейболистов 11–12 лет. Актуальность исследования связана с необходимостью быстрого реагирования, оперативного принятия решений и точности двигательных действий в условиях дефицита времени. Представлены результаты педагогического наблюдения и эксперимента с визуально-моторной моделью и оценкой двигательной точности. Установлено, что уровень психомоторных способностей коррелирует с выбором действий и качеством тактических решений. Подчёркнута необходимость включения специализированных психомоторных упражнений для формирования сенсомоторной базы и повышения спортивного мастерства.

Ключевые слова: психомоторные реакции; юные волейболисты; спортивная подготовка; зрительно-моторная координация; двигательная точность; тактические решения.

PSYCHOMOTOR REACTIONS AND THEIR SIGNIFICANCE IN THE TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

A.A. Rzhanov
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Angarsk State Technical University", Angarsk, Russia

Annotation. The article justifies the role of psychomotor interventions in the training of young volleyball players aged 11–12. The study is relevant due to the need for rapid reactions, quick decision-making, and precise motor performance under time constraints. Results of pedagogical observation and an experiment with a visuomotor model and motor accuracy assessment are presented. It was found that the level of psychomotor abilities correlates with action selection and

quality of tactical decisions. The study emphasizes the importance of including specialized psychomotor exercises to develop the sensorimotor base and enhance sports performance.

Keywords: psychomotor reactions; young volleyball players; sports training; visual-motor coordination; motor accuracy; tactical decisions.

ВВЕДЕНИЕ

Современный волейбол предъявляет высокие требования к быстроте сенсомоторного реагирования и точности двигательных действий [3, с. 28]. Особенно это актуально для юных спортсменов на этапе начальной спортивной специализации (11–12 лет), когда формируются базовые навыки технической, тактической и психомоторной подготовки [1, с. 60; 4, с. 230]. В данной возрастной группе качество действий во многом зависит от уровня развития психомоторных способностей — способности быстро обрабатывать сенсорную информацию и точно реализовывать двигательные решения [2, с. 41].

Цель исследования — теоретико-методологическое обоснование роли психомоторных воздействий и выявление их влияния на качество подготовки юных волейболистов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование проводилось на базе МБУ СШОР «Ангара» в г. Ангарске с участием юных спортсменов 11–12 лет. Методика включала:

1. Педагогическое наблюдение – регистрация поведения спортсменов в тренировочных и игровых ситуациях [1, с. 61].
2. Экспериментальное исследование, включавшее:
   - простую наблюдательную и зрительно-моторную модель;
   - выбор модели и анализ поведения движущегося объекта;
   - оценку показателей двигательной точности [5, с. 804].

Основной акцент делался на выявлении корреляции между уровнем психомоторных способностей и качеством тактических решений.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ

Результаты показали (табл.1, рис.1):

– Развитие психомоторных способностей напрямую влияет на скорость и точность реакции спортсмена [2, с. 42].

– Способность быстро и точно реагировать на визуальные сигналы улучшает выбор действий и качество тактических решений [4, с. 231].

– Системное включение специализированных психомоторных упражнений в тренировочный процесс повышает эффективность спортивной подготовки [1, с. 62].

– Формирование сенсомоторной базы обеспечивает основу для дальнейшего развития мастерства [5, с. 807].

Таблица 1.

Результаты оценки зрительно-моторной реакции юных волейболистов (11–12 лет)

Группа спортсменов	Среднее время реакции, мс	Точность действий, %	Кол-во успешных действий / 10 попыток
Высокий уровень психомоторных способностей (n=10)	220 ± 15	92 ± 3	9,2 ± 0,5
Средний уровень психомоторных способностей (n=12)	270 ± 20	84 ± 5	8,4 ± 0,6
Низкий уровень психомоторных способностей (n=8)	320 ± 25	75 ± 6	7,5 ± 0,7

Примечание: время реакции измерялось в миллисекундах на визуальный сигнал; точность действий оценивалась по проценту правильно выполненных технических элементов (приём, передача мяча); количество успешных действий отражает среднее число точных действий из 10 попыток.

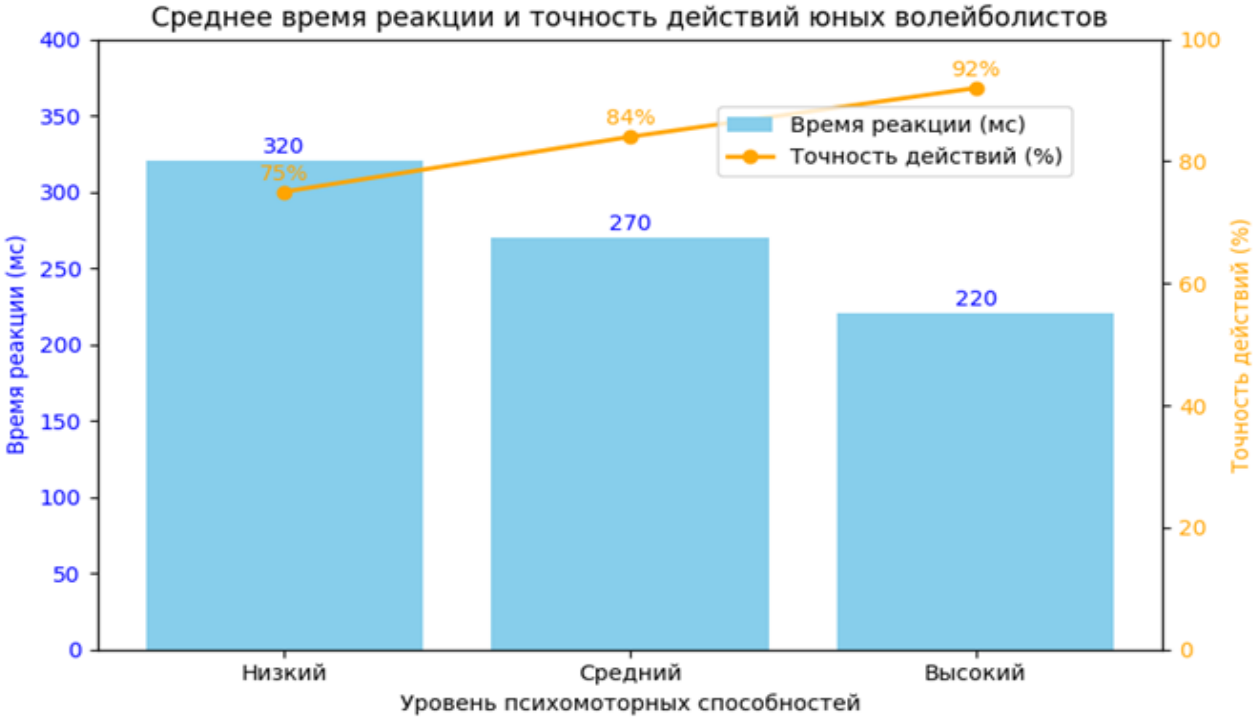


Рис. 1. Среднее время реакции и точность действий юных волейболистов (11–12 лет) в зависимости от уровня психомоторных способностей

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные данные подтверждают, что психомоторная подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Юные волейболисты с более высоким уровнем психомоторного развития:

– точнее выполняют передачу и приём мяча [3, с. 30];
– быстрее принимают тактические решения;
– эффективнее реагируют на неожиданные изменения игровой ситуации [5, с. 805].

Это согласуется с современными исследованиями в области детского спорта, подчеркивающими важность раннего развития сенсомоторных навыков для успешного овладения техническими и тактическими элементами игры [4, с. 232].

1. Психомоторные реакции имеют ключевое значение в подготовке юных волейболистов 11–12 лет [2, с. 42].
2. Уровень развития психомоторных способностей влияет на качество выбора действий и тактических решений [1, с. 63].
3. Системное включение психомоторных упражнений в тренировочный процесс на этапе начальной специализации повышает эффективность подготовки и способствует формированию сенсомоторной базы [5, с. 808].

Практическая значимость: результаты исследования могут быть использованы тренерами при планировании тренировочного процесса, а также при разработке специализированных упражнений для развития зрительно-моторной координации, скорости реакции и двигательной точности [3, с. 31].

ЛИТЕРАТУРА:
1. Ржанов А. А. Развитие психомоторных способностей юных волейболистов в условиях тренировочного процесса / А. А. Ржанов // Сахалинский гуманитарный журнал. – 2025. – № 3. – С. 59–63. – EDN KWLAPG.
2. Ржанов А. А. Показатели психомоторных способностей юных волейболистов / А. А. Ржанов // Психология и педагогика: история и современность : сб. науч. ст. – Ульяновск, 2025. – С. 40–42.
3. Singh B., Singh J. Relationship of psychomotor abilities in relation to selected sports skill in volleyball // Science Journal of Education. – 2016. – Vol. 4, № 2. – P. 27–31. – DOI: 10.11648/j.sjedu.20160402.12.
4. Yaroshenko V. O., Mavliev F. A., Baranova S. N. Особенности физического состояния и психомоторных способностей у волейболистов сидя // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2025. – № 5. – С. 229–234. – DOI: 10.5930/1994-4683-2025-229-234.
5. Dariusz Mroczek, Adam Kawczyński, Edward Superlak et al. Psychomotor performance of elite volleyball players during a game // Perceptual and Motor Skills. – 2013. – Vol. 117, № 3. – P. 801–810. – DOI: 10.2466/25.29.PMS.117x26z6.

DOI 10.48612/ifkst/3a1e-56n6-efpb
УДК 796.835

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СЕНСИТИВНОГО ПЕРИОДА

Ф.В. Салугин[1,2], А.В. Седельникова [1]
[1]Омский государственный медицинский университет, г. Омск, Россия
[2] Омский автобронетанковый инженерный институт, г Омск, Россия

Аннотация: Целью исследования было изучить основу индивидуального подхода для развития физических качеств в таких периодах психологического развития детей, в которые восприятие мира более всего подходит для формирования определенных качеств юных спортсменов. Индивидуальный подход в кикбоксинге имеет определяющее значение, т к учет особенностей развития позволяет выстроить систему подготовки, что определяет развитие физических качеств спортсмена и его становление как личности.

Некоторые авторы убеждены, что предметом исследования должны служить биологические составляющие: особенности полового диморфизма, структура мышечных волокон в процессе подготовки спортсменов. Другие авторы придерживаются мнения о том, что должны учитываться и биологические и педагогические составляющие: половой диморфизм и направленное физическое развитие определенных физических качеств.

Так, мнения разошлись. Результаты отличались в зависимости от выбранного для проведения исследования вида спорта, возраста набора в группу, длительности спортивной карьеры.

Исследование показало, что критериями разделения в использовании индивидуального подхода для различных периодов развития физических качеств юных спортсменов являются половой диморфизм, построение тренировочного процесса с учетом типа мышечных волокон, на основе систем ресинтеза АТФ.

Ключевые слова: индивидуальный подход, сенситивный период, физические качества, физическая подготовка, юные спортсмены, кикбоксинг

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN YOUNG KICKBOXERS DEPENDING ON THEIR SENSITIVE PERIOD

F.V. Salugin [1,2], A.V. Sedelnikova [1]
[1] Omsk State Medical University, Omsk, Russia
[2] Omsk Armored Engineering Institute, Omsk, Russia

Annotation. The aim of this study was to explore the basis for an individualized approach to developing physical qualities during periods of children's psychological development when their perception of the world is most suitable for developing specific qualities in young athletes. An individualized approach in kickboxing is crucial, as taking into account developmental characteristics allows for the development of a training system that determines the development of an athlete's physical qualities and their personal development.

Some authors believe that biological factors, such as sexual dimorphism and muscle fiber structure, should be the focus of research during athlete training. Other authors believe that both biological and educational components should be considered: sexual dimorphism and targeted physical development of specific physical qualities.

Thus, opinions differed. Results varied depending on the sport chosen for the study, the age at which the participants entered the group, and the length of their athletic career.

The study showed that the criteria for distinguishing between individual approaches for different periods of physical development in young athletes include sexual dimorphism, the design of a training process based on muscle fiber type, and ATP resynthesis systems.

Keywords: individual approach, sensitive period, physical qualities, physical training, young athletes, kickboxing

ВВЕДЕНИЕ

Кикбоксинг – популярный вид спорта, отличающийся высокой динамичностью и , соответственно, методами развития физических качеств. Необходимым является опрделение сенситивных периодов юных спортсменов, чтобы правильно подобрать программу подготовки, которая обеспечит развитие нужных физических качеств [1,2,3].

Сенситивные периоды, являясь определенным временным диапазоном, обеспечивают максимально благоприятные условия для развития физических качеств и способностей организма человека.

Организм человека наиболее чувствителен в определенные периоды онтогенеза для развития физических качеств. Каждое физическое качество, его направленное развитие становится наиболее эффективным в сенситивные периоды. В связи с этим, в подготовке юных кикбоксеров на начальном этапе мы зачастую обращаемся к известной классификации чувствительных фаз развития двигательных функций Гужаловского А.А., а также к детальному анализу сенситивных периодов развития физических качеств профессора Тхорева В.И. [4,5].

Индивидуализация в развитии физических качеств создает множество критериев дифференциации его основ для реализации этого подхода. Несмотря на то, что индивидуальный подход является достаточно известным способом развития физических качеств, в литературе отмечается недостаток информации о практическом применении, в частности, в кикбоксинге.

Цель исследования – изучить основные аспекты реализации индивидуального подхода в развитии физических качеств в сенситивном периоде у юных спортсменов на начальном этапе подготовки.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для исследования обозначенной проблемы применялся метод анализа данных научно-методической литературы.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исследования, направленные на изучение сенситивного возраста физических качеств в зависимости от гендерных различий, проведенные на базе БОУ СОШ №37 и СОШ №44 им. А. Салугина показали, что эти периоды у мальчиков и девочек разнятся [5]. В ходе анализа были выделены наиболее благоприятные периоды для формирования физических качеств, необходимые для подготовки в кикбоксинге в период с 9 до 11лет.

Так сенситивные периоды развития скоростных качеств в проявлении быстроты реакции у мальчиков отмечаются в 10 лет, а у девочек в 11 лет. Взрывная сила ног по тесту «Выпрыгивание вверх» приходится на 9 лет у мальчиков и девочек, а проявление скоростно-силовых качеств в метании у девочек наступает раньше (9 лет), чем у мальчиков (11лет). Согласованность действий и перестроение движений формируется у мальчиков раньше изучаемого нами возрастного периода, в 8 лет.

В 10 лет у мальчиков отмечается склонность к монотонии, это отмечается по результатам теста «Выбивание мяча ребром ракетки», которая наступает у девочек в 11 лет, как и все исследованные авторами виды координационных способностей. В отличие от мальчиков у девочек гораздо раньше наступает чувствительность к «Дифференциации мышечных усилий», у них она отмечается в 9 лет, у мальчиков в 12 лет. Пиковый период на развитие гибкости приходится у мальчиков на возраст 11 лет, у девочек в 7 лет. Показатель выносливости в «Челночном беге 6х8м» у мальчиков и девочек установлен в возрасте 9лет (табл.1-3).

Таблица 1

Анализ сенситивных периодов развития физических качеств у детей 9-11лет
(по Скородумовой А.П. с соавт., 2024)

№	Физические качества и способности	Двигательные тесты	Возраст, лет					
			Мальчики			Девочки		
			9	10	11	9	10	11
1	Скоростные качества	Быстрота реакции, с		*				*
2	Скоростно-силовые качества	Выпрыгивание вверх, см	*			*		
		Метание набивного мяча, м			*	*		
3	Координацион.способности	Подбивание мяча ребром ракетки, кол-во раз		*				*
4	Гибкость	Наклон вперед, см			*			
5	Выносливость	Челночный бег 6х8м, с	*			*		

Примечание: в таблице указаны возрастные периоды актуальные для настоящего исследования (9-11лет)

Полученные данные указывают на то, что при реализации индивидуального подхода в развитии физических качеств юных кикбоксеров наибольшее внимание как у мальчиков, так и у девочек необходимо уделять скоростно-силовым качествам и выносливости. В 10 лет при подготовке мальчиков нужно создавать условия для развития скоростных качеств и координационных способностей, у девочек - комплексному развитию физических качеств. В 11 лет при развитии физических качеств нужно учитывать, что наиболее чувствительными к воздействию у мальчиков являются скоростно-силовые качества, в части проявления силовых возможностей, а у девочек – скоростные качества и координационные способности.

В научно-методической литературе отмечаются некоторые позиции авторов относительно оптимальных кондиций в достижении спортивных успехов в спорте, базирующихся на учете воздействия физической нагрузки на мышечные группы по структурным и функциональным особенностям [6]. Отмечается необходимость построения тренировочного процесса с учетом типа мышечных волокон, на основе систем ресинтеза АТФ.

В тренировочном процессе нужно учитывать, что каждое мышечное волокно тренируется определенным способом, считают авторы и приводят сенситивные периоды развития двигательных качеств (табл. 2).

Таблица 2

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств (по Хомякову Г.К, 2016)

№	Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет		
		9	10	11
1	Рост			
2	Мышечная масса			
3	Быстрота		*	*
4	Скоростно-силовые качества	*	*	*
5	Сила			
6	Выносливость (аэробные возможности)	*	*	
7	Анаэробные возможности			
8	Гибкость	*	*	
9	Координационные способности	*	*	*
10	Равновесие	*	*	*

Примечание: в таблице указаны возрастные периоды актуальные для настоящего исследования (9-11лет)

В связи с этим рекомендуется в мезоцикле подготовки расставить акценты в развитии физических качеств и выполнять направленную работу с учетом расстановки этих акцентов (табл 3).

Таблица 3

Акцент развития физических качеств в микроцикле тренировочного процесса (по Хомякову Г.К, 2016)

№	Физические качества	Мезоцикл			
		I микроцикл	II микроцикл	III микроцикл	IV микроцикл
1	Выносливость	*			
2	Сила		*		
3	Скоростная сила (быстрота)			*	
4	Силовая выносливость				*
5	Гибкость	Ежедневно			

Отдельными авторами отмечается необходимость направленного развития физических качеств с учетом возраста детей и полового диморфизма. Установлено, что сенситивными периодами в развитии физических качеств мальчиков и девочек в условиях направленного развития физических качеств является восьмой год жизни ребенка [7].

Если обратится к периоду 9-11 лет в изученных исследованиях, можно отметить, что направленным развитием физических качеств необходимо заниматься в период 8 и 10 лет у мальчиков и 10-11 у девочек. В 10 лет у мальчиков необходимо развивать быстроту, динамическую и статическую силу, ловкость, общую и силовую выносливость. У девочек развивать гибкость и скоростную выносливость. Также в 11 лет у девочек необходимо развивать быстроту, скоростную и статическую силу, гибкость, общую, силовую и скоростную выносливость. 35

В подготовке юных кикбоксеров рекомендуется индивидуально-дифференцированный принцип в обучении кикбоксеров 9-12 лет, который заключается в выборе детьми уровня сложности физической активности в разработанных режимах (пониженный, нормальный, активный) [5].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, анализ исследований, связанных с индивидуальным подходом в развитии физических качеств у юных спортсменов, показал:

1. Недостаточность исследований, основанных на применении индивидуального подхода в процессе развития физических качеств у юных спортсменов на начальном этапе подготовки.
2. Данные о развитии физических качеств у юных спортсменов разнятся, это зависит от вида спорта, от возраста набора в группу начальной подготовки и длительности периода спортивной карьеры.
3. Критерием дифференциации в применении индивидуального подхода в сенситивные периоды развития физических качеств юных спортсменов являются разные факторы: половой диморфизм; построение тренировочного процесса с учетом типа мышечных волокон, на основе систем ресинтеза АТФ; направленное развитие физических качеств в зависимости от возраста и полового диморфизма.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Маньшин, Б. Г. Изучение способностей кикбоксеров на этапе начальной подготовки к успешности обучения техническим действиям / Б. Г. Маньшин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта.– 2016.– № 11 (141).– С. 116–123.
2. Салугин Ф.В. Специфика воспитания и подготовки юных кикбоксеров / Ф.В. Салугин // Глобальный научный потенциал. 2024. № 7 (160). С. 135-139.
3. Салугин А.В. Особенности систематизации минимальных ситуаций противоборств юными кикбоксерами / А.В. Салугин, В.В. Козин // Теория и практика физической культуры. 2020. № 6. С. 90.
4. Седельникова, А. В. Общая характеристика методик тренировки кикбоксеров в условиях гипоксии / А. В. Седельникова, Ф. В. Салугин, С. П. Хозей // Программное и методическое сопровождение образовательного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении : Сборник трудов преподавателей. – Омск : Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2026. – С. 53-55. – EDN DILDSQ.
5. Скородумова А.П. Сравнение сенситивных периодов развития физических качеств мальчиков и девочек 6-14 лет, занимающихся теннисом / А.П. Скородумова, С.Д. Семенова, Н.С. Долгих, А.Р. Тарпищева, Ф.Ш. Тарпищев, Д.Г. Абдрахманова // Вестник спортивной науки. 2022. № 4. С. 27-33.
6. Хомяков Г.К. Развитие физических качеств в сенситивном периоде / Г.К. Хомяков, Н.А. Верещака, А.И. Лотфулин // Новая наука: Теоретический и практический взгляд. 2016. № 2-2 (63). С. 108-110
7. Мухина М.П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств младших школьников / М.П. Мухина // В сборнике: Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства. Сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции. Москва, 2023. С. 120-124.
8. Крайнов А.Н. Педагогические условия применения средств кикбоксинга в процессе физкультурно-спортивных занятий детей 9-12 лет / А.Н. Крайнов, С.А. Виноградов // В сборнике: Современные технологии в физическом воспитании и спорте. Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. А.Ю. Фролова. 2018. С. 54-56.

DOI 10.48612/ifkst/zrgg-rkr8-44zf
УДК 796.835

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КИКБОКСЕРОВ

А.В. Седельникова [1], Ф.В. Салугин[1,2]
[1]Омский государственный медицинский университет, г. Омск,
[2]Омский автобронетанковый инженерный институт, г Омск

Аннотация. В данной статье рассматривается психоэмоциональный аспект спортивной деятельности, в частности, влияние занятиями кикбоксингом на уровень гормонов и

способность регулировать свое состояние под воздействием различных стрессовых факторов (выполнение сложных тренировочных заданий, соперник более высокого уровня, соревнования). Цель обзора – изучить особенности эмоционального фона кикбоксеров и значение его регуляции

Ключевые слова. кикбоксинг, эмоции, психоэмоциональная регуляция, гормональный фон

FEATURES OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF KICKBOXERS

A.V. Sedelnikova [1]; F.V. Salugin [1; 2]
[1]Omsk State Medical University, Omsk
[2]Omsk Armored Engineering Institute, Omsk

Annotation. This article examines the psychoemotional aspect of athletic performance, specifically the impact of kickboxing on hormonal levels and the ability to regulate one's state under various stressful factors (completing complex training tasks, facing a higher-level opponent, and competing). The objective of the review is to examine the characteristics of kickboxers' emotional state and the importance of its regulation.

Keywords: kickboxing, emotions, psychoemotional regulation, hormonal levels

ВВЕДЕНИЕ

Эмоциональное состояние – очень нестабильная составляющая человека, которая складывается из множества факторов (тип нервной системы, удовлетворение своих потребностей, воздействие внешних факторов и т д). Умение его регулировать – значит иметь возможность объективно мыслить в самых критических ситуациях. Кикбоксинг – динамичный вид спорта, отличающийся высоким уровнем стрессового воздействия, которое обусловлено не только желанием одержать победу и продемонстрировать свои умения, но и большой вероятностью получить урон, особенно если поединок с соперником, у которого больше опыта. Спортсменам необходимо уметь контролировать психоэмоциональное состояние, управлять мотивационной составляющей, чтобы достичь максимального результата.[1,2]

Цель исследования – изучить особенности психоэмоционального состояния кикбоксеров и выявить основные факторы, которые на него влияют, а также определить изменения гормонального фона спортсменов.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для исследования обозначенной проблемы применялся метод анализа данных научно-методической литературы.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Гормональный фон кикбоксеров имеет ряд своих особенностей, которые обусловлены интенсивными тренировками. Физические нагрузки вызывают кратковременное увеличение адренокортикотропного гормона и соответственно подъем уровня кортизола в крови, после выполнения нагрузки уровень кортизола возвращается в норму. Физические упражнения помогают справиться со стрессом в жизни, т к избыток кортизола также израсходуется (для расщепления гликогена до глюкозы и повышения ЧСС). Уровень соматотропина имеет большое значение в регуляции физической деятельности, т к он стимулирует рост мышечной массы, являясь анаболиком. Следующими его эффектами являются снижение отложения подкожного жира и торможение распада белка. Тестострерон у спортсменов обычно повышен в связи с его направленностью на мышечные волокна, что проявляется повышением силы и выносливости. [3]

Помимо вышеперечисленных гормонов, изменение которых характерны для большинства видов спорта, кикбоксеры испытывают скачки следующих гормонов во время

спаррингов: адреналина и норадреналина. Уровень катехоламинов повышается при интенсивной работе в связи с необходимостью мобилизации энергетических ресурсов и повышению болевого порога. Во время тренировки также происходит выброс дофамина, поэтому через 30-40 минут после тренировки появляется ощущение легкости и бодрость. Таким образом, кикбоксеры имеют особую систему регуляции гормонов, что связано со спецификой данного вида спорта. [4]

В условиях соревнований спортсмены сталкиваются с повышенным стрессовым влиянием, поэтому им необходимо уметь правильно настроиться и быстро справляться с резким изменением эмоционального состояния. Кикбоксеры и единоборцы в целом имеют более высокую психологическую устойчивость в сравнении со спортсменами игровых видов, что объясняется их выступлением на соревнованиях 1 на 1 с соперником, а не в команде, где происходит условное разделение обязанностей и совместная ответственность за результат. Психологическая составляющая имеет большое значение, поэтому требует контроля со стороны тренерского состава [5]. Спортсмен в свою очередь должен анализировать свои эмоции и таким образом постепенно приходить к оптимальному психоэмоциональному состоянию.

Исследование литературы показало, что психоэмоциональное состояние и его регуляция — ключевые факторы успеха в кикбоксинге. Специфика этого вида спорта создаёт сильное стрессовое воздействие, поэтому спортсмену критически важны навыки самоконтроля и эмоциональной устойчивости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Кикбоксеры отличаются более высокой психологической устойчивостью, чем спортсмены из командных видов спорта (из-за личной ответственности за результат и острой необходимости регулировать эмоции в критических ситуациях).

2.Тренерскому составу необходимо уделять особое внимание психологической подготовке кикбоксеров: развивать навыки саморегуляции и задавать предстартовый настрой

3. Занятия кикбоксингом оказывают значительное влияние на гормональный фон в связи с интенсивностью нагрузок и спецификой спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Сакен, А. Т. Методы регуляции психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом / А. Т. Сакен, Т. К. Курбатова // Евразийское Научное Объединение. – 2020. – № 11-7(69). – С. 526-529. – EDN MDETVS.

2. Спатаева, М. Х. Базовые критерии оптимизации психоэмоционального состояния спортсменов силовых видов спорта / М. Х. Спатаева // Современные вопросы биомедицины. – 2025. – Т. 9, № 1(31). – DOI 10.24412/2588-0500-2025_09_01_35. – EDN SHWBHA.

3. Захаров, Р. С. Значение занятий физической культурой и спортом в регуляции психоэмоционального состояния / Р. С. Захаров // Сборник докладов Международной научно-технической конференции молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова : Сборник докладов конференции, Белгород, 29–30 мая 2025 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2025. – С. 85-88. – EDN JBCDQT.

4. Психолого-педагогическое сопровождение двигательной подготовки спортсменов-единоборцев / В. В. Козин, Ф. В. Салугин, М. В. Жуков, А. С. Кайсин. – Омск : Омский государственный технический университет, 2025. – 122 с. – ISBN 978-5-8149-3899-2. – EDN NMHSNK.

5. Салугин, Ф. В. Мотивационная составляющая юных кикбоксеров / Ф. В. Салугин, А. В. Седельникова // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 145-149. – DOI 10.48612/ifkst/5d9t-k372-zzr7. – EDN BUAAME.

DOI 10.48612/ifkst/z369-uxhh-4p9r
УДК 796.323

КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Э. Тагваи (3645-2190), В.В. Бакаев (2296-3150)
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Цель исследования — проведение научного обзора и разработка комплекса специальных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов. Методы исследования включали в себя теоретический анализ и обобщение результатов отечественной и зарубежной научно-методической литературы, а также разработку и обоснование комплекса специальных упражнение. Разработанный комплекс ориентирован на юных баскетболистов различных возрастных групп, начиная с этапа начальной подготовки. Анализ литературы подтверждает, что использование целенаправленных скоростно-силовых, плиометрических и игровых упражнений является ключевым фактором для повышения эффективности тренировочного процесса, улучшения двигательных навыков и формирования устойчивых результатов в баскетболе.

Ключевые слова: юные баскетболисты, скоростно-силовая подготовка, полиметрические упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, спортивная тренировка, специальные упражнения, прыжковая подготовка.

A SET OF SPECIAL EXERCISES FOR DEVELOPING SPEED-STRENGTH QUALITIES IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS

E. Taghvaei, V.V. Bakaev
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. The purpose of the study was to conduct a scientific review and develop a set of specialized exercises aimed at developing speed-strength qualities in young basketball players. The research methods included a theoretical analysis and synthesis of results from domestic and international scientific and methodological literature, as well as the development and validation of a set of specialized exercises. The developed set is designed for young basketball players of various age groups, starting from the initial training stage. The literature analysis confirms that the use of targeted speed-strength, plyometric, and game-based exercises is a key factor in increasing the effectiveness of the training process, improving motor skills, and developing sustainable results in basketball.

Keywords: young basketball players, speed-strength training, polymetric exercises, development of speed-strength qualities, sports training, special exercises, jumping training.

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол является динамичным видом спорта, предъявляющим высокие требования к физическим качествам спортсменов, особенно к скоростно-силовым [2]. Эти качества являются основой для выполнения ключевых игровых действий, таких как прыжки, ускорения, броски и изменения направления движения игрока [2,5]. Актуальность темы обусловлена постоянным ростом интенсивности и физической готовности спортсмена в современном баскетболе, что требует от юных игроков всестороннего развития двигательных качеств с ранних этапов физической подготовки [1]. Недостаточный уровень развития скоростно-силовых качеств может привести не только к снижению эффективности игровых действий, но и к увеличению риска травматизма [10]. Важное значение специализированной

подготовки определяется тем, что неверно построенный тренировочный процесс в детско-юношеском спорте может замедлить прогресс игрока или даже вызвать нежелательные адаптационные изменения [4].

Проблема развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов заключается в необходимости оптимального сочетания различных видов нагрузок с учетом возрастных особенностей и сенситивных периодов развития [4]. Многие исследования указывают на необходимость интеграции различных подходов, включая плиометрические упражнения, круговые тренировки и специализированные игровые задания [12,18]. Цель данного исследования — провести научный обзор и разработать комплекс специальных упражнений, направленных на эффективное развитие скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов, что позволит оптимизировать их тренировочный процесс и повысить игровую результативность. Задачи исследование включают в себя анализ современных подходов к развитию скоростно-силовых качеств, систематизацию наиболее эффективных упражнений и предоставление рекомендаций по их применению в подготовке юных спортсменов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для достижения поставленной цели был проведен теоретический анализ и обобщение данных из отечественной и зарубежной литературы. Критериями актуальности и релевантности являлись исследования, посвященные физической подготовке юных спортсменов, развитию скоростно-силовых качеств, применению плиометрических упражнений в тренировках, а также специфике подготовки в баскетболе и смежных игровых видах спорта, где скоростно-силовые качества играют ключевую роль [1,2,12,18]. Кроме того, были проанализированы публикации, затрагивающие общие принципы спортивной подготовки и адаптации организма к физическим нагрузкам у детей и подростков [4].

Обобщение данных позволило выявить наиболее эффективные подходы и упражнения, применяемые для развития скоростно-силовых качеств. Особое внимание уделялось упражнениям, которые способствуют улучшению прыжковых способностей, скорости бега, резкости движений и взрывной силы, что очень важно для баскетбола [6,12]. Анализ также включал изучение рекомендаций по дозировке и периодизации тренировочных нагрузок, учитывая особенности роста и развития юных спортсменов, чтобы избежать перетренированности и травм. Нами был разработан и предложен комплекс специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты анализа отечественной и зарубежной литературы позволили установить, что развитие скоростно-силовых качеств является фундаментальным элементом подготовки юных баскетболистов, поскольку эти качества напрямую влияют на успешность выполнения большинства технических элементов игры [2,12]. Баскетболистам необходима способность к быстрым ускорениям, резким торможениям, высоким прыжкам и мощным броскам [2,5]. Исследования подтверждают, что показатели силы и прыгучести могут служить индикаторам развитие скорости бега по площадке у спортсменов [16]. Следовательно, целенаправленное развитие этих качеств должно быть использовано в тренировочном процессе.

Плиометрические упражнения демонстрируют высокую эффективность в развитии взрывной силы и прыгучести [3,7]. Эти упражнения, такие как прыжки в глубину, многоскоки и прыжки через барьеры, улучшают нервно-мышечную координацию и способность мышц генерировать максимальное усилие за минимальное время [8]. Например, в исследовании зарубежных авторов было показано, что комплекс, включающий ударно-реактивные упражнения, эффективно развивает прыжковые способности у юных волейболистов [13]. Подобным образом, эти принципы применимы и к баскетболистам, где прыжки являются неотъемлемой частью игры.

Силовые упражнения с отягощениями, адаптированные для юных спортсменов, способствуют укреплению мышечного корсета и повышению общей силовой

выносливости [4,18]. Однако, крайне важно соблюдать осторожность при выборе весов и контролировать технику выполнения упражнения, чтобы избежать травм и негативного влияния на развивающийся организм [14]. В качестве альтернативы или дополнения могут использоваться упражнения с собственным весом спортсмена, такие как отжимания, приседания, выпады, которые также эффективно развивают силу и мышечный корсет игрока [17].

Скоростные упражнения, такие как короткие ускорения, челночный бег и упражнения с изменением направления движения, напрямую улучшают скорость реакции и маневренность игроков, что важно в баскетболе [9]. Выносливость, необходимая для повторных ускорений, также является важным компонентом физической подготовленности юных спортсменов [6]. Исследования показывают, что талантливые юные баскетболисты демонстрируют улучшение способности в беге на короткие дистанции на протяжении нескольких сезонов [6].

Интеграция круговых тренировок в тренировочный процесс позволяет комплексно развивать различные физические качества, включая скоростно-силовые. Это происходит за счет чередования упражнений с высокой интенсивностью и короткими периодами отдыха [18]. Помещикова и соавторы (2021) в своих исследование показали эффективность использования круговых тренировок скоростно-силовой направленности для баскетболистов 15-16 лет [18].

Более того, специальные игровые упражнения, моделирующие реальные ситуации на площадке, позволяют переносить развитые физические качества и полученные навыки в ход игры [1]. Это может быть игра в формате 4х4, упражнения на нападение с различными ограничениями или задания, требующие быстрых решений и взрывных движений от игроков [1,5].

В добавление к вышесказанному, для юных спортсменов важно учитывать не только тренировочные нагрузки, но и восстановление после тренировки, такие как сон и общее самочувствие. Недостаток сна, например, может негативно сказаться на физической работоспособности на следующий день [6].

Наконец, комплексный подход к развитию скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов должен быть гибким, учитывая индивидуальные особенности каждого спортсмена, его возраст, уровень подготовленности и цели [11]. Необходимо постоянно контролировать и корректировать программу тренировок для достижения наилучших результатов.

Нами был разработан и предложен комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов (табл. 1).

Выполнение плиометрических упражнений высокой интенсивности (прыжки в глубину, многоскоки) рекомендовано исключительно для спортсменов старших возрастных групп, прошедших предварительную силовую подготовку, во избежание травмирования суставно-связочного аппарата. При реализации комплекса с детьми младшего школьного возраста (этап начальной подготовки) из программы подготовки исключаются ударные нагрузки и работа с тяжелыми набивными мячами, акцент смещается на освоение техники движений с собственным весом.

Представленный комплекс специальных упражнений включает в себя разнообразные методы воздействия, смещая акцент с объемной беговой работы на кратковременные взрывные усилия (рывки 10–20 м, плиометрические упражнения), моделирующие игровые ситуации. Выбор упражнений и интервалов отдыха (1,5–2 мин) обоснован необходимостью полного восстановления энергетических ресурсов, что подтверждается исследованиями [6,12,18]. Применение комплекса требует строгого контроля техники выполнения, особенно в фазе приземления, для минимизации риска травматизма и учета индивидуальных особенностей игроков.

Таблица 1

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов

№ п/п	Виды упражнений	Наименование упражнений	Порядок выполнения упражнения
1	Скоростные	Ускорение на 10-20 метров (стартовая скорость)	5–6 повторений с максимальной скоростью, отдых 1.5–2 мин
		Челночный бег 5х5 метров	3–4 серии, выполнение с максимальной интенсивностью, отдых между сериями 2–3 мин
		Рывки с мячом на 5–10 метров	5–7 повторений с ведением мяча, максимальное ускорение, отдых 1 мин между повторениями
2	Силовые	Классические приседания	3 серии по 12–15 повторений, темп медленный, спина прямая, отдых 1.5 мин
		Выпады вперед/назад/в сторону	3 серии по 10–12 повторений на каждую ногу, корпус вертикально, отдых 1.5–2 мин
		Отжимания (базовая сила)	3 серии по 10–12 повторений, темп средний, отдых 1.5 мин
3	Плиометрические и прыжковые	Приседания с выпрыгиванием	3 серии по 8–10 повторений, взрывное выполнение вверх, отдых 1.5–2 мин
		Прыжки через гимнастическую скамейку (высота 20–30 см)	3–4 серии по 10–12 прыжков, темп быстрый, минимизация времени контакта с полом, отдых 1.5–2 мин
		Прыжки на одной ноге по квадратам	3 серии по 8–10 повторений на каждую ногу, отдых 1 мин после смены ног
		Выпады с выпрыгиванием (сменой ног)	3 серии по 6–8 повторений на каждую ногу, максимальная высота выпрыгивания, отдых 2 мин
		Отжимания с хлопком или отрывом рук от пола	3 серии по 5–8 повторений, акцент на мощное отталкивание, отдых 2 мин
		Прыжки в глубину с тумбочки	3 подхода по 5–7 повторений (с высоты 30–40 см) с мгновенным выпрыгиванием вверх, отдых 2–3 мин
		Запрыгивания на тумбу высотой 30–40 см	3–4 подхода по 5–8 повторений, акцент на мягкое приземление, отдых 1.5 мин
		Прыжки через барьеры (серией)	3 серии по 6–8 барьеров (высота 30–50 см), акцент на быстрое отталкивание, отдых 2 мин
		Многоскоки (тройной, пятерной прыжок)	3–4 серии, акцент на длину шага и мощное отталкивание, отдых 2 мин
4	Специальные (с предметами)	Выбрасывание набивного мяча (медбола) от груди	3 серии по 8–10 повторений, вес мяча 2–3 кг, максимальная резкость, отдых 1.5 мин
		Бросок набивного мяча в стену (с поворотами)	3 серии по 8–10 повторений на каждую сторону, развитие вращательной мощности, отдых 1.5 мин
		Бег с сопротивлением (с резиновым амортизатором)	3–4 серии по 10–15 метров, работа с партнером, максимальное усилие, отдых 2 мин

№ п/п	Виды упражнений	Наименование упражнений	Порядок выполнения упражнения
5	Комбинированные	Прыжки через конусы с последующим ускорением	3–4 серии, 5–6 конусов + рывок на 10–15 м, отдых 2 мин
		Передача мяча в движении с последующим рывком	3–4 серии по 8–10 повторений в парах, имитация быстрого прорыва, отдых 1.5 мин
6	Игровые	Атака кольца после ведения и быстрого отрыва	3–4 серии по 5–7 бросков, акцент на завершение недоминирующей рукой на высокой скорости
		Защитные передвижения, включающие в себя низкую стойку согнутые колени, прямая спина, приставные шаги	3–4 серии по 20–30 сек, максимальная интенсивность, отдых 1.5–2 мин

Для эффективной и безопасной реализации предложенного комплекса необходимо соблюдать ряд методических рекомендации. Во-первых, важна постепенность: нагрузку следует увеличивать только по мере освоения правильной биомеханики движений, начиная с низкой интенсивности. Во-вторых, учитывая высокую нагрузку на опорно-двигательный аппарат, рекомендуется ограничивать частоту таких тренировок до 1–2 раз в неделю, обеспечивая достаточное время для восстановления.

Особое внимание следует уделять обязательной разминке перед выполнением комплекса специальных упражнений и заминке после него. В процессе выполнения упражнений приоритет должен отдаваться качеству, а не количеству: лучше выполнить меньшее число повторений, но с максимальной взрывной силой и технически верным, мягким приземлением. Соблюдение этих рекомендаций позволит трансформировать полученный силовой потенциал непосредственно в специфические игровые навыки — высоту прыжка при подборах и блок-шотах, а также стартовую скорость при рывках.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие скоростно-силовых качеств является одним из важных аспектов подготовки юных баскетболистов, определяющим их спортивную успешность и потенциал [2]. Включение плиометрических, скоростных, силовых и специализированных игровых упражнений в тренировочный процесс способствует комплексному развитию взрывной силы, скорости, ловкости и координации, что важно для динамичной игры в баскетбол [6,12,18]. Кроме того, учет возрастных особенностей и сенситивных периодов развития позволяет максимально эффективно использовать тренировочные воздействия, минимизируя при этом риски травматизма [4].

Таким образом, разработанный комплекс упражнений предлагает научно обоснованный подход к оптимизации тренировочного процесса, способствуя гармоничному физическому развитию юных баскетболистов. Рекомендуется применять данный комплекс систематически, с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и под постоянным контролем квалифицированных тренеров, чтобы обеспечить устойчивый рост спортивного мастерства.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Игра 4х4 как средство решения задач подготовки баскетболистов / Н. А. Лапшин, С. Ю. Стефчук, Д. А. Иващенко, Е. А. Ерыгин // Обзор педагогических исследований. – 2024. – Т. 6, № 7. – С. 286-291. – DOI 10.58224/2687-0428-2024-6-7-286-291. – EDN FVUTMT.
2. Подходы к скоростно-силовой подготовке студентов баскетболистов в техническом вузе / М. А. Комлев, К. И. Гвоздева, В. И. Пахомов, Х. Сунь // Успехи гуманитарных наук. – 2024. – № 4. – С. 274-279. – DOI 10.58224/2618-7175-2024-4-274-279. – EDN UJPELX.
3. Тагваи, Э. Особенности двусторонней тренировки в комплексной подготовке баскетболистов 12-14 лет / Э. Тагваи, В. В. Бакаев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы

физической культуры и спорта. – 2025. – Т. 20, № 2. – С. 183-188. – DOI 10.24412/2588-0225-2025-20-2183-188. – EDN POYJBP.

4. Тарасевич, И. В. Теоретико-методологические аспекты развития скоростно-силовых способностей у лекгоатлетов на начальном этапе / И. В. Тарасевич, Ю. А. Ерещенко // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. – 2023. – Т. 12, № 4. – С. 15-20. – DOI 10.57006/2782-3245-2023-12-4-15-20. – EDN YEKDVF.

5. Эффективность выполнения игровых действий в нападении игроков амплуа «Мощный форвард» в баскетболе / В. И. Харламов, А. В. Маслюков, С. А. Круглов [и др.] // Успехи гуманитарных наук. – 2024. – № 11. – С. 132-138. – DOI 10.58224/2618-7175-2024-11-132-138. – EDN XEAVRC.

6. Development of repeated sprint ability in talented youth basketball players / S. C. te Wierike, M. C. de Jong, E. J. Tromp [et al.] // J Strength Cond Res. – 2014. – Vol. 28, No. 4. – P. 928-934. – DOI 10.1097/JSC.0000000000000223

7. Effect of Plyometric Training on Sport Performance in Adolescent Overhead Athletes: A Systematic Review / L. Eraslan, B. Castelein, V. Spanhove [et al.] // Sports Health. – 2021. – Vol. 13, No. 1. – P. 37-44. – DOI 10.1177/1941738120938007. – EDN OPNQDV.

8. Effects of Plyometric Training on Sports Performance / M. A. Booth, R. Orr // Strength and Conditioning Journal. – 2016. – Vol. 38, No. 1. – P. 30-37. – DOI 10.1519/SSC.0000000000000183

9. Effects of speed, agility, and quickness training on athletic performance: a systematic review and meta-analysis / M. Sun, K. G. Soh, S. Cao [et al.] // BMC sports science, medicine & rehabilitation. – 2025. – Vol. 17, No. 1. – P. 66. – DOI 10.1186/s13102-025-01101-w

10. Influence of Strength Programs on the Injury Rate and Team Performance of a Professional Basketball Team: A Six-Season Follow-Up Study / T. Caparrós, Ja. Peña, E. Baiget [et al.] // Frontiers in Psychology. – 2022. – Vol. 12. – DOI 10.3389/fpsyg.2021.796098. – EDN CUFCIC.

11. Long, Ch. Strength and Conditioning in the Young Athlete for Long-Term Athletic Development / Ch. Long, S. Ranellone, M. Welch // HSS Journal. – 2024. – DOI 10.1177/15563316241248445. – EDN RKOZCQ.

12. Methodology of integral development of speed-strength qualities and accuracy of throws in young basketball players aged 12-13 / Zh. L. Kozina [et al.] // Health, sport, rehabilitation. – 2018. – Vol. 4, No. 2. – P. 39–51. – DOI 10.5281/zenodo.1342457

13. Plyometric Training Improves Sprinting, Jumping and Throwing Capacities of High Level Female Volleyball Players Better Than Skill-Based Conditioning / B. Gjinovci, K. Idrizovic, O. Uljevic [et al.] // Journal of sports science & medicine. – 2017. – Vol. 16, No. 4. – P. 527–535.

14. Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects / A. D. Faigenbaum, G. D. Myer // British journal of sports medicine. – 2010. – Vol. 44, No. 1. – P. 56–63. – DOI 10.1136/bjsm.2009.068098

15. Sleep and Athletic Performance: Impacts on Physical Performance, Mental Performance, Injury Risk and Recovery, and Mental Health / J. Charest, M. A. Grandner // Sleep medicine clinics. – 2020. – Vol. 15, No. 1. – P. 41–57. – DOI 10.1016/j.jsmc.2019.11.005

16. Strength-power parameters as predictors of sprinting performance / A. Smirniotou, C. Katsikas, G. Paradisis [et al.] // The Journal of sports medicine and physical fitness. – 2008. – Vol. 48, No. 4. – P. 447–454.

17. The effects of resistance training interventions on vertical jump performance in basketball players: a meta-analysis / P. F. Sperlich, M. Behringer, J. Mester // The Journal of sports medicine and physical fitness. – 2016. – Vol. 56, No. 7-8. – P. 874–883.

18. Using the method of circuit training in the development of high-speed and power abilities of 15-16-year-old basketball players / I. Pomeshchikova, N. Chucha, I. Shyriaeva // Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. – 2021. – No. 2(82). – P. 44–49. – DOI 10.15391/snsv.2021-2.007

DOI 10.48612/ifkst/84x4-5ekh-53a1
УДК 796.323

ПРЕОДОЛЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ ФАКТОРОВ ВЛЯЮЩИХ НА РАЗВИТИЕ СИММЕТРИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИИ ОБЕИХ РУК У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ

Э. Тагваи (3645-2190), В.В. Бакаев (2296-3150)
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Целью исследование является обоснование методики совершенствования технических действий владения мячом обеими руками у баскетболистов на этапе начальной специализации. Для решения поставленных задач применялся анализ и обобщение отечественной и зарубежной литературы, а также анкетный и экспертный опрос тренеров и специалистов по баскетболу (n=19). В ходе исследования выявлено противоречие между высокой значимостью двустороннего владения мячом и преобладанием в тренировочном процессе односторонних методов обучения, имеющих низкий коэффициент переноса навыков игры в соревновательную деятельность. Установлено, что основным барьером для игры недоминирующей рукой является психологический фактор и страх совершить ошибку. На основе анализа зарубежного и отечественного опыта был разработан и предложен комплексный подход, включающий в себя психологическую подготовку, техническую подготовку со специальным инвентарем и ситуационно-игровую подготовку игрока. Внедрение данного подхода в тренировочный процесс баскетболистов 12–14 лет позволит не только повысить уровень спортивного мастерства, но и преодолеть психологическую неуверенность спортсменов при выполнении сложных действий в условиях соревнований.

Ключевые слова: баскетбол, двигательные действия, симметрия обеих рук, техническая подготовка, юные баскетболисты, координационные способности, соревновательная деятельность.

OVERCOMING NEGATIVE FACTORS AFFECTING THE DEVELOPMENT OF SYMMETRY OF MOTOR ACTIONS OF BOTH HANDS IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS AGED 12-14 YEARS OLD

E. Taghvaei, V.V. Bakaev
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. The aim of this study is to validate a methodology for improving technical skills in ambidextrous ball control in basketball players at the initial specialization stage. To address these objectives, an analysis and synthesis of domestic and international literature, as well as a questionnaire and expert survey of coaches and basketball specialists (n=19) were used. The study revealed a contradiction between the high importance of ambidextrous ball control and the prevalence of unilateral training methods in training, which have a low transfer rate of game skills to competitive activity. It was established that the main barrier to playing with the non-dominant hand is the psychological factor and the fear of making a mistake. Based on an analysis of international and domestic experience, a comprehensive approach was developed and proposed, including psychological preparation, technical training with specialized equipment, and situational and game-based player preparation. Implementing this approach in the training of 12-14 years old basketball players will not only improve athletic skill but also overcome the athletes' psychological insecurity when performing complex actions in competitive settings.

Keywords: basketball, motor actions, symmetry of both hands, technical training, young basketball players, coordination skills, competitive activity.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из ключевых критериев индивидуального мастерства в баскетболе является двухстороннее развития двигательных навыков — способность игрока одинаково эффективно выполнять ведение мяча, передачи и броски как правой, так и левой рукой [4]. Моторная асимметрия, выраженная в явном доминировании одной руки, существенно ограничивает тактический потенциал баскетболиста, делая его действия предсказуемыми для соперника [11].

Особую актуальность асимметрия приобретает в возрастной категории 12–14 лет, соответствующей этапу углубленной специализации [10]. Именно в этот период закладывается вариативность техники владения мячом. Однако анализ соревновательной деятельности показывает, что даже на юношеском уровне значительная часть потерь мяча и нереализованных атак связана с неуверенным использованием «слабой» руки в условиях активного противодействия соперника [3].

В ходе исследования выявлено противоречие между высокой значимостью двустороннего владения мячом и преобладанием в тренировочном процессе односторонних методов обучения, имеющих низкий коэффициент переноса навыков игры в соревновательную деятельность [5,6].

Целью исследование является обоснование методики совершенствования технических действий владения мячом обеими руками у баскетболистов на этапе начальной специализации. В ходе исследование был проведен анализ и обобщение отечественной и зарубежной литературы по проблеме развития навыков владения мячом недоминирующей рукой у баскетболистов 12–14 лет, анкетный и экспертный опрос тренеров и специалистов по баскетболу для выявления особенностей тренерской практики подготовки баскетболистов. На основе анализа был разработан комплексный подход, включающий в себя психологическую подготовку, техническую подготовку со специальным инвентарем и ситуационно-игровую подготовку игрока.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для решения поставленных задач был проведен анализ научно-методической литературы, обобщающий опыт подготовки баскетболистов в странах с передовой баскетбольной культурой такие как США, Испания и Сербия, а также организовано анкетирование специалистов по баскетболу.

В опросе приняли участие 19 тренеров и специалистов по баскетболу. Группа респондентов была представлена специалистами со стажем работы до 5 лет, тренерами с опытом работы от 6 до 10 лет, а также экспертами, работающими в профессии более 11 лет. Тренеры и специалисты, участвующие в опросе, работали с возрастной категорией 12–14 лет в специализированных детско-юношеских спортивных школах и спортивных клубов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Первичный этап исследования был направлен на выявление факторов, влияющих на развитие навыков игры недоминирующей рукой. Анализ результатов анкетирования показал, что тренерское сообщество адекватно оценивает важность проблемы. При ранжировании выявленных факторов наиболее значимым фактором по мнению экспертов стала регулярность и систематичность тренировок, получившая наивысшие оценки экспертов. Также подавляющее большинство респондентов отнесли к наиболее важным факторам такой как: мотивацию и сознательное желание спортсмена [12].

Однако при анализе используемых средств подготовки был выявлен существенный недостаток в тренировочном процессе с юными баскетболистами. Большинство опрошенных специалистов в своей практике используют динамическое ведение мяча без сопротивления и ведение мяча на месте. В то же время игровые упражнения в формате 1х1 и 2х2 с игрой «слабой» рукой применяют только несколько тренеров в своей работе.

Данный факт свидетельствует о доминировании в тренировочном процессе традиционного подхода, который не учитывает передовой опыт ведущих стран в области баскетбола. Тренеры в своей работе преимущественно используют физические упражнение, направленные на техническое исполнение приема в стандартных условиях, но не используют упражнения, связанные с противодействием при игре в формате 1х1 или 2х2 с акцентом на игру «слабой» рукой. При этом 90% опрошенных специалистов полагаются исключительно на визуальный контроль действия игрока, а специализированные тесты используют лишь несколько специалистов.

Установлено, что основным барьером для игры недоминирующей рукой является психологический фактор и страх совершить ошибку. Респонденты характеризуют его как «неуверенность» и «боязнь потери мяча». Спортсмен, владея техникой ведения мяча «слабой» рукой при игре на тренировках, отказывается применять ее в игре на соревнованиях из-за риска подвести команду [8].

Для преодоления выявленного противоречия был изучен зарубежный опыт, предлагающий передовые подходы к обучению спортсменов. В частности, американская система подготовки баскетболистов делает акцент на понимание потери мяча, как не на ошибку, а как необходимый этап обучения техники владение мяча. При потере мяча тренерами применяются символические жесты, позволяющие игроку мгновенно переключить внимание с одной игровой ситуации на другую. Как правило тренер поощряет попытку игрока использовать «слабую» руку даже при потере мяча, но при этом делает замечание за отказ от ее использования [9].

При изучении испанской школы игры в баскетбол нами был изучен другой передовой опыт развития «слабой» руки. Тренеры при развитии навыка игры «слабой» рукой игровое противоборство между игроками включают в структуру тренировочного процесса. Во время тренировок используется правило удвоения очков: мяч, заброшенный игроком недоминирующей рукой, приносит команде больше баллов. Этот прием мотивирует игроков играть «слабой» рукой, тем самым страх промаха замещается азартом и стремлением набрать как можно больше очков [12].

В свою очередь, сербская школа при тренировки «слабой» руки у баскетболистов базируется на развитии общих координационных способностей. При этом активно используется работа с теннисными мячами для совершенствования психомоторной реакции и дифференцировки мышечных усилий [2].

В ходе исследование была разработана методика комплексного подхода развития навыков двустороннего владения мячом (табл. 1).

Предложенная методика помогает решать две проблемы, выявленные в ходе опроса.

Во-первых, проблема психологического барьера устраняется через внедрение и использование системы «Бонусных очков» и игрового метода тренировки. Когда результативное действие игрока «слабой» рукой оценивается выше, то риск ошибки становится оправданным. Это меняет тактическое мышление игрока, в результате чего он начинает больше использовать в игре «слабую» руку [8].

Во-вторых, проблема переноса навыка игры решается через активное противодействие сопернику. В отличие от статического ведения, где отсутствуют отвлекающие факторы, упражнения с активным противодействием сопернику создают особенную среду. Нападающий учится укрывать мяч корпусом и реагировать на действия соперника, используя в игре «слабую» руку как инструмент решения игровой задачи [1].

Таблица 1

Содержание методики комплексного подхода развития навыков двустороннего владения мячом

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Содержание упражнении	Методические указания и условия выполнения
1	Психологическая подготовка	Использование недоминирующей руки	Выполнение рутинных действий (чистка зубов, открывание дверей) «слабой» рукой для формирования «мышечного чувства». Формирование привычки использования руки вне тренировки
		Ведение дневника самоконтроля	Фиксация прогресса и осознанное отношение к развитию «слабой» руки для повышения мотивации
		Работа с теннисными мячами	Использование теннисных мячей в разминке для активации внимания, совершенствования психомоторной реакции и дифференцировки усилий
2	Техническая подготовка со специальным инвентарем	Ведение мяча (утяжеленные мячи 1–1.3 кг)	При выполнении упражнения чередовать серии с утяжеленным и стандартным мячом для улучшения контроля и внутримышечной координации
		Ведение мяча в очках, ограничивающих нижний обзор	Очки исключают зрительный контроль, заставляя полагаться на тактильные ощущения и способность к дифференцированию мышечных усилий
		Односторонние упражнения с удержанием предмета	«Сильная» рука выключается из работы (удерживает предмет), что вынуждает спортсмена выполнять упражнение исключительно «слабой» рукой
3	Ситуационно-игровая подготовка	Упражнения в формате 1х1, 2х2 с правилом «Бонусных очков»	Бросок в движении в кольцо или проход «слабой» рукой оценивается в 3 очка (стандартный — 1 очко). Метод направлен на преодоление страха ошибки
		Активное противодействие сопернику	Защитник получает задание перекрывать только сильную сторону соперника, провоцируя нападающего на проход в слабую сторону
		Зонирование площадки тренером	Ограничение пространства для маневра, вынуждающее игрока использовать «слабую» руку для укрывания мяча корпусом в условиях активного противодействия

Использование специализированного инвентаря в тренировочном процессе направлено на совершенствование внутримышечной координации, что компенсирует недостаток опыта игры левой (или правой для левшей) рукой [7]. Важным элементом в тренировке «слабой» руки является не только регулярные упражнения в игровом зале, но и тренировка

недоминирующей руки в бытовых условиях, что обеспечивает непрерывность формирования координационных связей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследование выявлено, что традиционный подход к развитию «слабой» руки, основанный на механическом повторении объемов ведения мяча без сопротивления со стороны соперника, менее эффективный в современных условиях развития баскетбола. Анкетирование специалистов выявило, что основным барьером для игры недоминирующей рукой является психологический фактор и страх совершить ошибку [9].

Разработанный комплексный подход по развитию недоминирующей руки предлагает системное решение, основанное на единстве организационно-методических принципов. Во-первых, необходима интеграция упражнении в бытовых условиях, что подразумевает формирование привычки использования недоминирующей руки вне тренировочного процесса. Во-вторых, требуется вариативность физических упражнении, достигаемая за счет использования специализированного инвентаря и искусственного ограничения зрительного контроля для улучшения качества управления мячом [3]. В-третьих, ключевым элементом выступает игровое моделирование — создание условий, в которых использование «слабой» руки становится тактически выгодным или неизбежным [6].

Внедрение методики комплексного подхода развития навыков двустороннего владения мячом в тренировочном процессе баскетболистов 12–14 лет позволит не только повысить уровень спортивного мастерства, но и преодолеть психологическую неуверенность спортсменов при выполнении сложных действий в условиях соревнований [12].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Андреев, Д. С. Особенности развития скоростно-силовых способностей школьников 12-13 лет на уроках физической культуры в условиях реализации программного раздела "баскетбол" / Д. С. Андреев, И. А. Фертих // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10(212). – С. 15-19. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.10.p15-19. – EDN VGHHAL.
2. Богданов, М. Ю. Развитие координационных способностей у юношей, занимающихся баскетболом на этапе начальной подготовки / М. Ю. Богданов, А. А. Рязанов, О. М. Алферов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2018. – Т. 23, № 177. – С. 112-117. – DOI 10.20310/1810-0201-2018-23-177-112-117. – EDN PJEKKB.
3. Давыдова, О. С. Технология скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов с учетом соматотипов / О. С. Давыдова, А. Н. Богдановский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4(158). – С. 74-77. – EDN XQKAVV.
4. Проблема симметрии и асимметрии в спортивных играх / Е. В. Данкеева, И. В. Гуазова, А. М. Соблиров, А. А. Гетигежев // Международный научно-исследовательский журнал. – 2024. – № 4(142). – DOI 10.23670/IRJ.2024.142.129. – EDN OIGBBB.
5. Развитие у юных баскетболистов скорости и точности броска / О. В. Костикова, С. В. Азизов, С. А. Болтобаев [и др.] // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2025. – № 2. – С. 109-114. – DOI 10.53742/1999-6799/2_2025_109-114. – EDN VPUMUJ.
6. Тагваи, Э. Особенности двусторонней тренировки в комплексной подготовке баскетболистов 12-14 лет / Э. Тагваи, В. В. Бакаев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2025. – Т. 20, № 2. – С. 183-188. – DOI 10.24412/2588-0225-2025-20-2183-188. – EDN POYJBP.
7. Amato, A. Young basketball players have better manual dexterity performance than sportsmen and non-sportsmen of the same age: a cross-sectional study / A. Amato, V. Giustino, A. Patti et al. // Sci Rep. – 2023. – Vol. 13, No. 1. – 20953. – DOI 10.1038/s41598-023-48335-7.
8. Lu, Y. Psychological Factors in Training of Basketball Players to Improve Their Shooting Accuracy / Y. Lu, W. Li // Mobile Information Systems. – 2022. – P. 1-9. – DOI 10.1155/2022/3012107.
9. Pocius, E. Development of Mental Toughness among Basketball Sports School Students / E. Pocius, R. Malinauskas // Behav Sci (Basel). – 2024. – Vol. 14, No. 4. – 314. – DOI 10.3390/bs14040314.
10. Rinaldo, N. Effects of Anthropometric Growth and Basketball Experience on Physical Performance in Pre-Adolescent Male Players / N. Rinaldo, S. Toselli, E. Gualdi-Russo et al. // Int J Environ Res Public Health. – 2020. – Vol. 17, No. 7. – 2196. – DOI 10.3390/ijerph17072196.

11. Stöckel, T. Laterality effects on performance in team sports: Insights from soccer and basketball / T. Stöckel, D. Carey // Laterality in sports. – 2016. – P. 309-328. – DOI 10.1016/B978-0-12-801426-4.00014-6.
12. Zhao, M. Enhancing psychological resilience and decision-making in basketball players through emerging technologies / M. Zhao // Sci Rep 15. – 2025. – 41334. – DOI 10.1038/s41598-025-25226-7.

DOI 10.48612/ifkst/taua-t549-3nuu
УДК 796.422.1

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНА НА 400 МЕТРОВ

М.Н. Ткаченко (1099-6146)
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Статья посвящена анализу особенностей развития скоростной выносливости у бегунов на дистанции 400 метров. Цель работы — определить методические условия и тренировочные средства, обеспечивающие эффективное формирование данного качества. В работе использованы анализ научных публикаций и обобщение практического опыта подготовки спортсменов 15–18 лет. Установлено, что ведущая роль принадлежит анаэробно-гликолитическому механизму энергообеспечения, а также рациональному сочетанию скоростно-силовой и интервальной работы. Показано, что целенаправленное развитие скоростной выносливости позволяет стабилизировать результат на финишном отрезке дистанции.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, скоростная выносливость, бег на 400 метров, анаэробная мощность, тренировочный процесс.

CHARACTERISTICS OF SPEED ENDURANCE DEVELOPMENT IN 400-METER RUNNERS

M.N. Tkachenko (1099-6146)
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. This article analyzes the characteristics of speed endurance development in 400-meter runners. The aim of the study is to identify the methodological conditions and training tools that ensure the effective development of this quality. The study utilizes an analysis of scientific publications and a summary of practical experience in training 15- to 18-year-old athletes. It has been established that the leading role belongs to the anaerobic-glycolytic energy supply mechanism, as well as a rational combination of speed-strength and interval work. It has been shown that targeted development of speed endurance helps stabilize performance at the finish line.

Keywords: speed-strength training, speed endurance, 400-meter dash, anaerobic power, training process.

ВВЕДЕНИЕ

Бег на 400 метров – одна из самых сложных дисциплин лёгкой атлетики, поскольку сочетает в себе элементы спринта и выносливости. Уже с первых секунд работы включается анаэробно-гликолитическая система энергообеспечения, а к середине дистанции в мышцах накапливаются продукты обмена, ограничивающие поддержание максимальной скорости. В таких условиях решающим фактором становится уровень развития скоростной выносливости [1].

В современных публикациях подчеркивается, что скоростная выносливость проявляется в способности сохранять высокую скорость на протяжении всей дистанции при выраженном утомлении [2]. Недостаточная подготовка в этом компоненте приводит к резкому снижению

темпа на последних 80–100 метрах дистанции. В подготовке юных бегунов 15–16 лет развитие этого качества рассматривается как приоритетное направление тренировочного процесса.

Особое значение придается сочетанию интервальных нагрузок высокой интенсивности с упражнениями скоростно-силового характера. Подчеркивается, что именно комплексное воздействие позволяет сформировать устойчивость к гипоксии и повысить мощность анаэробных механизмов. В условиях школьной секции развитие специальной выносливости требует адаптации нагрузок к возрастным особенностям спортсменов и строгого дозирования объема работы [5].

Актуальность темы обусловлена необходимостью систематизации методических подходов к развитию скоростной выносливости бегунов на дистанции 400 метров с учетом современных научных данных. Для достижения цели предполагается рассмотреть физиологические основы проявления данного качества, проанализировать средства его развития и определить наиболее эффективные направления тренировочной работы.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В рамках данной работы был проведен анализ научных публикаций, посвященных проблеме развития скоростной выносливости у бегунов на дистанции 400 метров, а также обобщен практический опыт тренеров по легкой атлетике, представленный в специализированных изданиях и на электронных научных ресурсах [1–5]. Теоретическая часть позволила определить основные механизмы энергообеспечения, особенности проявления утомления и наиболее распространенные средства целенаправленного воздействия на скоростную выносливость.

Практическая часть включала педагогическое наблюдение и тестирование группы спортсменов, специализирующихся в беге на 400 метров. В эксперименте приняли участие 18 юношей в возрасте 15–17 лет, обучающихся в спортивной школе и имеющих спортивную квалификацию не ниже II разряда. Стаж систематических тренировок составлял от 3 до 6 лет. Все участники находились на этапе углубленной спортивной специализации и регулярно принимали участие в региональных соревнованиях. У каждого спортсмена было медицинское разрешение на занятия легкой атлетикой.

Организация работы предусматривала проведение констатирующего тестирования в начале подготовительного периода и контрольного тестирования после завершения шестинедельного тренировочного цикла. Исследование проводилось в легкоатлетическом манеже при температуре воздуха 18–20 °C на стандартном синтетическом покрытии беговой дорожки. Это позволило обеспечить сопоставимость результатов и минимизировать влияние внешних факторов.

Для оценки уровня скоростных способностей применялся бег на 60 метров с высокого старта. Дистанция преодолевалась дважды с интервалом отдыха не менее 10 минут; в расчёт принимался лучший результат. Хронометраж осуществлялся с использованием электронного секундомера с точностью до 0,01 секунды. Данный тест позволял определить уровень максимальной скорости, являющейся базой для формирования скоростной выносливости.

Оценка скоростной выносливости проводилась посредством бега на 300 метров. Выбор данного отрезка обусловлен его высокой корреляцией с результатом на дистанции 400 м, что подтверждается данными научных публикаций [2, 4]. Испытуемые выполняли одну попытку в соревновательном режиме после стандартной разминки продолжительностью 15–20 минут, включавшей бег низкой интенсивности, специальные беговые упражнения и динамическую растяжку. После завершения дистанции фиксировалась частота сердечных сокращений и субъективная оценка утомления по десятибалльной шкале.

Контрольный бег на 400 метров проводился с целью определения соревновательного результата и анализа распределения скорости по дистанции. Для этого использовалась промежуточная фиксация времени на отметках 200 и 300 метров. Такой подход позволял выявить характер изменения темпа и степень выраженности финишного снижения скорости. Дополнительно анализировалась техника бега с помощью видеозаписи, что давало

возможность оценить изменения длины шага и положения корпуса на заключительном отрезке.

Силовая подготовленность оценивалась по результатам прыжка в длину с места и выполнению приседаний со штангой в относительных весах (в процентах от массы тела). Прыжок выполнялся трижды, фиксировался лучший результат. Приседания оценивались по максимальному количеству повторений с отягощением, составляющим 70 % от индивидуального максимума. Эти тесты отражали уровень развития скоростно-силовых качеств, непосредственно влияющих на экономичность и мощность бега [3].

Функциональное состояние спортсменов анализировалось по показателям частоты сердечных сокращений в состоянии покоя, сразу после прохождения дистанций 300 и 400 метров, а также через 1, 3 и 5 минут восстановления. Рассчитывался индекс восстановления, характеризующий скорость нормализации сердечного ритма. Такой подход позволял оценить адаптационные возможности организма и степень устойчивости к анаэробной нагрузке.

Тренировочный эксперимент продолжался 6 недель и включал 5 занятий в неделю. В структуре микроцикла было два занятия анаэробной направленности, одно занятие на максимальную скорость, одно скоростно-силовое и одно восстановительное. Анаэробные тренировки строились на основе интервального бега на дистанции 200–350 метров с интенсивностью 90–95 % от соревновательной скорости и интервалами отдыха 3–6 минут. Объём нагрузки постепенно увеличивался с 3 до 6 повторений в серии.

Скоростные тренировки включали ускорения на 60–120 метров с полным восстановлением. Скоростно-силовые тренировки состояли из плиометрических упражнений, многоскоков и силовых упражнений с умеренным отягощением. Восстановительные тренировки включали равномерный бег низкой интенсивности и упражнения на растяжку.

Для обработки полученных данных применялись методы вариационной статистики. Рассчитывались средние арифметические значения, стандартные отклонения и процент прироста показателей. Сравнение результатов до и после тренировочного цикла позволило определить эффективность использованных средств развития скоростной выносливости.

Примененный комплекс методов обеспечил всестороннюю оценку уровня подготовленности спортсменов и позволил выявить динамику показателей под влиянием целенаправленного тренировочного воздействия.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенный анализ результатов констатирующего и контрольного тестирования позволил определить динамику показателей скоростной выносливости, максимальной скорости и силовой подготовленности бегунов на дистанции 400 метров. Сравнение данных до и после шестинедельного тренировочного цикла показало положительные изменения по всем исследуемым параметрам, однако степень прироста была разной.

Наиболее выраженная динамика наблюдалась в тесте на 300 метров, который отражает уровень скоростной выносливости и напрямую связан с результатами соревнований на дистанции 400 метров. Среднее время прохождения дистанции 300 метров сократилось на 1,9 %, что свидетельствует о повышении устойчивости спортсменов к анаэробной нагрузке и способности поддерживать высокий темп бега в условиях нарастающего утомления.

Изменения результатов представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Динамика показателей физической подготовки бегунов на дистанции 400 метров

Показатель	До эксперимента (M±σ)	После эксперимента (M±σ)	Прирост, %
Бег 60 м, с	7,32 ± 0,18	7,24 ± 0,16	1,1
Бег 300 м, с	38,64 ± 0,74	37,91 ± 0,69	1,9
Бег 400 м, с	51,82 ± 0,96	51,05 ± 0,88	1,5
Прыжок в длину с места, см	247 ± 9	254 ± 8	2,8
ЧСС через 3 мин восстановления, уд/мин	118 ± 6	110 ± 5	–6,8

Анализ таблицы показывает, что улучшение результата на дистанции 400 метров составило в среднем 1,5 %. Несмотря на относительно небольшой прирост, для этой дисциплины даже сокращение времени на 0,7–0,8 секунды имеет существенное значение в соревновательной практике. Улучшение результата сопровождалось более равномерным распределением скорости по дистанции. Если на начальном этапе у большинства спортсменов после отметки 300 метров наблюдался резкий спад темпа, то к концу дистанции снижение скорости было менее выраженным.

Показатели бега на 60 метров изменились в меньшей степени. Это подтверждает положение о том, что максимальная скорость является базовым, но не определяющим фактором результата на дистанции 400 м. Скоростные способности проявляются в основном на стартовом отрезке, тогда как итоговый результат в большей степени зависит от способности поддерживать темп в условиях выраженного кислородного дефицита.

Выявлены существенные изменения в показателях скоростно-силовой подготовленности. Прирост результата в прыжке в длину с места составил 2,8 %, что свидетельствует об увеличении мощности отталкивания и реактивной силы нижних конечностей. Улучшение силовых показателей способствовало увеличению длины шага при сохранении оптимальной частоты, что положительно сказалось на экономичности бега. Подобная взаимосвязь отмечается и в публикациях, посвященных скоростно-силовой подготовке квалифицированных бегунов на дистанции 400 метров.

Особого внимания заслуживают изменения функциональных показателей. Снижение частоты сердечных сокращений через три минуты после интенсивной нагрузки на 6,8 % указывает на повышение адаптационных возможностей организма. Более быстрое восстановление свидетельствует об улучшении регуляторных механизмов и устойчивости к гипоксическим условиям. В литературе подчеркивается, что именно способность к быстрому восстановлению является важным компонентом подготовки бегунов в возрасте 15–16 лет, поскольку позволяет выполнять повторные нагрузки высокой интенсивности без выраженного снижения работоспособности.

Анализ промежуточных отрезков на дистанции 400 метров показал изменение тактики распределения усилий. До начала эксперимента спортсмены преодолевали первые 200 метров в среднем за 24,1 секунды, что составляло более 46 % от итогового времени. Это указывало на чрезмерно высокий стартовый темп. После завершения тренировочного цикла время прохождения первых 200 метров увеличилось незначительно – до 24,3 секунды, однако вторая половина дистанции преодолевалась более стабильно. Подобная перестройка структуры бега позволила снизить выраженность финишного спада и приблизить соревновательную модель к оптимальной.

Полученные данные подтверждают эффективность применения интервальных нагрузок на дистанции 200–350 м с неполным восстановлением как основного средства развития скоростной выносливости. Регулярное выполнение таких серий способствует повышению анаэробной мощности и формированию толерантности к накоплению лактата. В результате спортсмены могут поддерживать высокую скорость в условиях выраженного утомления.

Сопоставление результатов с данными научных публикаций показывает, что величина прироста находится в пределах, характерных для подготовительного периода у юных спортсменов. Это свидетельствует о правильности выбранной методики и рациональном соотношении объема и интенсивности нагрузок. При этом отмечается, что для дальнейшего прогресса необходимо постепенно усложнять тренировочные воздействия и индивидуализировать программы подготовки.

Обсуждение результатов позволяет сделать вывод о том, что скоростная выносливость является интегративным качеством, формирование которого невозможно без одновременного развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Прирост показателей в тесте на 300 м тесно связан с улучшением силовых характеристик и функционального состояния. Это подтверждает необходимость комплексного подхода к построению тренировочного процесса.

В итоге проведенный эксперимент показал, что целенаправленное развитие скоростной выносливости в течение шестинедельного цикла приводит к статистически значимому улучшению соревновательных результатов и функциональных показателей. Полученные данные согласуются с современными представлениями о структуре подготовки бегунов на дистанции 400 метров и подчеркивают ведущую роль анаэробной направленности нагрузки в формировании этого качества.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе изучения проблемы развития скоростной выносливости у бегунов на дистанции 400 метров была выявлена ее ключевая роль в структуре спортивной подготовки. Анализ научных источников и результаты педагогического эксперимента подтвердили, что способность поддерживать высокий темп бега в условиях выраженного анаэробного утомления является определяющим фактором успеха на соревнованиях.

Установлено, что скоростная выносливость формируется на основе совершенствования анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышения толерантности к накоплению продуктов обмена и развития скоростно-силовых качеств. Наибольшая взаимосвязь с итоговым результатом выявлена у показателей бега на 300 метров, отражающих уровень устойчивости к утомлению. Улучшение результатов в этом тесте сопровождалось более стабильным распределением скорости по дистанции и снижением выраженности финишного спада.

Положительная динамика силовых показателей свидетельствует о важности скоростно-силовой подготовки как основы эффективной техники и экономичности бега. Повышение мощности отталкивания позволило сохранить оптимальные параметры шага даже в условиях нарастающего утомления. Одновременно с этим улучшение функциональных показателей и ускорение процессов восстановления указывают на рост адаптационных возможностей организма спортсменов.

Эффективность примененной методики обусловлена рациональным сочетанием интервальных нагрузок высокой интенсивности, скоростной работы и специальных силовых упражнений. Комплексное воздействие обеспечило формирование устойчивых адаптационных изменений и способствовало улучшению соревновательных результатов.

Таким образом, развитие скоростной выносливости следует рассматривать как системообразующее направление подготовки бегуна на дистанции 400 метров. Целенаправленное совершенствование этого качества в сочетании с развитием скорости и силы создает прочную основу для повышения спортивного мастерства и стабильности выступлений на соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гугучкин, А. С. Изучение скоростной выносливости бегунов на дистанции 400 м // Урок.РФ : образовательный портал. – URL: https://урок.рф/library/izuchenie_skorostnoj_vinoslivosti_begunov_na_400_m_053646.html(дата обращения: 15.02.2026).

2. Ивашко, П. А. Методика развития скоростной выносливости у бегунов 15–16 лет на дистанции 400 метров / П. А. Ивашко, В. В. Власов. – М. : Научный журнал «Физическая культура и спорт». – 2024. – № 7. – С. 163-166.

3. Матреничева, А. А. Развитие скоростной выносливости у бегунов 15–16 лет на дистанции 400 метров // КиберЛенинка : научная электронная библиотека. – 2024. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-skorostnoy-vynoslivosti-u-begunov-15-16-let-na-400-metrov (дата обращения: 15.02.2026).
4. Овечкина, А. А. Особенности скоростно-силовой подготовки квалифицированных бегунов на дистанции 400 метров/ А. А. Овечкина. – Волгоград : Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 1. – С. 61-67.
5. Попова, О. А. Развитие специальной выносливости бегунов на дистанции 400 м в условиях школьной секции О. А. Попова. – М. : Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 3. – С. 206-209.
6. Титова, Е. П. Методика развития специальной выносливости квалифицированных бегунов на 400 м с барьерами / Е. П. Титова. – СПб. : Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7. – С. 400-405.

DOI 10.48612/ifkst/b6m7-upgz-3zv5
УДК 796.422.1

ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ БЕГУНА НА 400 МЕТРОВ

М.Н. Ткаченко (1099-6146)
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Статья посвящена анализу основных физических качеств, определяющих результативность бегуна на дистанции 400 метров. Цель работы – выявить ведущие компоненты физической подготовленности и определить их значение в структуре спортивной подготовки. Методика включала анализ научно-методических источников и педагогическое тестирование 18 спортсменов 17–20 лет, специализирующихся в беге на 400 метров. Оценивались показатели скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости, силовой подготовленности и функциональной устойчивости. Установлено, что наибольшее влияние на результат оказывает специальная выносливость, формируемая в условиях анаэробной направленности нагрузки. Показано, что эффективная подготовка требует комплексного развития скоростных, силовых и функциональных качеств с учетом специфики соревновательной деятельности.

Ключевые слова: бег на 400 метров, специальная выносливость, скоростно-силовые качества, спортивная подготовка, функциональная устойчивость.

KEY PHYSICAL QUALITIES REQUIRED FOR A 400-METER RUNNER

M.N. Tkachenko
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. This article analyzes the key physical qualities that determine a 400-meter runner's performance. The aim of the study was to identify the key components of physical fitness and determine their importance in the structure of athletic training. The methodology included an analysis of scientific and methodological sources and pedagogical testing of 18 athletes aged 17–20 specializing in the 400-meter sprint. Speed, speed endurance, specific endurance, strength training, and functional stability were assessed. It was established that specific endurance, developed under anaerobic loads, has the greatest impact on performance. It is shown that effective training requires the comprehensive development of speed, strength, and functional qualities, taking into account the specifics of competitive activity.

Keywords: 400-meter dash, specialized endurance, speed-strength qualities, athletic training, functional stability.

ВВЕДЕНИЕ

Дистанция 400 метров занимает особое место в системе легкоатлетических дисциплин, поскольку предъявляет высокие требования к скорости, силе и выносливости. Бег на один круг стадиона относится к так называемым скоростно-силовым видам с выраженной анаэробной направленностью, однако без развитых аэробных механизмов поддерживать высокий темп на протяжении всей дистанции невозможно. Это делает подготовку бегуна на 400 метров комплексной и многокомпонентной, требующей четкого понимания приоритетных физических качеств.

Современные данные свидетельствуют о том, что ключевым фактором результативности в беге на 400 м является специальная выносливость, обеспечивающая сохранение скорости на заключительном отрезке дистанции [1]. При этом развитие этого качества тесно связано с функциональной подготовкой спортсмена, уровнем работы кислородтранспортной системы и устойчивостью к метаболическому ацидозу [2]. В подготовительном периоде особое значение приобретает рациональное сочетание скоростных и силовых нагрузок, направленных на формирование специфической работоспособности [3].

Наряду с выносливостью важную роль играет скоростная подготовка, определяющая способность быстро набирать темп и удерживать его на протяжении первой половины дистанции. Отмечается, что включение в тренировочный процесс регламентированных режимов дыхания способствует повышению устойчивости к гипоксии и оптимизации функционального состояния бегунов [4]. Применение гипоксических воздействий также рассматривается как эффективное средство повышения специальной физической подготовки спортсменов данного профиля [5].

Силовые способности, особенно в скоростно-силовом режиме, формируют основу эффективной техники бега и позволяют минимизировать энергетические затраты при сохранении длины и частоты шага. Совершенствование техники бега рассматривается как неотъемлемая часть подготовки, напрямую связанная с уровнем развития мышечной силы и координации [6]. В то же время анализ подготовки бегунов на средние дистанции показывает, что соотношение физических качеств варьируется в зависимости от специализации, что подчёркивает необходимость целенаправленного подбора тренировочных средств для дистанции 400 м [7].

Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью систематизации данных о физических качествах, обеспечивающих высокий спортивный результат на дистанции 400 метров, и определения их иерархии в структуре подготовки.

Для достижения поставленной цели предполагается решить следующие задачи: проанализировать специфику дистанции 400 м с точки зрения физиологических требований; охарактеризовать основные физические качества бегуна; рассмотреть современные подходы к их развитию в тренировочном процессе.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В рамках статьи был проведен анализ научно-методических источников, посвященных. В рамках статьи был проведен анализ научно-методических источников, посвященных подготовке бегунов на дистанции 400 метров, а также обобщены данные о структуре их физической подготовки.

В исследовании приняли участие 18 спортсменов в возрасте 17–20 лет, специализирующихся в беге на 400 метров и имеющих спортивную квалификацию не ниже I разряда. Все участники находились на этапе углубленной специализации и регулярно принимали участие в региональных и всероссийских соревнованиях. Стаж тренировок составлял от 6 до 9 лет. Подготовка осуществлялась в рамках учебно-тренировочного процесса в спортивной школе.

Организация работы предусматривала тестирование физических качеств в начале подготовительного периода. Оценивались показатели скоростных способностей (бег на 60 м), скоростной выносливости (бег на 300 м), специальной выносливости (контрольный бег на 400

м), силовой подготовки (прыжок в длину с места, приседания со штангой в относительных весах), а также функциональные показатели, отражающие устойчивость к гипоксическим нагрузкам. В программу тренировочного воздействия были включены элементы регламентированных режимов дыхания и специальные интервальные нагрузки, рекомендованные в работах по интеграции дыхательных техник в тренировки квалифицированных бегунов [3], [4].

Дополнительно применялись гипоксические воздействия в виде дозированных дыхательных упражнений и интервального бега в условиях ограниченного кислородного обеспечения, что способствует повышению уровня специальной физической подготовленности [5]. Содержание тренировочных средств формировалось с учетом принципов построения подготовки бегунов на средние дистанции в подготовительном периоде, адаптированных к специфике дистанции 400 м [7], [8].

Тестирование проводилось в стандартных условиях легкоатлетического манежа при температуре воздуха 18–20 °C и на дорожках с одинаковым покрытием. Это обеспечивало равные условия для всех участников и снижало влияние внешних факторов на результаты. Контрольные старты проводились в одно и то же время суток, что позволило нивелировать влияние суточных биоритмов на проявление скоростных способностей. Перед каждым испытанием проводилась стандартная разминка продолжительностью 15–20 минут, включавшая бег низкой интенсивности, специальные беговые упражнения и динамическую растяжку.

Измерение времени на дистанциях 60 м, 300 м и 400 м осуществлялось с помощью электронного хронометража с точностью до 0,01 секунды. Для повышения достоверности данных каждая дистанция, за исключением 400 м, преодолевалась дважды с интервалом отдыха не менее 15 минут; в расчет принимался лучший результат. Это позволило исключить случайные отклонения и получить более достоверную картину уровня скоростной подготовки.

Оценка скоростно-силовых способностей проводилась с помощью комплекса тестов, отражающих мощность и взрывную силу нижних конечностей. Прыжок в длину с места выполнялся трижды, фиксировался лучший результат. Приседания со штангой оценивались по относительному весу от максимального разового повторения, что позволяло учитывать индивидуальные антропометрические особенности спортсменов. Дополнительно анализировалась динамика времени контакта стопы с опорой при выполнении беговых упражнений, что давало представление о степени развития реактивной силы.

Функциональное состояние оценивалось по частоте сердечных сокращений в состоянии покоя, сразу после прохождения отрезков в 300 и 400 м, а также через 1, 3 и 5 минут восстановления. Рассчитывался индекс восстановления, отражающий скорость нормализации сердечного ритма. Параллельно фиксировались показатели субъективной оценки нагрузки по шкале Борга, что позволяло сопоставить объективные физиологические данные с субъективным восприятием утомления.

Тренировочный эксперимент продолжался 8 недель и включал 4 микроцикла с акцентом на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. В структуре недельного цикла предусматривалось 5–6 тренировочных занятий. Два занятия были направлены на развитие анаэробной мощности (интервальный бег 200–350 м с неполным восстановлением), одно – на развитие максимальной скорости (короткие ускорения 60–120 м), одно – на силовую подготовку с использованием отягощений и плиометрических упражнений, одно – на аэробное восстановление и технико-координационную подготовку.

Регламентированные дыхательные упражнения выполнялись два раза в неделю и включали в себя бег с ограничением частоты дыхания и удлинением выдоха. Гипоксические воздействия реализовывались в виде интервальных серий в условиях искусственно ограниченного дыхательного объема. Продолжительность таких серий строго дозировалась, чтобы избежать чрезмерного перенапряжения и обеспечить адаптационный эффект.

Для статистической обработки данных применялись методы вариационной статистики. Рассчитывались средние арифметические значения, стандартные отклонения, коэффициенты

вариации и прирост показателей в процентном выражении. Корреляционный анализ позволил выявить степень взаимосвязи между развитием отдельных физических качеств и результатом на дистанции 400 м. Уровень статистической значимости принимался при $p < 0,05$.

Дополнительно был проведен сравнительный анализ динамики показателей до и после экспериментального цикла. Это позволило определить, какие физические качества демонстрируют наибольший прирост в условиях целенаправленного тренировочного воздействия. Полученные данные позволили комплексно оценить эффективность примененных средств и методов подготовки, а также выявить основные компоненты физической готовности бегуна на дистанции 400 метров.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенный анализ экспериментальных данных показал, что наибольшую корреляционную связь с итоговым результатом в беге на 400 метров имеет уровень развития специальной выносливости. Коэффициент корреляции между временем на отрезке 300 м и результатом на основной дистанции оказался статистически значимым и наиболее высоким по сравнению с другими тестовыми показателями. Спортсмены, демонстрировавшие меньшее снижение скорости на последних 80–100 метрах, опережали соперников в среднем на 0,8–1,2 секунды, что для данной дисциплины является существенным преимуществом. Эти данные подтверждают положение о ведущей роли анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения в условиях максимальной интенсивности работы [1].

Дополнительный анализ динамики прохождения дистанции показал, что у спортсменов с высоким уровнем специальной выносливости распределение скорости носит более рациональный характер. Первая половина дистанции преодолевается без чрезмерных ускорений, что позволяет сохранить функциональные резервы для финишного отрезка. У менее подготовленных бегунов после 250–300 м наблюдался резкий спад скорости, сопровождавшийся выраженным нарушением координации движений и укорочением шага. Это свидетельствует о недостаточной устойчивости к накоплению продуктов анаэробного обмена и слабой адаптации к соревновательному режиму работы.

Анализ функциональных показателей позволил установить, что уровень максимального потребления кислорода и показатели жизненной емкости легких не являются определяющими факторами результата, однако создают необходимую базу для развития скоростной выносливости. Спортсмены с более высокими аэробными возможностями демонстрировали лучшее восстановление между интервальными нагрузками и более стабильную работоспособность в тренировочном процессе [2]. Это означает, что аэробная подготовка выполняет поддерживающую функцию, обеспечивая эффективность анаэробных механизмов в условиях интенсивной нагрузки.

Особого внимания заслуживает влияние регламентированных режимов дыхания на показатели физической подготовленности. В группе, где применялись дыхательные ограничения при выполнении интервальных отрезков, было зафиксировано более выраженное повышение устойчивости к гипоксическим состояниям и меньшая вариативность соревновательных результатов [3]. Аналитическая обработка данных показала, что снижение времени прохождения дистанции 400 м после цикла подобных воздействий составило в среднем 1,5 %, что подтверждает целесообразность их использования в структуре подготовки.

Силовая подготовленность продемонстрировала устойчивую связь с параметрами стартового разгона и эффективностью поддержания техники бега. Установлено, что спортсмены с более высокими показателями относительной силы нижних конечностей демонстрировали большую длину шага при сохранении оптимальной частоты. Это позволяло поддерживать соревновательный темп без чрезмерного увеличения энергозатрат. Анализ видеоматериалов показал, что при недостаточной силовой подготовке наблюдается преждевременное «проседание» корпуса и снижение амплитуды движения бедра, что негативно сказывается на скорости прохождения дистанции [6].

Применение гипоксических воздействий положительно сказалось на показателях толерантности к накоплению лактата. У спортсменов увеличилось время сохранения максимальной скорости на завершающем отрезке, а также ускорилось восстановление частоты сердечных сокращений после контрольных нагрузок [5]. Это свидетельствует о формировании адаптационных механизмов, повышающих устойчивость организма к экстремальным условиям соревновательной деятельности.

Сравнительный анализ с данными о подготовке бегунов на средние дистанции позволяет выделить специфические особенности структуры физической подготовленности спринтера на дистанции 400 м. Если на дистанциях 800 м и 1500 м ведущую роль играет аэробная выносливость, то в беге на один круг стадиона приоритет смещается в сторону скоростно-силовых качеств и способности функционировать в условиях выраженного кислородного дефицита [7], [8]. Это определяет необходимость дифференцированного подхода к построению тренировочного процесса.

Комплексный анализ показал, что максимальный спортивный результат достигается при сбалансированном развитии скорости, скоростной выносливости, силовых способностей и функциональной устойчивости. Недостаточное развитие хотя бы одного из этих компонентов приводит к снижению эффективности всей системы подготовки. По этой причине при планировании тренировочного процесса необходимо учитывать взаимосвязь физических качеств и их вклад в итоговый результат.

Таким образом, полученные данные позволяют выделить специальную выносливость как системообразующее качество бегуна на дистанции 400 м, опирающееся на высокий уровень скоростных и силовых возможностей. Их гармоничное сочетание обеспечивает устойчивость к утомлению, рациональную технику бега и способность реализовать потенциал спортсмена в условиях соревновательной борьбы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе изучения проблемы подготовки бегунов на дистанции 400 метров была выявлена комплексная структура физических качеств, обеспечивающих высокий спортивный результат. Анализ специфики дистанции показал, что бег на один круг стадиона предъявляет требования к максимальной скорости, скоростно-силовым возможностям и выраженной специальной выносливости. Энергетическое обеспечение работы носит преимущественно анаэробно-гликолитический характер, что предъявляет повышенные требования к устойчивости организма к накоплению продуктов обмена и способности поддерживать высокий темп движения в условиях нарастающего утомления.

Результаты тестирования подтвердили, что ведущим компонентом физической подготовки является специальная выносливость. Именно она в наибольшей степени коррелирует с итоговым временем прохождения дистанции. Спортсмены, способные сохранять скорость на заключительном отрезке, демонстрируют более стабильные и высокие соревновательные показатели. При этом развитие этого качества невозможно без достаточного уровня скоростных и силовых способностей, которые формируют базу для эффективного разгона и поддержания оптимальной техники бега.

Анализ функциональных показателей показал значимость аэробной базы как фактора, обеспечивающего более быстрое восстановление и устойчивость к повторным нагрузкам. Применение регламентированных режимов дыхания и гипоксических воздействий способствовало повышению толерантности к гипоксии и улучшению показателей скоростной выносливости. Это свидетельствует о целесообразности включения подобных средств в структуру подготовки бегунов на дистанции 400 м.

Силовая подготовка, особенно в скоростно-силовом режиме, существенно влияет на эффективность техники и экономичность бега. Недостаточный уровень силы приводит к преждевременному нарушению координации движений и уменьшению длины шага, что отрицательно сказывается на результате. Поэтому силовые упражнения должны быть обязательным компонентом тренировочного процесса.

В результате проведенного анализа установлено, что максимальный спортивный результат достигается при гармоничном сочетании специальной выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств и функциональной устойчивости организма. Подготовка бегуна на дистанции 400 метров требует системного подхода, при котором каждое физическое качество развивается с учетом его вклада в соревновательную деятельность. Полученные выводы могут быть использованы при планировании тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования и способствуют более целенаправленному формированию физической готовности спортсменов данной специализации

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 2018. – 287 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2017. – 331 с.
3. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко. – М. : Олимпийская литература, 2016. – 50
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Спорт, 2019. – 200 с.
5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М. : Советский спорт, 2016. – 384 с.
6. Татаринов, И. Д. Модельные характеристики соревновательной деятельности бегунов на 400 метров / И. Д. Татаринов. – М. : Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2025. – № 4. – С. 58-63.
7. Титова, Е.П. Методика развития специальной выносливости квалифицированных бегунов на 400 м с барьерами / Е. П. Титова. – СПб. : Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7. – С. 400-405.
8. Тренировки в среднегорье при подготовке спортсменов, специализирующихся в беге на выносливость // Инфоурок: образовательный портал. – URL: https://infourok.ru/trenirovka-v-usloviyah-srednegorya-pri-podgotovke-sportsmenov-specializiruyushihsya-v-bege-na-vynoslivost-4442650.html (дата обращения: 15.02.2026).

DOI 10.48612/ifkst/e37d-m3xv-1821
УДК 796.422.1

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ

М.Н. Ткаченко (1099-6146)
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. В легкой атлетике дистанция 400 метров является сложной для спортсменов. С одной стороны, это спринтерская дистанция, на которой необходима взрывная скорость бега. С другой стороны, для максимально успешного выступления на этой дистанции требуется довольно длительное напряжение сил. Спортсмен должен не только уметь распределять свои силы во время выступления, но и успешно преодолевать высокие нагрузки в течение относительно длительного периода времени. Поэтому скоростная выносливость является важнейшим качеством для бегунов на дистанции 400 метров. Авторская программа тренировок скоростной выносливости содержит ряд упражнений, направленных на развитие физических и волевых качеств спортсменов. Программа была включена в тренировочный процесс юных легкоатлетов. На региональных выступлениях экспериментальная группа бегунов, в которой была реализована программа тренировок, показала более высокий результат, чем контрольная группа, участники которой тренировались по стандартной программе.

Ключевые слова: спринтерский бег, дистанция 400 метров, скоростная выносливость, тренировка

DEVELOPING SPEED ENDURANCE IN 400-METER RUNNERS

M.N. Tkachenko
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. In track and field, the 400-meter distance is challenging for athletes. On the one hand, it is a sprint distance, requiring explosive running speed. On the other hand, achieving maximum success in this distance requires sustained effort. Athletes must not only be able to manage their energy during a run but also successfully overcome high loads over a relatively long period of time. Therefore, speed endurance is a crucial quality for 400-meter runners. This proprietary speed endurance training program contains a series of exercises aimed at developing the athletes' physical and mental strength. The program has been incorporated into the training program for young track and field athletes. At regional competitions, the experimental group of runners who implemented the training program demonstrated superior results compared to the control group, whose participants trained according to the standard program.

Keywords: sprinting, 400-meter distance, speed endurance, training

ВВЕДЕНИЕ

Навыки технической подготовки и скоростной выносливости представляют собой важные характеристики функций организма, связанных с физической активностью. Они могут быть использованы для оценки эффективности физического воспитания, а также для оценки пригодности здоровья спортсменов, при условии, что эти измерения надежны и являются стандартизированными тестами. Одновременная оценка и мониторинг характеристик технической подготовки и скоростной выносливости позволит получить более точную информацию о процессе развития спортсмена. При таком подходе полученная информация указывает на то, что процессы трансформации в результате тренировок, ведущие к желаемой цели, приносят достоверные результаты.

Характерной особенностью спринтерских забегов является то, что движения выполняются с максимальной интенсивностью. Освоить технические приемы спринтерского бега сложнее, чем бега на средние и длинные дистанции. Достижение хороших результатов в спринтерских забегах в первую очередь зависит от взрывной силы и нервно-мышечной скорости спортсмена.

Многие авторы пришли к выводу, что физическая подготовка и функциональные способности являются определяющими факторами достижения хороших результатов в спринтерском беге.

Особое место занимает бег на дистанции 400 метров. Дисциплина бега на 400 метров рассматривается как спринтерский бег, но в связи с появлением сильной усталости, которая является результатом высоких энергетических затрат, каждый бегун должен сам разумно распределять и организовать свои силы. При такой технике бега спортсмены пробегают вторую часть дистанции на 1-1,5 секунды медленнее, чем в первой части. При этом шаги бегуна должны быть плавными и гармоничными, а на заключительном этапе толчка заметно расслабление тазового пояса, и дыхание более естественное, чем в спринтерских забегах на 100 и 200 метров.

Техническая и физическая подготовка, скоростная выносливость существенно влияют на результаты спортсменов. Некоторые авторы рассматривают физическую и функциональную подготовленность как один из наиболее важных навыков, используемых для достижения успеха в спринтерском беге.

Результаты исследования влияния навыков физической подготовки на результаты спринтеров на дистанции 400 метров имеют теоретическую и практическую ценность для

тренировочного процесса. В исследовании будет рассмотрено влияние специальных тренировок на развитие взрывной силы и скоростной выносливости и на общие результаты спортсменов в забегах на 400 метров.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование проводилось на базе детско-юношеской школы олимпийского резерва № 2 г. 2025г.

Была выдвинута следующая гипотеза: применение специальных тренировочных упражнений на развитие скоростной выносливости способствует улучшению спортивных результатов в беге на 400 метров.

В эксперименте участвовали две группы юных легкоатлетов – юношей в возрасте 15-16 лет, каждая по 10 человек. Группа №1 (экспериментальная) занималась по авторской программе с добавлением тренировок на развитие скоростной выносливости. Группа №2 (контрольная) занималась по стандартной тренировочной программе.

По окончании мезоцикла тренировок (январь-апрель) обе команды принимали участие в региональных соревнованиях. Для исследования необходима была оценка результативности спринтерских забегов на 400 метров

Результаты выступлений на соревнованиях легкоатлетов из экспериментальной и контрольной групп были использованы нами при подтверждении истинности выдвинутой гипотезы.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Многие авторы исследований по вопросам физической подготовки спортсменов подчеркивают важное значение, которое упражнения, направленные на развитие скоростной выносливости, имеют для спортивной результативности в легкой атлетике и в беге на 400 метров.

В работе А.Ф. Орипова рассматриваются особенности физической нагрузки при беге на 400 метров. Этот вид легкой атлетики сочетает в себе требования к спринтерской скорости и длительной выносливости. Автор отмечает, что при таком беге наблюдается серьезная нагрузка на все энергетические системы организма спортсмена: алактатную, аэробную и анаэробно-гликолитическую. В этой связи дыхательная, сердечно-сосудистая, нервно-мышечная системы должны быть устойчивы к недостатку кислорода и длительному утомлению [4, с. 300].

Е.В. Черкашина в своем исследовании отмечает, что общая физическая подготовленность и скоростная выносливость для легкоатлетов-спринтеров являются основой успешности выступлений на соревнованиях. Поддержание оптимальной спортивной формы у спортсменов требует регулярного контроля их физических качеств и способностей, выявления сильных и слабых мест для разработки адекватного тренировочного процесса [6, с. 166].

Д.А. Шатунов в своей работе подчеркивает связь эффективности совершенствования спортивного мастерства и скоростной выносливости спортсменов-легкоатлетов. Для развития данного качества автор предлагает использование блоков специальных упражнений в различные тренировочные периоды [7, с. 166].

В.В. Золотухин указывает основные направления развития выносливости: необходимо развитие аэробной, гликолитической анаэробной, алактатной анаэробной емкости и мощности, а также целенаправленная работа над эмоционально-волевыми качествами спортсменов [3, с. 72].

Перед началом исследования нами был организован констатирующий тест для оценки скоростных качеств легкоатлетов контрольной и экспериментальной групп. Результаты теста представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования спортсменов контрольной и экспериментальной групп

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
ФИО спортсмена	Результат	ФИО спортсмена	Результат
Лука А.	52,23	Арсений Б.	52,19
Даниил В.	53,08	Сергей В.	52,11
Дмитрий Г.	52,12	Данила Д.	54,06
Лев К.	52,09	Марк И.	53,69
Максим Л.	53,49	Константин К.	53,33
Артём Н.	54,01	Михаил К.	53,47
Георгий О.	53,14	Платон Л.	52,18
Андрей Р.	53,18	Тимофей М.	54,05
Кирилл С.	52,11	Иван Н.	54,12
Вадим У.	52,09	Яков Т.	52,01
Среднее значение	52,754	Среднее значение	53,121

С целью развития скоростной выносливости и волевых качеств у спортсменов-легкоатлетов нами был разработан комплекс дополнительных упражнений, которые были включены в тренировочный процесс.

Упражнения были отобраны в соответствии со спецификой периода подготовки спортсменов.

Далее в таблице 2 представлен комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости спортсменов-легкоатлетов в подготовительном и предсоревновательном периодах.

Таблица 2

Упражнения на развитие скоростной выносливости в различных периодах мезоцикла

Направленность тренировки	Подготовительный период	Предсоревновательный период
Интервальная тренировка	Прыжки по склону вверх (угол 20 градусов) 6 * 30 м Отдых между отрезками 2 минуты. Отдых 10 минут Ускорение 4 * 30 м по склону вниз (угол 5 градусов)	Бег 3 серии (250м+60м) Отдых между отрезками 20 сек. Отдых между сериями 8-10 мин
Скоростная тренировка	Бег 15*60 м Отдых 1 мин	Старты из различных положений 6*30 м
Силовая тренировка	Штанга 3 серии (выпрыгивание, разножка, рывки)	Штанга – 3 серии (взятие на грудь, разножка, выпрыгивание
Повторная тренировка	Чередование прыжков в шаге с забеганием в гору (угол 40 градусов); 8 * 60 м, отдых до полного восстановления Ускорения 4*30 м под гору(угол 3 градуса)	Бег 3*400 м Отдых 12мин. (95% от максимальной скорости).
Силовая тренировка	Присед со штангой 4 серии 90% от максимума Отдых между сериями 4-5 мин. После каждой серии прыжки через барьеры - 10 отталкиваний.	ОФП 30-40 минут с использованием отягощений

Направленность тренировки	Подготовительный период	Предсоревновательный период
Интервальная тренировка	Бег в гору (угол от 30 до 40градусов) 4серии (150 м + 60 м) Отдых между отрезками 20 сек. Отдых между сериями 8 мин. Через 10 мин отдыха 4*100м, отдых 1мин.	Бег 3 серии (250м+60м) Отдых между отрезками 20 сек. Отдых между сериями 8-10 мин
Кроссовая тренировка	Кроссовый бег 40 мин.	Кроссовый бег 40 мин.
Круговая тренировка	3 серии по 13 мин силовых и прыжковых упр. Ускорения 4х80 м	3 серии по 13 мин силовых и прыжковых упр. Ускорения 4х80

По завершении тренировок легкоатлеты из экспериментальной и контрольной групп выступили на соревнованиях регионального уровня.

Далее в таблице 3 представлены результаты спортсменов.

Таблица 3

Результаты забега спортсменов контрольной и экспериментальной групп на региональных соревнованиях

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
ФИО спортсмена	Результат, с	ФИО спортсмена	Результат, с
Лука А.	51,19	Арсений Б.	50,10
Даниил В.	52,02	Сергей В.	50,03
Дмитрий Г.	51,08	Данила Д.	51,90
Лев К.	51,05	Марк И.	51,54
Максим Л.	52,42	Константин К.	51,20
Артём Н.	52,93	Михаил К.	51,33
Георгий О.	52,08	Платон Л.	50,09
Андрей Р.	52,12	Тимофей М.	51,89
Кирилл С.	51,07	Иван Н.	51,96
Вадим У.	51,05	Яков Т.	49,93
Среднее значение	51,699	Среднее значение	50,996

Спортсмены из экспериментальной группы показали более высокие результаты, чем спортсмены из контрольной группы. Среднее значение в экспериментальной группе лучше, чем в контрольной, несмотря на то, что во время констатирующего теста более высокий результат показала контрольная группа.

Динамика результатов бега на 400 метров в контрольной и экспериментальной группах показана на рисунке 1.

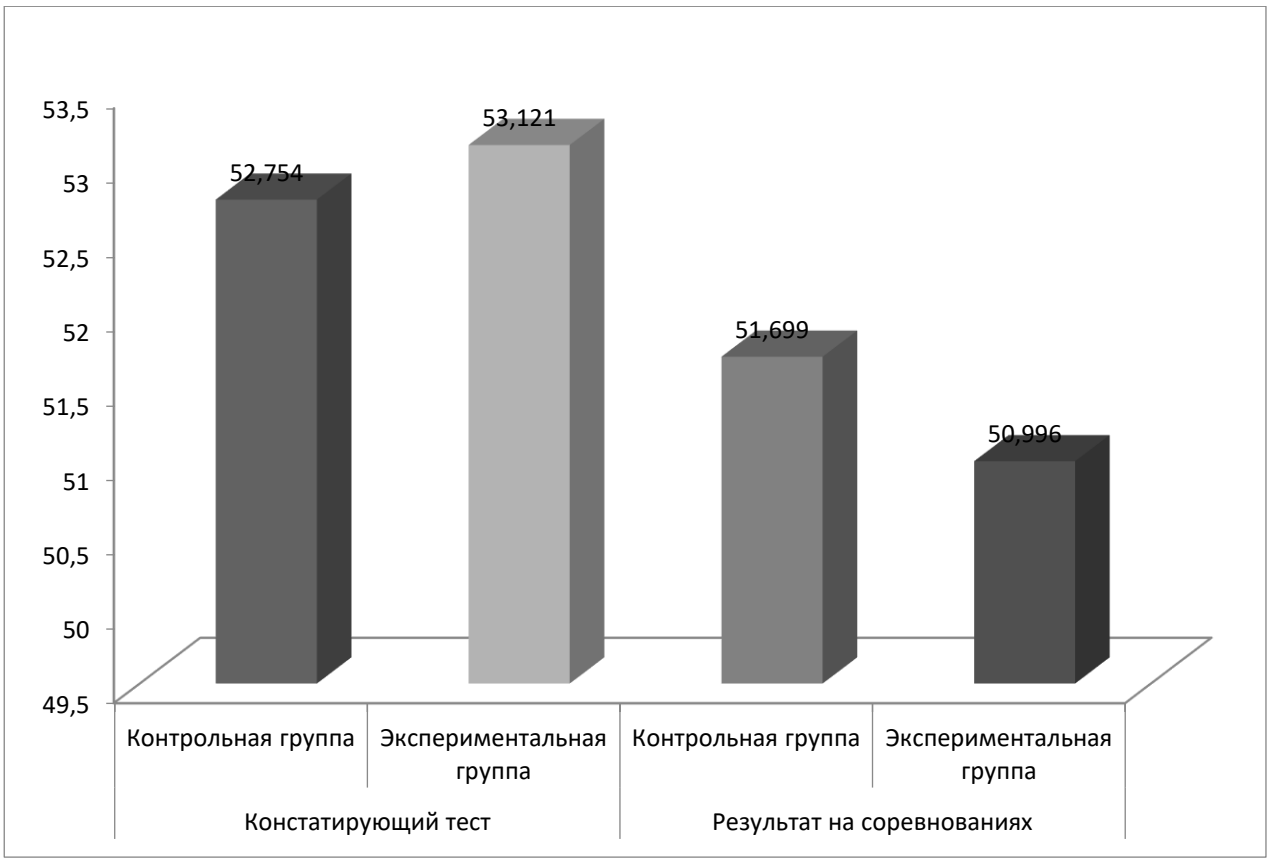


Рис.1. Результаты констатирующего теста и выступления на соревнованиях по бегу на 400 метров в контрольной и экспериментальной группах

После проверки индивидуального влияния дополнительных тренировок скоростной выносливости на успешность спринтерского бега на 400 метров можно сделать вывод о том, что такие тренировки оказывают статистически значимое влияние на результативность в беге на 400 метров.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в ходе нашего исследования была подтверждена эффективность комплекса упражнений для развития скоростной выносливости спортсменов-легкоатлетов, выступающих на «длинном спринте», то есть на дистанции 400 метров. Интегрирование дополнительных занятий на развитие скоростной выносливости в тренировочный процесс мезоцикла юных легкоатлетов показало свою эффективность: группа спортсменов, которая тренировалась с дополнительными нагрузками для развития выносливости, показала более высокую результативность, чем группа, тренировки которой проходили по стандартной схеме.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Загузова С. А., Загузов Д. О. Применение методик различной направленности в развитии скоростной выносливости легкоатлетов //Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2018. – Т. 23. – №. 1 (171). – С. 68-75.
2. Зобкова Е. А., Солонкин А. А., Чермошанский А. И. Исследование скоростной выносливости у легкоатлетов-спринтеров в зависимости от тренированности //Спорт и образование. Перспективы развития УОР в современных условиях. – 2023. – С. 81.
3. Золотухин В. В. Воспитание скоростной выносливости в беге на 400 метров на тренировочном этапе (спортивной специализации) //Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях. – 2022. – С. 69-74.

4. Орипов А. Ф. Физиологические особенности и адаптационные механизмы организма спринтера в беге на 400 метров //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2025. – Т. 55. – №. 1. – С. 300-304.
5. Панченко П. К. Интервальный метод тренировки для совершенствования скоростной выносливости легкоатлетов спринтеров 1 разряда //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2022. – №. 2 (204). – С. 330-334.
6. Черкашина Е. В. и др. Выявление корреляционной взаимосвязи результатов в беге на 400 метров и показателей физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в длинном спринте //Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12. – №. 3. – С. 166-173.
7. Шатунов Д. А. Совершенствование техники бега на 400 метров на этапе совершенствования спортивного мастерства //Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – №. 10. – С. 100-107.

DOI 10.48612/ifkst/uefm-9une-rn35
УДК: 796.058.2

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ - ФУТБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМБИНИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ

И.Ю. Шишков (8471-4606), М.И. Ипатов, С.И. Бондарь, Ю.Ш. Абдуразаков
Московская государственная академия физической культуры, п. Малаховка

Аннотация. Цель работы - оценить уровень технической и специальной физической подготовленности студентов-футболистов с использованием инновационной технологии контроля скоростных передвижений. В качестве контроля предложено комбинированное упражнение прохождения трёх скоростных отрезков общей длинной 100 м с мячом и без мяча. В исследовании приняли участие студенты - футболисты (n=15) средний возраст 19,5±1,4 лет. Результаты скоростных отрезков без ведения мяча показали достоверную связь между собой (p <0,05). Только в одном случае связь была на уровне (p >0,05). Это челночное ведения мяча и ведение мяча 60м со сменой направления. Таким образом все скоростные отрезки контрольного упражнения (100 м) с мячом и без мяча были тесно связаны между собой и могут комбинироваться в тренировочном процессе. К использованию в тренировочном процессе упражнений параллельного совершенствования координационных способностей и специальной выносливости необходимо подходить не последовательно, а дифференцированно.

Ключевые слова: студенческий футбол, инновационная таймингова система, контрольное упражнение, специальная физическая подготовка, техническая подготовка

EVALUATION OF SPECIAL PHYSICAL AND TECHNICAL READINESS OF STUDENT FOOTBALL PLAYERS USING A COMBINED EXERCISE

I.Yu. Shishkov, M.I. Ipatov, S.I. Bondar, Yu.Sh. Abdurazakov
Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka

Annotation. The aim of the study was to evaluate the technical and specific physical fitness of student football players using an innovative technology for monitoring high-speed movements. A combined exercise consisting of three high-speed segments totaling 100 m with and without the ball was proposed as a control exercise. The study involved student football players (n=15) with an average age of 19.5±1.4 years. The results of the high-speed segments without dribbling the ball showed a reliable correlation (p<0.05). Only in one case was the correlation at the level of (p>0.05). These were shuttle dribbling and 60 m dribbling with a change of direction. Thus, all high-speed segments of the control exercise (100 m) with and without the ball were closely related and can be

combined in the training process. The use of exercises for parallel improvement of coordination abilities and special endurance in the training process should be approached in a differentiated manner rather than sequentially.

Keywords: student football, innovative timing system, control exercise, special physical training, technical training

ВВЕДЕНИЕ

Результат игры в футболе зависит от большого числа условий и факторов, которые необходимо учитывать при подготовке команды. Одним из них специалисты называют высокий уровень технического и тактического владения мячом игроками команды [6]. Специалисты также выделяют технико - тактическую подготовку как приоритетную в тренировке студентов - футболистов и указывают на необходимость ее соответствия специфике соревновательной деятельности [1,4]. В футболе широко используется автоматизированный учёт соревновательной активности спортсменов с применением цифровых средств контроля [3,4,8,9], но в меньшей степени в тренировочном процессе используются цифровые средства.

Особенности соревновательной деятельности в футболе требуют от спортсмена умения чувствовать ритм движений и их частей, поскольку это умение позволяет точно воспроизводить направление, скорость, ускорение, а также эффективно осуществлять технические действия с мячом на поле [2]. Интересные исследования были проведены британскими учёными, изучающими способность юных футболистов различать ловкость и скорость смены направления движений. Было исследовано 87 футболистов мужского пола (возрастная группа U-15) [7]. Контроль прохождения скоростных отрезков, моделирующих соревновательную деятельности. является перспективным направлением и в студенческом футболе. Вместе с тем использования современных аналитических автоматизированных платформ для научно - методического сопровождения спортивной подготовки в студенческом футболе не вызывает сомнений.

Задачи исследования: апробировать комплексное упражнение; оценить уровень технической и специальной физической подготовленности студентов - футболистов используя инновационную технологию контроля скоростных передвижений спортсменов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В исследовании приняли участие студенты - футболисты (n=15) 1-3 курсов тренерского факультета дневного отделения, средний возраст 19.5±1.4 лет. Место проведения - футбольный стадион академии с натуральным газоном. В качестве контрольного норматива для определения специальной физической и технической подготовленности студентов - футболистов предложено контрольное комбинированное упражнение прохождения трех скоростных отрезков общей длинной 100 м (рис.1) с мячом и без мяча. В ходе выполнения

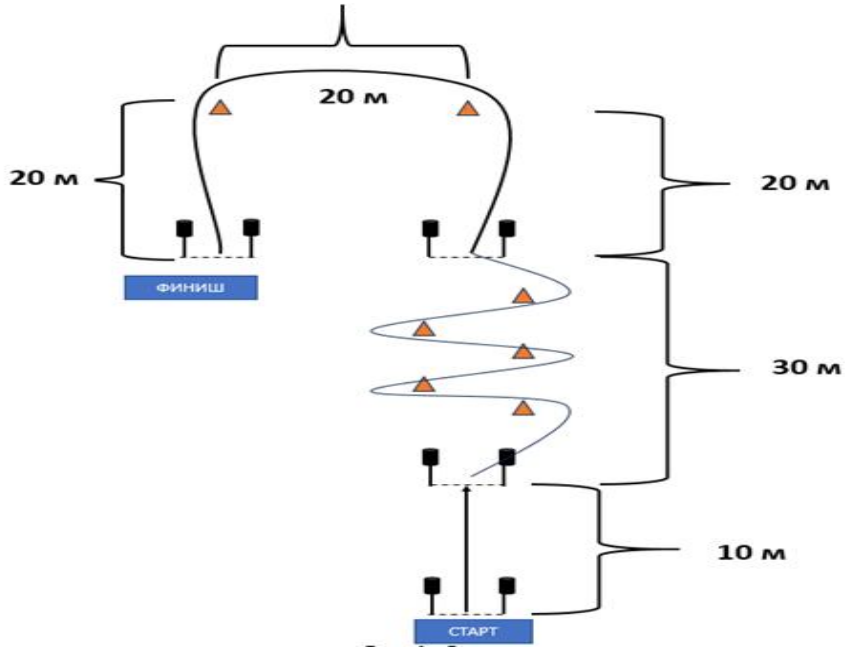


Рис. 1. Схема прохождения скоростных отрезков контрольного комбинированного упражнения (100 м) студентами – футболистами

упражнения были получены 6 показателей: стартовый разбег (10 м); слаломный бег/ведение мяча 30 м между 5 стойками, расположенными на ширине 5 м друг от друга с шагом вперёд на 1,5 м.; скоростной бег с двухкратным изменением направления движения (60 м); суммарные дистанции – стартовый разбег и слаломный бег; слаломный бег и бег 60 м со сменой направления движения и общее время контрольного упражнения. Для оценки скоростных отрезков использовалась австралийская инновационная таймминговая система SmartSpeed [5]. Статистическая обработка полученных результатов осуществлялась в системе EXL, с определением коэффициента корреляции по Пирсону.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Для оценки специальной физической подготовленности студентов -футболистов использовались результаты скоростных отрезков бега. Результаты выполнения контрольного комбинированного упражнения (100 м) представлены в табл.1.

Таблица 1

Результаты выполнения контрольного комбинированного упражнения (100 м) студентов - футболистов без мяча

Статистика	Вся дистанция (с)	10 м (с)	«Челнок» (с)	3-й отрезок (с)	10 м + «Челнок» (с)	«Челнок» +3-й отрезок(с)
X	21,71	2,07	10,27	9,35	12,35	19,95
± δ	1,5	0,13	0,89	0,72	0,97	1,42
V%	6,9%	6,5%	8,7%	7,7%	7,9%	7,1%

Как видно из таблицы наибольший разброс в показателях имел второй челночный отрезок 30-м (V=8,7%), более стабильными у студентов оказались итоги стартового разбега (V=6,9%), что могло указывать на различный уровень координационных способностей студентов и большую стабильность их скоростно - силовой подготовленности. Разброс в стартовом разбеге составлял 0,350с (лучший результат 1,933с худший 2,283с). В челночном беге соответственно разница составляла 3,332с (лучший результат 8,382с худший 11,714с). Данные результатов всего упражнения, а также челночного бега с заключительным отрезком

в 60 м характеризовали уровень скоростной выносливости студентов, разброс результатов которых составлял 6,9 и 7,1%. Лучший результат по итогам теста 17,208 с., худший - 22,227с.

Для оценки специальной технической подготовленности студентов -футболистов использовались результаты скоростного ведения мяча. Данные выполнения контрольного комбинированного упражнения (100 м) с ведением мяча представлены в табл.2.

Таблица 2

Результаты контрольного комбинированного упражнения (100 м) студентов- футболистов с мячом

Статистика	Вся дистанция (с)	10 м (с)	«Челнок» (с)	3-й отрезок (с)	10 м + «Челнок» (с)	«Челнок» +3-й отрезок(с)
X	28,28	2,3	13,15	12,82	15,46	26,27
± δ	1,69	0,13	0,67	1,56	0,74	1,77
V%	6%	5,7%	5,1%	12,1%	4,8%	6,8%

Как видно из таблицы наибольший разброс итоговых показателей имел 60-метровый отрезок (V=12,1%), где лучший результат показал студент Ков-ко 19,183с, худший Шме-в 24,365с. Более стабильными у студентов выглядели показатели челночного ведения мяча (V=5,1%) и последовательности стартового ведения мяча с челночным участком упражнения, что могло указывать на большую однородность уровня технической подготовленности при ведении мяча со старта и дриблинга со сменой направления. Несмотря на то, что итоговые показатели контрольного упражнения составляли 28,28±1,69с. при небольшом разбросе V=6% стоит отметить факт существенного разброса показателей специальной выносливости студентов - футболистов, что подтверждает лучший (11,391с) и худший (17,476с) результаты скоростного ведения мяча со сменой направления.

Сравнительные результаты прохождения скоростных отрезков контрольного комбинированного упражнения (100 м) студентами -футболистами с мячом и без мяча представлены на рис. 2.

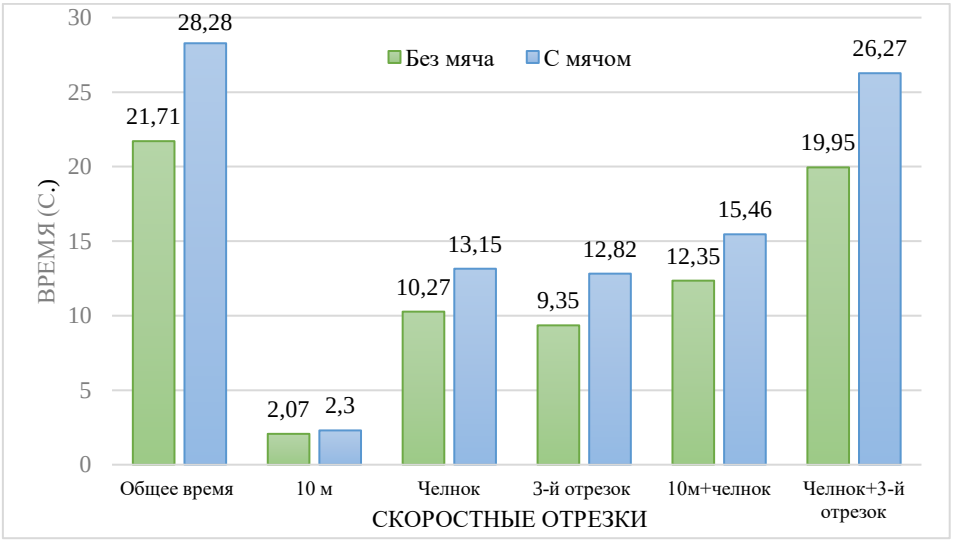


Рис. 1. Сравнительные результаты прохождения скоростных отрезков контрольного комбинированного упражнения (100 м) студентами -футболистами с мячом и без мяча

Как видно из рисунка время выполнение скоростного ведения мяча на всех фиксируемых отрезках контрольного упражнения было больше чем в простом беге. Если смотреть индивидуальные показатели, то следует выделить двух студентов, показавших практически одинаковое время стартового отрезка ведения мяча и бега (Бонд-в 2,405с и 2,439с, Андр-в 2.114 с и 2.123 с).

При этом следует обратить внимание на взаимосвязь различных отрезков контрольного упражнения между собой для последующего использования данных в подборе тренировочных средств. С этой целью был проведён корреляционный анализ по Пирсону. В таблицах 3 и 4 представлены данные корреляционного анализа взаимосвязи всех отрезков в двух вариантах контрольного упражнения.

Таблица 3

Взаимосвязь результатов скоростных отрезков контрольного комбинированного упражнения (100 м) студентами - футболистами без мяча

	Общее время	10 м	«Челнок»	3-й отрезок	10 м + челнок
10 м	<0,05				
«Челнок»	<0,05	<0,05			
3-й отрезок	<0,05	<0,05	<0,05		
10 м + челнок	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	
Челнок + 3-й отрезок	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Таблица 4

Взаимосвязь результатов скоростных отрезков контрольного комбинированного упражнения (100 м) студентами - футболистами с ведением мяча

	Общее время	10 м	«Челнок»	3-й отрезок	10 м + челнок
10 м	<0,05				
«Челнок»	<0,05	<0,05			
3-й отрезок	<0,05	<0,05	>0,05		
10 м + челнок	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	
Челнок + 3-й отрезок	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Как видно из таблиц все скоростные отрезки без ведения мяча показали достоверную связь между собой ($p < 0,05$). Только в одном случае результатов отрезка «челночного ведения мяча» и отрезка «60м со сменой направления» связь была на уровне ($p > 0,05$). Таким образом все скоростные отрезки контрольного упражнения (100 м) с мячом и без мяча были тесно связаны между собой и могут комбинироваться в тренировочном процессе. Техника ведения мяча «Челнок» и техника ведения мяча со сменой направления (60м) это два различных критерия в оценки специальной подготовленности футболистов. В первом случае ведения мяча «Челнок» характеризует быстроту футболиста и его координационные способности (маневрирование с мячом), во втором - скоростную выносливостью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Апробирования контрольного упражнения с последовательным выполнением трёх различных скоростных отрезков с мячом и без мяча на 100 метровом отрезке позволила выявить различный уровень физической и технической подготовленности студентов - футболистов. Стоит отметить факт существенного разброса показателей специальной выносливости студентов - футболистов, что говорит о необходимости индивидуального подхода к контролю и последующему совершенствованию этого физического качества. Необходимо дифференцированно, а не последовательно подходить к совершенствованию специальных координационных качеств и выносливости. Предложенное нами упражнение может использоваться в тренировочном процессе студентов - футболистов на этапе спортивного совершенствования в качестве комплексного средства развития специальных скоростно - силовых качеств, ловкости и скоростной выносливости.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Маловичко, А. Г. Технико-тактическая подготовка игроков студенческой футбольной команды / А. Г. Маловичко, М. В. Денисов, А. А. Горборукова // Профессионально-личностное развитие студентов

в образовательном пространстве физической культуры : сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тольятти, 22 ноября 2019 года. – Тольятти : Тольяттинский государственный университет, 2020. – С. 63–71.
2. Самошкин, Д. А. Развитие чувства ритма как важного фактора в обучении техническим приемам / Д. А. Самошкин, Н. И. Шагин // Глобальный научный потенциал. – 2025. – № 6(171). – С. 193-196.
3. Сафроненко, А. И. Совершенствование технико-тактической подготовки студенческой футбольной команды с помощью показателей анализа соревновательной деятельности / А. И. Сафроненко, В. А. Блинов, А. А. Шерстюк // Вестник Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – 2022. – № 3(4). – С. 52-59.
4. Технико-тактические действия у футболистов студенческих команд различного игрового амплуа / Н.Д. Лысаков, К.В. Троянов, Р.Б. Краснов, [и др.] // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 251- 254.
5. Шишков, И. Ю. Инновационная тайминговая система SmartSpeed в оценке подготовленности хоккеистов / И. Ю. Шишков // Современные технологии управления. – 2021. – № 2(95).
6. Adambekov Y. Principal Factors Defining Success of Technical-Tactical Actions of Elite Football Team // Baltic Journal of Sport and Health Sciences. – 2014. – V. 1, No. 92. – P. 3–8
7. Agility and speed of direction change determine the competitiveness of young soccer players Menezes, Glauber B. Oliveira, Ricardo; Oliver, John Lloyd, Rodri; Mortatti, Arnaldo L. 39(10):p . 1169-1177, October 2025. Journal of Strength and Conditioning Research
8. Zambom-Ferraresi F., Determinants of sport performance in European football: What can we learn from the data?/ F. Zambom-Ferraresi, V. Rios, F. Lera-López // Decision Support Systems. – 2018. – Т. 114. – С. 18-28. - URL: https://doi.org/10.1016/j.dss.2018.08.006 (дата обращения: 14.01.2026)
9. Tracking Systems in Team Sports: A Narrative Review of Applications of the Data and Sport Specific Analysis / L. Torres-Ronda, E. Beanland, S. Whitehead, Et al. //Sports Medicine-Open. – 2022. – Т. 8. – №. 1. – С. 15. - URL: https://doi.org/10.1186/s40798-022-00408-z (дата обращения: 20.01.2026)

DOI 10.48612/ifkst/hb39-44ad-prrf
УДК 796.342.082.1

ОБОСНОВАНИЕ СПОСОБОВ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

В.А. Щеголев, Т.С. Ахламенок
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки эффективных методов подготовки юных теннисистов, соответствующих современным требованиям спортивного мастерства. Исследование направлено на создание оптимальных условий для развития физических качеств, техник и психологических факторов.

Материалы и методы исследования включали педагогический эксперимент с участием 60 теннисистов младшего возраста, распределённых на две группы: контрольную и экспериментальную. Использовались традиционные и специально разработанные методики, оценивались изменения в уровне физической подготовленности, техническом мастерстве и психологическом состоянии.

Результаты исследования демонстрируют существенное превосходство экспериментальной группы над контрольной группой по основным показателям физической и технической подготовленности. Был зафиксирован значительный прирост в силовых характеристиках, выносливости, координации движений и точности удара. Предложенная методика показала свою эффективность в снижении уровня тревоги и повышении самооценки спортсменов.

Обсуждение результатов подчеркивает важность индивидуального подхода и учета возрастных особенностей юных спортсменов. Практическое внедрение представленной

методики позволит значительно повысить уровень конкурентоспособности начинающих теннисистов.

Заключением работы стало подтверждение эффективности разработанного подхода и рекомендации по широкому распространению предложенной методики в детско-юношеском спорте.

Ключевые слова: теннисисты, физическая подготовка, техника, психология, эффективность, тренинг, спорт, юниорские спортсмены.

JUSTIFICATION OF METHODS TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF TRAINING YOUNG TENNIS PLAYERS

V.A. Shchegolev, T.S. Akhlamenok
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. The relevance of this study is determined by the need to develop effective methods for training young tennis players that meet modern requirements for sports performance. The research aims at creating optimal conditions for developing physical qualities, techniques, and psychological factors in junior athletes.

The materials and methods included a pedagogical experiment involving 60 junior-age tennis players divided into two groups: control and experimental. Traditional and specially developed methodologies were used, with evaluations conducted on changes in levels of physical fitness, technical skills, and psychological state.

Research results demonstrate significant superiority of the experimental group over the control group across major indicators of physical and technical preparedness. A substantial increase was observed in strength characteristics, endurance, coordination, and accuracy of strokes. The proposed methodology proved its effectiveness in reducing anxiety levels and improving self-esteem among athletes.

Discussion of the findings emphasizes the importance of an individualized approach and consideration of age-specific features in young athletes. Practical implementation of the presented methodology will significantly enhance the competitiveness level of beginning tennis players.

Conclusion of the work confirms the efficacy of the developed approach and recommends widespread adoption of the proposed methodology within youth sports programs.

Keywords: tennis players, physical preparation, technique, psychology, efficiency, training, sport, junior athletes.

ВВЕДЕНИЕ

Современный спорт требует от начинающих спортсменов высокого уровня физической подготовленности, специальной технической квалификации и устойчивой мотивации. Эти факторы играют ключевую роль в успешном выступлении юных теннисистов на соревнованиях различного уровня. Важнейшей задачей тренерского состава становится создание условий, обеспечивающих эффективную подготовку игроков, соответствующую современным тенденциям спортивного мастерства.

Задача настоящей работы заключается в разработке и обосновании методов повышения эффективности подготовки юных теннисистов, включая разработку специальных упражнений и методик, направленных на улучшение физической формы, технического совершенствования и психологического состояния. Статья предлагает принципиально новый подход к развитию специальной физической подготовки теннисистов, подтверждая эффективность разработанной методики количественными и качественными результатами. Это существенно расширяет и уточняет текущие представления о подготовке юных спортсменов [1-5].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на выборке из 60 подростков-юношеских теннисистов возрастом от 10 до 14 лет. Участники были распределены случайным образом на две

равнозначные группы: контрольную группу (n=30), занимающуюся по традиционным программам, и экспериментальную группу (n=30), выполняющую программу занятий, основанную на разработанной инновационной методике.

Программа эксперимента включала следующие этапы:

–Диагностика исходного уровня физической подготовленности и технико-тактических способностей обеих групп.

–Проведение учебно-тренировочной программы в течение трех месяцев согласно выбранной методике.

–Повторная диагностика уровня физической и технической подготовленности по окончании периода обучения.

Методы диагностики включали стандартные тесты, применяемые в теннисе, такие как бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения, точность подачи и приема мяча, оценку двигательной координаций и скорости реакций.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Полученные результаты позволяют утверждать, что новая методика позволила существенно увеличить качество подготовки теннисистов. Улучшения наблюдались практически по всем исследуемым параметрам, как показано ниже (см.табл.1).

Таблица 1.

Физическая подготовка теннисистов (контрольная группа и экспериментальная группа)

Параметр	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Скоростно-силовые качества	+5%	+15%
Выносливость	+3%	+10%
Координационные способности	+2%	+8%
Точность удара	+4%	+12%

Данные таблицы показывают значительное преимущество экспериментальной группы по большинству оцениваемых характеристик. Особенно выраженный эффект наблюдается в скоростно-силовых показателях и точности удара.

Эксперимент показал уменьшение количества ошибок, увеличение процента успешных подач и улучшенную тактику розыгрыша. Это свидетельствует о положительном влиянии внедренной методики на технический аспект подготовки теннисистов (см.табл.2).

Таблица 2.

Технико-тактические характеристики (до и после эксперимента)

Техника	До вмешательства	После вмешательства
Количество ошибок	15	8
Качество подач	65%	80%
Эффективность розыгрыша	50%	65%

Психологический компонент оказался важным фактором улучшения общего результата. Игроки экспериментальной группы показали снижение уровня тревожности и рост уверенности в собственных силах (см.табл.3).

Таблица 3.

Психологическое состояние (уровень тревожности и самооценка)

Характеристика	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Уровень тревожности	Высокая	Средняя
Самооценка	Ниже среднего	Средняя

Предложенная программа оказалась эффективной для повышения всех ключевых компонентов подготовки теннисиста - физической формы, технической компетенции и психологической устойчивости. Полученные результаты подтверждают целесообразность дальнейшего внедрения подобных программ в систему подготовки юных теннисистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ВЫВОДЫ

Разработанная методика позволяет достичь значимых положительных сдвигов в физическом развитии, технико-тактической подготовке и психологической адаптации юных теннисистов.

Индивидуализированный подход и постепенность нагрузки способствуют минимизации риска травматизма и обеспечивают стабильный прогресс.

Рекомендуется широкое распространение предлагаемого метода среди детских, юношеских спортивных школ и клубов.

Работа имеет высокую прикладную значимость для практических работников сферы детско-юношеского спорта, позволяя существенно повысить конкурентоспособность подрастающего поколения теннисистов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Беляев, Е. А. Основы совершенствования специальной физической подготовки теннисистов раннего подросткового возраста / Е. А. Беляев, М. А. Соломченко // Наука-2020. – 2024. – № 6(73). – С. 63-70. – EDN UYYIVO.
2. Игнатьева, В. Я. Совершенствование технико-тактической подготовленности юных теннисистов на этапе начальной спортивной специализации / В. Я. Игнатьева, Х. Ч. Динь // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 52. – EDN VEGLVV.
3. Лелеко, Д. А. Современные проблемы совершенствования технико-тактической подготовки юных теннисистов / Д. А. Лелеко // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2010. – № 4(24). – С. 71-74. – EDN RTZFIF.
4. Морозова, Л. В. Технология общефизической подготовки юных теннисистов с использованием фитнес-тенниса / Л. В. Морозова, В. В. Лапин, С. В. Пунич, В. В. Чернышев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9(175). – С. 200-203. – EDN VISCBR.
5. Морозова, Л. В. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-тенниса для улучшения общефизической подготовки юных теннисистов / Л. В. Морозова, А. В. Медведев, Г. И. Савенков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7(173). – С. 131-133. – EDN XRDYJQ.

DOI 10.48612/ifkst/1h9k-p99e-z2uf
УДК 796.015.542

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

В.А. Щеголев, Д.В. Ригин
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Высокий уровень физической готовности является необходимым условием успешного выступления фехтовальщиков. Поскольку современная техника и стратегия ведения боя требуют быстрого реагирования и высокой степени подвижности, обеспечение достаточной специальной выносливости приобретает особую важность.

Материалы и методы: исследование проводилось среди опытных фехтовальщиков. Участники были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Первая группа выполняла разработанный комплекс аэробных упражнений, вторая продолжала обычную программу тренировок. Зафиксировано изменение показателей физической формы, таких как VO2max, лактат крови и частота сердечных сокращений.

Результаты и обсуждение: экспериментальная группа показала статистически значимые улучшения в аэробной и анаэробной производительности, что обусловлено положительным влиянием регулярных аэробных тренировок. Установлена прямая зависимость между повышением уровня физической подготовки и успешностью выступления на соревнованиях.

Заключение и выводы: регулярные аэробные тренировки оказывают благоприятное воздействие на физическую подготовленность фехтовальщиков, улучшая их работоспособность и уменьшая риск переутомления. Рекомендуется включить в тренировочный процесс комбинации бега трусцой, интервальных тренировок и занятий на велотренажёре для повышения специальной выносливости.

Ключевые слова: фехтование, специальная выносливость, аэробные упражнения, физическая подготовка, интервальные тренировки, аэробная производительность.

DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE IN FOILERS USING AEROBIC EXERCISES

V.A. Schegolev, D.V. Rigin
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. High levels of physical fitness are essential for successful performance by foilists. Since modern techniques and strategies require quick reactions and high mobility, ensuring sufficient specialized endurance becomes particularly important.

Materials and Methods: the study was conducted among experienced foilists. Participants were divided into two groups: experimental and control. The first group performed a specially developed set of aerobic exercises, while the second continued their regular training program. Changes in indicators of physical condition, such as VO2max, blood lactate, and heart rate, were recorded.

Results and Discussion: the experimental group showed statistically significant improvements in aerobic and anaerobic performance, attributed to the positive impact of regular aerobic training. A direct correlation between improved physical preparation and competitive success was established.

Conclusion and Recommendations: regular aerobic workouts have beneficial effects on the physical fitness of foilists, enhancing their capacity for effort and reducing fatigue risk. It is recommended to include combinations of jogging, interval training, and cycling sessions in the training regimen to improve specialized endurance.

Keywords: fencing, special endurance, aerobic exercise, physical fitness, interval training, aerobic performance.

ВВЕДЕНИЕ

Современный спорт предъявляет высокие требования к уровню физической готовности атлетов. Фехтование характеризуется высокими скоростями передвижения, необходимостью быстрой смены позиций и постоянной концентрацией внимания. Эффективное восстановление между раундами и поддержание высокого уровня работоспособности на протяжении целого турнира являются ключевыми факторами успеха в данном виде спорта. Специальная выносливость служит основой для поддержания необходимого уровня интенсивности действий на протяжении всех этапов соревнований.

Цель настоящей научной работы заключается в изучении влияния регулярных аэробных тренировок на специальную выносливость у фехтовальщиков, а также разработке методического подхода к включению аэробных упражнений в программу подготовки спортсменов.

Исследование подтверждает эффективность специализированной методики тренировок, включающей высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ) и силовые упражнения с эластичными лентами, на развитие специальной выносливости у подростков-фехтовальщиков в подготовительный период. Также получены точные количественные доказательства улучшения физической подготовленности подростков, проявляющиеся в росте показателей

мышечной массы, анаэробной и аэробной производительности, а также скоростно-силовых способностей.

Получены статистически значимые изменения ключевых параметров, таких как обхват бедра, пиковая мощность и результаты тестов на прыжковую активность и координацию, свидетельствуют о существенных улучшениях в физической подготовленности, что отличает данное исследование от традиционных подходов.

Несмотря на то, что наши научные источники охватывают общие принципы развития специальной выносливости и доказывают важность аэробных и силовых тренировок, они не детализированы и не отражают конкретные методики, подобные высокоинтенсивным интервальным тренировкам и упражнениям с эластичными лентами. Данная статья добавляет практическую ценность, определяя действенный подход к повышению физической подготовленности подростков-фехтовальщиков и давая эмпирически проверенные рекомендации для тренерской работы [1-6].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось среди группы опытных фехтовальщиков (n = 20), имеющих стаж участия в национальных турнирах не менее трех лет. Участники были случайным образом распределены на две подгруппы: экспериментальную группу (ЭГ) и контрольную группу (КГ). Эксперимент длился шесть месяцев.

Экспериментальная группа (ЭГ):

- Участники ЭГ выполняли комплекс специально разработанных аэробных упражнений два-три раза в неделю. Программа включала:

- Бег трусцой: легкая пробежка продолжительностью от 20 до 30 минут с последующей растяжкой мышц нижних конечностей.

- Интервальные тренировки: серии интенсивных спринтов длиной от 15 до 30 секунд с интервалами отдыха средней продолжительности (около одной минуты).

- Тренировки на велотренажёре: работа с различными режимами сопротивления, направленными на повышение выносливости и укрепление мышечного корсета нижней части тела.

- Упражнения на координацию и ловкость: разнообразные гимнастические комплексы, направленные на улучшение устойчивости, равновесия и способности быстро реагировать на изменения обстановки.

Контрольная группа (КГ):

- Спортсмены КГ продолжали стандартную программу тренировок без внесения изменений, соответствующих программе ЭГ.

Все участники проходили тестирование физической формы перед началом эксперимента и после завершения программы, включая тесты оценки VO2max, лактатат крови и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ полученных данных показал статистически значимую разницу в показателях специальной выносливости между двумя группами участников.

Таблица 1:

Средние показатели физической формы до и после эксперимента.

Показатель	До начала эксперимента	После окончания эксперимента
VO2max (мл/кг/мин)	ЭГ: 48 ± 3.2	ЭГ: 56 ± 2.8 (P < 0.05)
	КГ: 48 ± 3.1	КГ: 49 ± 3.3
ЧСС (ударов/мин)	ЭГ: 72 ± 5.3	ЭГ: 68 ± 4.9 (P < 0.05)
	КГ: 72 ± 5.2	КГ: 71 ± 5.1
Уровень лактата (ммоль/л)	ЭГ: 3.5 ± 0.8	ЭГ: 2.9 ± 0.7 (P < 0.05)
	КГ: 3.5 ± 0.9	КГ: 3.4 ± 0.8

Примечания: P < 0.5 показывает статистически значимый результат.

Обсуждение результатов показало значительное увеличение максимального потребления кислорода (VO2max) и снижение уровня лактата в группе ЭГ по сравнению с группой КГ. Повышение показателей аэробной производительности позволило участникам ЭГ быстрее восстанавливаться после интенсивных физических нагрузок и улучшило общее состояние организма.

Эти результаты подтверждают положительное влияние регулярного включения аэробных упражнений в тренировочную программу фехтовальщиков. По нашему мнению, необходимы дальнейшие исследования для детального изучения оптимального сочетания видов аэробных нагрузок и их воздействия на спортивные результаты.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ВЫВОДЫ

Проведенное исследование демонстрирует значимость регулярной аэробной подготовки в рамках тренировочного процесса фехтовальщиков. В ходе эксперимента доказано, что регулярные аэробные тренировки, включающие бег трусцой, интервальные тренировки и езду на велосипеде, повышают функциональные возможности организма, ускоряют процессы восстановления и увеличивают эффективность выступлений на соревнованиях.

Использование интервальных методов и индивидуально подобранных аэробных комплексов укрепляет сердечно-сосудистую систему, увеличивает максимальную кислородную емкость и снижает уровень лактата в крови. Следовательно, грамотная организация тренировочного процесса, учитывающая индивидуальные потребности каждого спортсмена, является залогом стабильных спортивных успехов и длительной успешной карьеры в фехтовании.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бочкарева, С. И. Перспективы использования фехтования в реализации дисциплин по физической культуре в высшей школе / С. И. Бочкарева, Н. Е. Копылова, Э. Б. Яхутлова // Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 4(88). – С. 24-28. – DOI 10.47438/1999-3455_2023_4_24. – EDN YQZTTS.
2. Дремин, М. Д. Развитие психомоторики в фехтовании / М. Д. Дремин, В. П. Губа // Атомная Энергия Спорта: традиции и инновации : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Смоленск, 22–24 мая 2024 года. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2024. – С. 94-98. – EDN CPKYOS.
3. Мартьянова, М. В. Развитие специальной выносливости у фехтовальщиков 15-16 лет в подготовительном периоде / М. В. Мартьянова, М. Д. Чернышева // Дети. Спорт. Здоровье : межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Ратмира Николаевича Дорохова, Смоленск, 25 апреля 2025 года. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – С. 182-186. – EDN KTSXNT.
4. Оутс, Л. У. Физиологические требования в фехтовании: обзорная статья / Л. У. Оутс, М. Д. Прайс, Л. М. Боттомс // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2024. – № 27. – С. 283-293. – EDN PPQNRG.
5. Охапкин, В. А. Эмоциональная устойчивость фехтовальщиков как одно из важнейших условий спортивного результата на этапе углублённой спортивной тренировки / В. А. Охапкин, Г. Б. Шустиков // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 01 января – 31 2010 года. – Санкт-Петербург, 2011. – С. 64. – EDN URRKRD.
6. Шаламова, О. В. Специализированная подготовка фехтовальщиков в годичном цикле тренировки / О. В. Шаламова, Э. А. Фактор // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 24–25 марта 2015 года. – Санкт-Петербург, 2015. – С. 51. – EDN UAOZCD.

II. УНИВЕРСИТЕТЫ КАК ЦЕНТРЫ КОМПЛЕКСНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

DOI 10.48612/ifkst/gm76-36ek-p5h4
УДК 796.01

ИНФОРМАЦИОННАЯ АСИММЕТРИЯ В ПОДГОТОВКЕ ШАХМАТИСТОВ НА ПРИМЕРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШАХМАТНОГО КЛУБА ИМ. М.М. БОТВИННИКА ПРИ СПБПУ

Р.В. Барсегян, А.В. Щукин
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. В статье анализируется информационная асимметрия как фактор неравенства в подготовке шахматистов. На эмпирической базе шахматного клуба им. М.М. Ботвинника СПбПУ и деятельности студенческой сборной университета выявлены типы асимметрии: рейтинговая, историческая, подготовительная, информационная закрытость и цифровая. Особый акцент сделан на использовании открытых данных Lichess при подготовке сборной к внешним соревнованиям. Приведён кейс мировой практики 2022 года (Ханс Ниманн – Магнус Карлсен). Выборка исследования составила 72 активных участника. Показано, что внутриклубные проявления асимметрии сглаживаются практиками совместного анализа и обмена партиями, однако при подготовке к межвузовским турнирам она проявляется более выраженно; практикой её частичного снижения выступает анализ публичных партий на Lichess. Вывод: интеграция открытых инструментов (Stockfish, Lichess) может снижать проявления асимметрии и поддерживать эффективность подготовки (по самоотчётам участников).

Ключевые слова: информационная асимметрия, шахматы, подготовка сборной, Lichess, Stockfish, студенческие соревнования.

INFORMATION ASYMMETRY IN CHESS PLAYER TRAINING: THE CASE OF THE BOTVINNIK CHESS CLUB AT SPBPU

Barseghyan R. V., Shchukin A. V.
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg, Russia

Annotation. The article analyzes information asymmetry as a factor of inequality in chess player training. Based on the empirical data of the Botvinnik Chess Club of Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University and the activities of the university student team, types of asymmetry are identified: rating, historical, preparatory, information closure, and digital. Special emphasis is placed on the use of open Lichess data in team preparation for external competitions. A 2022 world practice case (Hans Niemann – Magnus Carlsen) is provided. The study sample consisted of 72 active participants. It is shown that intra-club manifestations of asymmetry are smoothed by practices of joint analysis and game sharing, but in preparation for inter-university tournaments it manifests more prominently; the practice of its partial reduction is the analysis of public games on Lichess. Conclusion: integration of open tools (Stockfish, Lichess) can reduce manifestations of asymmetry and support the efficiency of team preparation (based on participants' self-reports).

Keywords: information asymmetry, chess, team training, Lichess, Stockfish, student competitions.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Информационная асимметрия остаётся классической проблемой теории игр и экономики [6-8]. В шахматах она приобретает особое значение при подготовке к внешним соперникам, когда доступ к информации о стиле игры, дебютных предпочтениях и статистике противника становится решающим. Актуальность усиливается развитием онлайн-платформ, где все партии являются открытым источником. В студенческом спорте это особенно заметно при подготовке сборных вузов к официальным соревнованиям [3, 5].

Объект исследования: тренировочно-соревновательная деятельность шахматистов клуба и студенческой сборной.

Предмет исследования: проявления информационной асимметрии при подготовке сборной к внешним соперникам.

Цель исследования – выявить типы информационной асимметрии и показать механизмы её преодоления на примере деятельности шахматного клуба им. М.М. Ботвинника при СПбПУ и подготовки студенческой сборной.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Методы исследования: кейс-анализ деятельности клуба; анкетирование активных участников (n=72) с фиксацией частоты использования движка и онлайн-баз; описательная статистика (доли ответов, %); анализ общедоступных партий на Lichess. Проценты (40%, 25%, 50%) рассчитаны как доли ответов по соответствующим вопросам анкеты. Этика: данные обрабатывались в агрегированном виде без публикации персональных аккаунтов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Эмпирическая база: шахматный клуб им. М.М. Ботвинника СПбПУ Петра Великого (около 120 членов). В исследовании приняли участие 72 активных участника (студенты разных курсов и институтов). Основная часть онлайн-турниров клуба проводится на платформе Lichess в официальной команде «Шахматный клуб Политеха (СПбПУ)». Еженедельные клубные турниры, а также подготовка сборной к внешним соревнованиям (Санкт-Петербургские студенческие соревнования (турнир «Классические шахматы» октябрь 2025), Национальная студенческая шахматная лига осень 2025) в значительной мере опираются на эту платформу [2, 3].

В клубе как единой развивающейся команде внутриклубные проявления асимметрии сглаживаются практиками совместного анализа: все игроки обмениваются партиями, совместно разбирают их с помощью Stockfish и используют общий чат социальной сети ВКонтакте. Однако при подготовке сборной к матчам с другими вузами асимметрия проявляется более выраженно и частично снижается за счёт целенаправленного анализа открытых данных.

Типы асимметрии при подготовке сборной:

- Рейтинговая: разница в рейтинге в пределах используемой рейтинговой системы (FIDE или Lichess) требует глубокого изучения стиля соперника.
- Историческая: знание предыдущих партий соперника.
- Подготовительная: использование Stockfish для домашнего анализа (самоотчёт: да/нет/частота; регулярный анализ ≥1 раза в неделю отмечен у 40% опрошенных) [1, 2].
- Информационная закрытость: снижение предсказуемости за счёт вариативности дебютов и ограниченной репрезентативности доступной базы партий; по самоотчётам — 25%.
- Цифровая: доступ к базам партий Lichess (частота использования базы партий соперника на Lichess перед матчем ≥3 раза в неделю; отмечен у 50%).

При подготовке к турниру «Классические шахматы» (октябрь 2025) и финальному этапу Национальной студенческой шахматной лиги (Москва, осень 2025) члены сборной осуществляли идентификацию профилей соперников при наличии открытых идентификаторов; анализ проводился только по общедоступным данным и в агрегированном виде [3, 5]. Благодаря тому, что сыгранные партии на Lichess являются общедоступными

(скрытие истории партий как стандартная функция платформы не предусмотрено), удавалось выявлять предпочтительные дебюты, частоту смены стиля и слабые места.

Отмечен случай, когда подготовка на основе публичной базы оказалась ограниченно эффективной из-за высокой вариативности стиля соперника. За счёт постоянной смены дебютов и тактических идей ему удалось победить одного из сильных игроков сборной СПбПУ в финальном этапе лиги в Москве.

Реальный пример мировой практики: кейс 2022 года на Sinquefield Cup (Ниманн – Карлсен) с последующим анализом отчётов Chess.com и решением FIDE (2023) остаётся классической иллюстрацией цифровой и репутационной асимметрии. FIDE отметила, что подозрения Карлсена были основаны на разумных основаниях, несмотря на отсутствие установленных доказательств OTB-читинга [9, 10].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В шахматном клубе им. М.М. Ботвинника СПбПУ внутриклубные проявления асимметрии сглаживаются благодаря командному развитию [1-4].

2. При подготовке студенческой сборной к внешним турнирам информационная асимметрия проявляется в пяти выделенных типах и частично снижается за счёт открытого анализа партий на Lichess [5].

3. Интеграция публичных данных Lichess и Stockfish может снижать проявления асимметрии и повышать эффективность подготовки сборной Политеха к Санкт-Петербургским студенческим соревнованиям и Национальной студенческой лиге (по оценке тренерского состава) [3].

4. Практическая значимость: регулярные еженедельные турниры клуба на Lichess и совместный анализ партий являются способом снижения асимметрии [2].

Ограничения исследования: фокус на одном вузе, опора на самоотчёты и данные 2025 года.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Сущенко В. П., Болотин А. Э., Мартынов П. Н. Педагогическая модель дифференцированной подготовки шахматистов с использованием индивидуальных заданий // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Т. 2, № 3. С. 192–198.
2. Мартынов П. Н. С 0 до шахматиста-разрядника: от основ до современной теории шахмат: учебное пособие. СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021. 163 с.
3. Мартынов П. Н. Перспективы развития студенческих шахмат в Санкт-Петербурге // Теория и практика физической культуры. 2019. № 7. С. 43–45.
4. Мартынов П. Н. Педагогическая модель начальной дифференцированной подготовки шахматистов с применением индивидуальных заданий: дис. … канд. пед. наук: 5.8.5 / науч. рук. В. П. Сущенко. СПб., 2024. 152 с.
5. Сущенко В. П., Щеголев В. А., Керимов Ш. А. II Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Студенческий спорт в современном мире» // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, № 2. С. 317–326.
6. Akerlof G. A. The Market for “Lemons”: Quality Uncertainty and the Market Mechanism // The Quarterly Journal of Economics. 1970. Vol. 84, No. 3. P. 488–500.
7. Spence M. Job Market Signaling // The Quarterly Journal of Economics. 1973. Vol. 87, No. 3. P. 355–374.
8. Rothschild M., Stiglitz J. E. Equilibrium in Competitive Insurance Markets: An Essay on the Economics of Imperfect Information // The Quarterly Journal of Economics. 1976. Vol. 90, No. 4. P. 629–649.
9. FIDE. Decision on the Magnus Carlsen / Hans Niemann case [Электронный ресурс]. 2023. URL: https://www.fide.com/decision-on-the-magnus-carlsen-hans-niemann-case (дата обращения: 24.02.2026).
10. Chess.com. Hans Niemann Report [Электронный ресурс]. 2022. URL: https://www.chess.com/blog/CHESScom/hans-niemann-report (дата обращения: 24.02.2026).

DOI 10.48612/ifkst/3emd-3bmr-znxa
УДК 796.011.3

СПЕЦИФИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОТДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АЛТГТУ ИМ. И. И. ПОЛЗУНОВА

Е. В. Бодюков (8829-1002)
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова»

Аннотация. Цель работы заключалась в обобщении деятельности отделения физической культуры и спорта АлтГТУ им. И. И. Ползунова и констатации результатов её работы в рамках учебно-тренировочных и других общепринятых видов занятий. Методика исследования включала объективные измерительные способы педагогического контроля, с учетом медицинских показаний. Основа методики – констатирующий эксперимент. Контингент испытуемых состоял из студентов первого курса учебно-технологического колледжа (УТК), являющимся структурным подразделением вуза. Основные результаты выражены положительной достоверной динамикой по большинству показателей физического развития испытуемых, чем подтверждается эффективность деятельности отделения физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, физическая подготовка студентов, педагогический контроль.

SPECIFIC ACTIVITIES OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AT I. I. POLZUNOV ALTAI STU

E. V. Bodyukov
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "I. I. Polzunov Altai State Technical University"

Annotation. The aim of this study was to summarize the activities of the Department of Physical Education and Sports at I. I. Polzunov Altai State Technical University and to document its results in the context of training and other generally accepted activities. The research methodology included objective measurement methods of pedagogical monitoring, taking into account medical indications. The methodology was based on a ascertaining experiment. The subjects consisted of first-year students from the Educational and Technological College (ETC), a structural division of the university. The main results demonstrated positive and significant changes in most indicators of the subjects' physical development, confirming the effectiveness of the physical education and sports department.

Keywords: physical education and sports, student physical fitness, pedagogical supervision.

ВВЕДЕНИЕ

Основная миссия структурного подразделения «Отделение физической культуры и спорта» (ОФКиС) в АлтГТУ им. И. И. Ползунова заключается в создании необходимых условий для целенаправленной двигательной активности студентов и реализации их права на свободный доступ к многообразию физкультурно-спортивных ресурсов университета [2]. Вместе с научно-исследовательской деятельностью, спортивно-массовой и воспитательной работой ОФКиС главнейшей спецификой функционирования отделения является реализация учебной работы со студентами в форме учебно-тренировочных, методико-практических, теоретических и контрольных занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Физическое воспитание», «Физическая культура».

Содержание и планируемые результаты обучения по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту определены рабочими программами дисциплин. Цель – формирование физической культуры личности [1]. Декомпозиция целевого ориентира на задачи позволяет более глубоко понять специфику деятельности ОФКиС, её актуальность, практическую востребованность. К таким задачам можно отнести: образование студентов в сфере здорового образа жизни, профилактика заболеваний средствами физического воспитания, укрепление здоровья, оптимизация двигательной активности, стимулирование умственного развития и интеллекта через физическое совершенствование, способствование социальной адаптации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для решения комплекса физкультурно-образовательных задач работники отделения ФКиС обеспечивают студенческие учебные группы современным спортивным инвентарём и оборудованием. К условиям, во много определяющим результаты деятельности ОФКиС, относится решение задачи своевременного медицинского осмотра. В ходе образовательного процесса реализуется полноценный мониторинг физической подготовленности и физического развития обучающихся. Непосредственно на практических занятиях преподаватели осуществляют профилактику несчастных случаев. Санитарно-гигиенический контроль также обеспечивает соответствующее качество занятий физической культурой.

Рассматривая здоровье студентов как фундаментальную ценность, преподаватели ОФКиС взаимодействуют с медицинскими работниками вуза. Основной формой этого взаимодействия выступает работа по организации высококачественного медицинского обследования. Его результаты являются преподавателей одной из объективных характеристик физического развития студентов в процессе обучения. Учитывается качественная оценка состояния здоровья, установленная группа здоровья, оценка уровня физического развития обучающихся. Выявленные в ходе медобследования факторы риска возникновения патологий детерминируют содержание занятий физическим воспитанием, делая его более индивидуализированным, полезным для конкретного студента. Один из важнейших аспектов взаимодействия ОФКиС и медицинских организаций (здравпункт вуза, поликлиники) – определение целесообразности занятий физической культурой и спортом при различных отклонениях в состоянии здоровья. Ознакомление с информацией о медицинских рекомендациях по планированию и реализации занятий физическим воспитанием с учётом выявленных нозологий позволяет преподавателям определить индивидуальный вектор получения высшего неспециального образования для студентов.

Таким образом, медицинский и педагогический контроль физического развития и здоровья студентов позволяет выявить тех, кто может заниматься на высоком нагрузочном уровне, либо нуждается в пониженных нагрузках и исключении отдельных видов двигательной активности. Специальная, подготовительная и основная медицинские группы дают начало формированию основного учебного отделения, специального учебного отделения и отделения спортивного совершенствования.

Студенты, которых врач освободил от практики физического воспитания на длительный период, имеют возможность провести реферативную работу по теме, включающей в свою формулировку название заболевания (либо близкие по смыслу понятия) и возможные для применения в реабилитации средства физической культуры и спорта.

Вместе с результатами двигательных тестов, критерии которых детерминированы программными требованиями вузов к уровню физической подготовленности студентов, обязательно учитывается требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Рассматривая проблемы деятельности отделения физической культуры и спорта, следует выделить несоответствие некоторых нормативных требований рабочих программ дисциплин

контингенту, к которому относится часть студентов учебно-технологического колледжа при университете. Таблица нормативов, применяемая для студентов университета на подходит по возрастным критериям для студентов колледжа. Поэтому была предпринята попытка исследования динамики показателей физического развития по разработанной в отделении ФКиС методике измерений и расчётов индексов. Такой подход видится достаточно научно обоснованным и практичным на данном этапе решения проблемы педагогического контроля студентов вуза и среднего специального учебного заведения. Вместе с этим, требуется разработка новых критериев физической подготовленности обучающихся. В качестве испытуемых выступили студенты первого курса УТК, занимающиеся физической культурой в спортивном манеже АлтГТУ им. И. И. Ползунова. Методы исследования: констатирующий эксперимент, динамометрия, антропометрия, спирометрия, калиперометрия, метод индексов, методы математико-статистической обработки данных.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Для педагогического контроля в констатирующем эксперименте с целью выявления показателей физического развития и компонентов функционального состояния студентов (n=119) из сегмента среднего профессионального образования был применен комплекс тестов и функциональных проб, позволяющий достоверно оценивать динамику физического совершенствования по ряду показателей (таб. 1).

Таблица 1

Показатели физического развития студентов учебно-технологического колледжа (M±m)

Показатели		В начале констатирующего эксперимента	В конце констатирующего эксперимента	P
1		2	3	4
Масса тела, кг		69,7 ± 0,45	70,2 ± 0,44	> 0,05
Индекс Кетле, г/см		417 ± 2,4	418 ± 2,36	> 0,05
Обхват грудной клетки в паузе, см		100,2 ± 0,48	99,1 ± 0,49	< 0,05
Экскурсия, см		6,4 ± 0,13	8,4 ± 0,13	< 0,05
Обхват, см	плеча	34,8 ± 0,32	37,9 ± 0,28	< 0,05
	бедра	60,1 ± 0,31	63,9 ± 0,3	< 0,05
	голени	36,4 ± 0,21	39,2 ± 0,2	< 0,05
	талии	74,2 ± 0,59	73,1 ± 0,77	> 0,05
Фактическая ЖЁЛ, мл		4152 ± 12,98	4343 ± 13,36	< 0,05
Процентное отношение фактической ЖЁЛ к должной		96,04 ± 0,49	104,7 ± 0,35	< 0,05
Показатель относительной ЖЁЛ, мл/кг		48,1 ± 0,57	50,6 ± 0,58	< 0,05
Динамометрия, кг	а) правая кисть	32,2 ± 0,34	34,9 ± 0,34	< 0,05
	б) левая кисть	30,1 ± 0,39	31,8 ± 0,32	> 0,05
	в) становая	65,3 ± 0,69	69,5 ± 0,66	< 0,05
Калиперометрия, мм (сумма толщины 5-ти кожно-жировых складок)		81,2 ± 0,69	80,9 ± 0,59	> 0,05

Анализ данных показывает, что занятия по дисциплине «Физическая культура» в отделении физической культуре и спорта АлтГТУ с испытуемыми могут способствовать положительным изменениям морфофункционального состояния студентов колледжа. Недостоверные изменения в массе тела могут быть связаны особенностями питания обучающихся. Соответственно, сравнительные расчеты индекса Кетле также не показали достоверности различий. Уменьшение обхвата талии тоже недостоверно. Снижение обхвата грудной клетки предположительно коррелирует с уменьшением подкожного жирового слоя организма студентов.

В эффективности учебно-тренировочных занятий физической культурой со студентами колледжа убеждают достоверные сдвиги по показателям обхватов частей тела, измерений и расчётов, связанных с жизненной емкостью легких, а также динамометрические данные ($p< 0,05$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Специфика деятельности отделения физической культуры и спорта АлтГТУ им. И. И. Ползунова связана с акцентом учебной нагрузки на двигательной активности студентов. При этом осуществляется дифференцированный подход к педагогическому контролю студентов различных ступеней профессионального образования. Различные формы организации физического воспитания способствуют физическому совершенствованию студентов в течение года. Комплексный подход и реализация учебно-тренировочных занятий, методико-практических, лекционных и контрольных форм обучения способствуют улучшению показателей физического развития и функционального состояния обучающихся в отделении ФКиС. Вместе с тем, необходимы дальнейшие исследования, связанные с совершенствованием оценочных шкал и критериев оценки физической подготовленности студентов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бодюков, Е. В. Научно-педагогический контроль в формировании личной физической культуры человека / Е. В. Бодюков, В. В. Юров // Гарантии качества профессионального образования. Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 150-153.

2. Подберезко, Н. А., Кузнецова, Е. Д. (и др). Анализ состояния здоровья студентов на основании требований формирования медицинских групп для занятий физической культурой / Н. А. Подберезко, Е. Д. Кузнецова, П. Г. Воронцов, А. М. Поляков // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 84.

DOI 10.48612/ifkst/e8ma-7zz1-67a4
УДК 796.034.2:378

УНИВЕРСИТЕТСКАЯ СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО БАДМИНТОНА

Е.А. Воронцова (8925-6280), П.П. Суворов, В.А. Чураева
ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (НИУ)»

Аннотация. Цель работы – оценить влияние модернизации спортивной инфраструктуры Южно-Уральского государственного университета, кадрового обеспечения, научно-исследовательской деятельности на развитие студенческого бадминтона. Методика исследования включала анализ технических характеристик игрового зала, наблюдение за условиями тренировочного процесса, анализ научных публикаций, изучение спортивных достижений сборной вуза, а также сравнительный анализ с практикой развития бадминтона в других российских вузах. Контингент испытуемых – студенты ЮУрГУ, занимающиеся в секции бадминтона, спортсмены сборной команды университета, тренерский состав, а также участники научных исследований. Основные результаты показали, что созданная инфраструктура в сочетании с квалифицированным тренером, сложившейся научной школой

и наличием спортсменов высокого уровня формирует необходимый фундамент для перехода бадминтона в разряд полноценной спортивной и научно-образовательной дисциплины.

Ключевые слова: студенческий спорт, бадминтон, спортивная инфраструктура, разметка корта, тренерские кадры, развитие видов спорта.

UNIVERSITY SPORTS INFRASTRUCTURE AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF STUDENT BADMINTON

E.A. Vorontsova, P.P. Suvorov, V.A. Churaeva
South Ural State University

Annotation. The purpose of the work is to assess the impact of modernization of the sports infrastructure of South Ural State University, human resources, and research activities on the development of student badminton. The research methodology included an analysis of the technical characteristics of the game room, observation of the conditions of the training process, analysis of scientific publications, study of the sports achievements of the university team, as well as a comparative analysis with the practice of badminton development in other Russian universities. The contingent of subjects included SUSU students involved in the badminton section, athletes from the university's national team, the coaching staff, as well as participants in scientific research. The main results showed that the created infrastructure, combined with a qualified coach, an established scientific school and the presence of high-level athletes, forms the necessary foundation for the transition of badminton to the category of a full-fledged sports and scientific and educational discipline.

Keywords: student sports, badminton, sports infrastructure, court layout, coaching staff, sports development.

ВВЕДЕНИЕ

Современная система высшего образования в России уделяет приоритетное внимание не только качеству профессиональной подготовки, но и формированию здорового образа жизни студентов. Спорт в вузе превратился в важный элемент воспитательной работы и фактор конкурентоспособности университета. Одним из наиболее технологичных и интеллектуальных видов спорта, набирающих популярность в студенческой среде, является бадминтон.

Однако развитие бадминтона как дисциплины спортивного мастерства предъявляет строгие требования к инфраструктуре: качественному напольному покрытию, специфическому освещению и, что критически важно, точной и постоянной разметке корта. Как показывает опыт ведущих вузов, модернизация инфраструктуры становится отправной точкой для роста результатов. Южно-Уральский государственный университет (ЮУрГУ) традиционно славится своей мощной спортивной базой. Цель данной статьи – проанализировать, как актуальные инфраструктурные изменения в ЮУрГУ (появление специализированной разметки и подготовка тренерских кадров) в сочетании с имеющимся научным потенциалом и высоким уровнем спортивной подготовки влияют на развитие студенческого бадминтона.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование проводилось на базе Южно-Уральского государственного университета (г. Челябинск). Материалами послужили актуальные данные о состоянии спортивной инфраструктуры университета, полученные в 2026 году (наличие постоянной разметки для бадминтона в зале волейбола, тип покрытия), информация о прохождении тренерским составом курсов повышения квалификации в Национальной федерации бадминтона России, аналитические материалы о развитии студенческого бадминтона в других вузах РФ, научные публикации сотрудников и студентов по проблематике использования бадминтона в

физическом воспитании студентов, а также протоколы и результаты участия сборной команды университета в соревнованиях различного уровня.

Методы исследования:

– Наблюдение и описание: фиксация текущего состояния инфраструктуры.

– Анализ: сопоставление характеристик базы ЮУрГУ с нормативными требованиями к проведению занятий и соревнований по бадминтону.

– Библиографический анализ: изучение научных трудов сотрудников университета, посвященных бадминтону.

– Анализ спортивных достижений: изучение результатов выступления сборной команды по бадминтону.

– Сравнительный анализ: сопоставление подхода ЮУрГУ с практикой других университетов.

– Обобщение: формулирование выводов о влиянии выявленных изменений на развитие спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Инфраструктурные изменения 2026 года в ЮУрГУ

Ключевым результатом анализа стало выявление качественных сдвигов в материально-технической базе университета. Если ранее наличие мощных спортивных объектов (Дворец спорта, УСК с универсальными залами) было лишь предпосылкой, то в 2026 году сделан важный шаг к специализации. В одном из залов для игровых видов спорта (зал волейбола) появилась качественная постоянная разметка для бадминтона. Это принципиальный момент, так как временная (клейкая) разметка часто стирается, искажается и не позволяет проводить качественные тренировки по технической и тактической подготовке.

Кроме того, зал оснащен прорезиненным покрытием, предназначенным для спортивных тренировок. Хотя данное покрытие пока не классифицируется как «профессиональный корт» высшей категории, оно полностью соответствует задачам регулярного учебно-тренировочного процесса: обеспечивает необходимое сцепление, гасит ударную нагрузку на суставы и позволяет отрабатывать технические элементы.

Кадровое обеспечение

Наличие современного зала не гарантирует развития вида спорта без квалифицированного наставника [1]. Важным аспектом является работа в университете тренера, прошедшего курс повышения квалификации в Национальной федерации бадминтона России. Это означает, что тренировочный процесс строится в соответствии с актуальными методиками, признанными на федеральном уровне, что напрямую влияет на рост мастерства студентов и снижает риск получения травм.

Научно-исследовательская деятельность и проектная работа

Отличительной особенностью ЮУрГУ является наличие системной научной работы в сфере студенческого бадминтона. Анализ публикаций показывает, что преподавателями университета на протяжении ряда лет проводятся исследования, обосновывающие эффективность бадминтона как средства физического воспитания [2].

В материалах 10-й международной научной конференции icISTIS-2025 была представлена работа «Интеграция международного опыта в индивидуализацию техники движений, тактики игры и ментальной подготовки профессиональных бадминтонистов». В данном исследовании авторы обобщили передовой опыт подготовки спортсменов высокого уровня из стран Юго-Восточной Азии (Китай, Индонезия, Малайзия) и предложили методику адаптации этих наработок к условиям тренировочного процесса в российских вузах. Особое внимание в работе уделено вопросам ментальной подготовки и тактического мышления, что является критически важным для спортсменов уровня кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта.

Важным направлением развития стало участие во всероссийской программе «Сириус.лето». В настоящее время на базе университета ведется работа над проектом

«Технологии искусственного интеллекта при оценке игры в бадминтон». В рамках этого проекта студенты под руководством научных наставников разрабатывают цифровые решения для анализа игровых действий, автоматической фиксации технических элементов и статистической обработки соревновательной деятельности бадминтонистов. Данный проект не только привлекает талантливых школьников к исследовательской работе на базе созданной спортивной инфраструктуры, но и имеет прикладное значение для тренировочного процесса: разрабатываемые алгоритмы могут использоваться для объективной оценки эффективности игроков и индивидуализации подготовки спортсменов.

Спортивные достижения сборной ЮУрГУ по бадминтону

Важнейшим индикатором эффективности созданной инфраструктуры и кадровых условий является наличие в университете сильной сборной по бадминтону. ЮУрГУ обладает одной из сильнейших студенческих команд по данному виду спорта. Сборную составляют спортсмены высокого уровня – кандидаты в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС), что позволяет университету успешно конкурировать на региональных и всероссийских соревнованиях.

Ярким подтверждением высокого уровня подготовки служат результаты 62-й Спартакиады «Дружба», проходившей в феврале 2026 года в Магнитогорске. Команда ЮУрГУ по бадминтону завоевала серебряные медали этих ежегодных соревнований. Важно отметить, что Спартакиада «Дружба» проводится среди преподавателей и сотрудников вузов Урала и Сибири с 1964 года, и успешное выступление в ней представителей ЮУрГУ свидетельствует о высокой культуре бадминтона в университете, передающейся от наставников к студентам. Это показатель стабильно высокого уровня подготовки и преемственности традиций.

Наличие в сборной (как студенческой, так и среди преподавателей) спортсменов уровня КМС и МС играет ключевую роль в развитии студенческого бадминтона по нескольким направлениям [3, 4, 6]:

– Формирование спортивной традиции: опытные спортсмены задают высокую планку и служат примером для начинающих.

– Участие в соревнованиях высокого уровня: высококвалифицированные спортсмены позволяют вузу достойно представлять университет на межвузовских и всероссийских турнирах.

– Помощь в тренировочном процессе: спортсмены-разрядники могут ассистировать тренеру при работе с начинающими студентами.

Сравнительный анализ и обсуждение

Сравнивая ситуацию в ЮУрГУ с общероссийскими трендами, можно увидеть следование лучшим практикам. Например, в ИРНИТУ (г. Иркутск) победа в грантовом конкурсе позволила комплексно модернизировать зал под бадминтон. В ЧГПУ им. И.Я. Яковлева (г. Чебоксары) сделали ставку на доступность за счет увеличения количества площадок. ЮУрГУ в 2026 году демонстрирует комплексный подход: используя существующую базу, вуз точечно улучшает её, добавляя необходимую разметку, усиливая кадровый состав, опираясь на солидную научную базу и имея сильную сборную с мастерами спорта [5].

Можно констатировать, что в ЮУрГУ создан полноценный спортивно-научный кластер для системного развития студенческого бадминтона:

– инфраструктура позволяет проводить качественные тренировки и соревнования;

– кадры обеспечивают качество подготовки;

– научные исследования обосновывают методики и привлекают студентов к исследовательской работе;

– спортсмены высокого уровня формируют уровень и приносят вузу победы.

ЛИТЕРАТУРА:
1. Баурин, Н. С. Особенности психолого-педагогической деятельности тренера по бадминтону / Н. С. Баурин // Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития : Материалы Межвузовской научно-практической конференции, посвященной 30-летию создания (факультета) института физической культуры, спорта и здоровья МПГУ, Москва, 09 ноября 2022 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "Манускрипт", 2022. – С. 24-25.
2. Воронцова, Е. А. Сравнительный анализ традиционного и виртуального бадминтона: преимущества, недостатки и будущее игрового опыта в контексте фиджитал спорта / Е. А. Воронцова, А. С. Аминов, П. П. Суворов // Фиджитал движение: инновации, технологии и цифровая трансформация в физкультурной и спортивной работе университетов : Сборник докладов участников III Всероссийской научно-практической конференции, Калининград, 10–13 апреля 2025 года. – Санкт-Петербург: Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Русская христианская гуманитарная академия им. Ф.М. Достоевского, 2025. – С. 352-356.
3. Газнанова, В. М. Ключевые факторы, влияющие на достижения спортсменов-бадминтонистов на международном уровне / В. М. Газнанова, Р. Р. Шафигуллина // Инновационный потенциал развития науки в современном мире: технологии, инновации, достижения : Сборник научных статей по материалам XVI Международной научно-практической конференции, Уфа, 22 ноября 2024 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-издательский центр "Вестник науки", 2024. – С. 156-159.
4. Дмитренко, Л. А. Оптимизация процесса спортивной подготовки в студенческой секции по бадминтону / Л. А. Дмитренко, С. С. Даценко, М. А. Гасанбеков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 7(233). – С. 106-112.
5. Развитие физических навыков учащихся через игру в бадминтон / У. Э. Мамбетакунов, Ю. Цзэн, Д. Хуан, И. Яо // Вестник Кыргызского государственного университета имени И. Арабаева. – 2025. – № 1/1. – С. 436-441.
6. Турманидзе, А. В. Особенности тестирования технической подготовленности в бадминтоне на примере студенческой команды / А. В. Турманидзе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 5(231). – С. 203-207.

DOI 10.48612/ifkst/ezdt-hh3r-242g
УДК 796

УНИВЕРСИТЕТЫ КАК ЦЕНТРЫ КОМПЛЕКСНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

М. Гусейнова, К.З. Нгуен [1(5593-3046)], А.В. Щукин [1(6902-4756),] А.А. Скороходов [1(3937-8027)]
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. В последние годы все более отчетливо проявляется тенденция к переосмыслению роли высших учебных заведений в жизни общества. Если раньше университет воспринимался прежде всего, как место получения профессиональных знаний, то сегодня его функции расширяются, охватывая различные аспекты формирования личности. В данном контексте особенно интересным представляется вопрос о том, какую роль играет вуз в становлении физической культуры студента. Целью настоящей работы стал комплексный анализ деятельности современных университетов, направленной на обеспечение полноценного физического воспитания молодежи, а также на развитие студенческого спорта как самостоятельного явления.

Методика исследования строилась на сочетании нескольких подходов, что позволило авторам взглянуть на проблему с разных сторон. Прежде всего, был проведен анализ научно-методической литературы, посвященной вопросам организации физического воспитания в высшей школе. В статье представлены теоретические основы и те нормативные требования, которые сегодня предъявляются к университетам.

Ключевые слова: университетская среда, физическое воспитание, студенческая молодежь, студенческий спорт, спортивный клуб, массовый спорт, физическое развитие.

UNIVERSITIES AS CENTERS FOR COMPREHENSIVE PROVISION OF PHYSICAL EDUCATION OF THE STUDENTS

M. Guseynova[1], K.Z. Nguen[1], A. V. Shchukin[1], A.A. Skorokhodov[1]
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. In recent years, there has been an increasingly clear trend toward rethinking the role of higher education institutions in society. While universities were previously perceived primarily as a means of acquiring professional knowledge, today their functions are expanding to encompass various aspects of personal development. In this context, the question of what role the university plays in the development of a student's physical education seems particularly interesting. The aim of this work is a comprehensive analysis of the activities of modern universities aimed at ensuring comprehensive physical education of young people, as well as the development of student sports as an independent phenomenon.

The research methodology was based on a combination of several approaches, which helped the authors approach the problem from different perspectives. First, they analyzed the scientific and methodological literature on the organization of physical education in higher education. The article presents the theoretical foundations and regulatory requirements that are currently imposed on universities.

Key words: university environment, physical education, student youth, student sports, sports club, mass sports, physical development.

ВВЕДЕНИЕ

Современная система высшего образования в последние десятилетия претерпевает существенные изменения, связанные с переосмыслением роли университета в жизни общества и отдельного человека. Если ранее основная функция вуза сводилась преимущественно к трансляции профессиональных знаний и подготовке квалифицированных кадров для народного хозяйства, то сегодня данный подход представляется недостаточно полным. Все большее число исследователей и практиков сходятся во мнении, что университетская среда должна обеспечивать условия для гармоничного развития личности, включая интеллектуальную, духовную и физическую составляющие. В этом контексте особую значимость приобретает проблема организации физического воспитания студенческой молодежи, поскольку именно в годы обучения в вузе происходит завершение формирования организма, закладываются основы будущего здоровья и образа жизни человека.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе работы над темой, касающейся определения места университетов в системе физического воспитания и развития студенческого спорта, перед исследователем стояла задача получить достоверные и разносторонние данные. Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутых предположений был задействован комплекс методов, которые принято использовать в педагогике и социологии. Основой для теоретического осмысления проблемы послужил анализ содержания научных работ и методических публикаций.

Сбор эмпирических данных осуществлялся с применением метода педагогического наблюдения. Наблюдение проводилось в естественных для студентов условиях, а именно во время плановых учебных занятий по физической культуре, а также в период проведения внутривузовских соревнований и тренировок сборных команд. Фиксировались особенности организации занятий, уровень вовлеченности обучающихся, характер их взаимодействия с преподавателями и тренерами.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ научной литературы по проблеме показывает, что вопросы физического воспитания в высшем образовании рассматривались многими авторами. В работах известных педагогов и физиологов достаточно подробно изучены особенности построения учебного процесса по физической культуре для студентов различных специальностей. Существуют исследования, посвященные мотивации студентов к занятиям спортом, а также разработке методик развития отдельных физических качеств. Вместе с тем, приходится констатировать, что целостное представление об университете как о комплексном центре, обеспечивающем единство учебной, внеучебной и спортивно-массовой работы, сформировано пока недостаточно.

Также существует противоречие между наличием значительного числа научных разработок в области студенческого спорта и отсутствием целостной модели, описывающей механизмы функционирования университета как центра комплексного обеспечения этого процесса. Данные противоречия позволили сформулировать проблему исследования, которая заключается в необходимости теоретического обоснования и практической разработки подходов к организации деятельности университета, направленной на полноценное физическое воспитание молодежи и развитие студенческого спорта [2].

Таблица 1 иллюстрирует ключевую идею данной работы, а именно системный характер физического воспитания [1-5]. Ни один из перечисленных компонентов не может быть исключен без ущерба для всей системы. Например, если в вузе хорошо развит учебный процесс, но полностью отсутствует внеучебная работа и спортивно-массовые мероприятия, то студенты, заканчивая обязательные занятия на втором или третьем курсе, с высокой вероятностью прекратят любую двигательную активность. Медицинское обеспечение и хорошая инфраструктура являются фундаментом, без которого строительство любой системы физического воспитания будет просто невозможным. Таким образом, только согласованная работа всех пяти компонентов позволяет говорить об университете как о полноценном центре комплексного обеспечения физического воспитания [4].

Следующим важным аспектом обсуждения является анализ вовлеченности студентов в различные формы физкультурно-спортивной активности в зависимости от условий, созданных в университете. В ходе исследования было выделено несколько типов вузов по уровню организации этой работы [6-8]. Первый тип можно условно назвать «традиционным», где основной упор делается на проведение учебных занятий, а внеучебная работа носит эпизодический характер и держится преимущественно на энтузиазме отдельных преподавателей. Второй тип – «спортивно-ориентированный», где главное внимание уделяется подготовке сборных команд и участию в межвузовских соревнованиях, часто в ущерб массовости. Третий тип – «комплексный», где предпринимаются попытки выстроить стройную систему, охватывающую и обязательные занятия, и широкий спектр секций, и массовые мероприятия.

В вузах с «традиционным» подходом основная масса студентов ограничивается лишь посещением обязательных занятий, и то далеко не все делают это регулярно. Доля тех, кто занимается в секциях, крайне мала, а участие в соревнованиях носит единичный характер. Обращает на себя внимание высокий процент студентов, полностью выпадающих из какой-либо физкультурной деятельности. Это тревожный сигнал, свидетельствующий о том, что существующая система не просто не развивает молодежь, но и отторгает ее.

Таблица 1

Структура и взаимосвязь компонентов системы физического воспитания в университете

Компонент системы	Основные элементы компонента	Интегративные связи с другими компонентами
Учебный процесс	Лекционные курсы, практические занятия по расписанию, зачетные требования, элективные курсы по выбору.	Служит базой для выявления интересов студентов; дает начальные навыки для дальнейших занятий в секциях; формирует теоретическую базу.
Внеучебная физкультурно-оздоровительная работа	Занятия в группах здоровья, фитнес-группах, секциях общей физической подготовки, «Дни здоровья», массовые акции.	Является продолжением учебного процесса; позволяет удовлетворить потребности студентов в двигательной активности вне жестких рамок расписания.
Спортивно-массовая и соревновательная деятельность	Тренировки в сборных командах, участие в соревнованиях внутривузовского, межвузовского и всероссийского уровня, спартакиады.	Опирается на наиболее подготовленных студентов из учебных групп; служит мотивационным примером для остальных; создает спортивный имидж университета.
Инфраструктурное и медицинское обеспечение	Наличие и состояние спортивных залов, площадок, бассейнов; обеспечение инвентарем; система медицинского контроля и диспансеризации.	Обеспечивает материальные условия для реализации всех остальных компонентов; гарантирует безопасность занятий.
Информационно-мотивационное сопровождение	Работа сайта и групп в социальных сетях, посвященных спортивной жизни; стенды; лекции о ЗОЖ; система поощрений и наград.	Формирует позитивное отношение к спорту; информирует о возможностях; создает моду на здоровый образ жизни в студенческой среде.

В спортивно-ориентированных вузах картина несколько иная. Здесь заметно выше процент секционеров, что вполне логично, поскольку ресурсы и внимание администрации направлены именно на это направление. Участие в соревнованиях тоже выше, однако массовость, как видно, все равно страдает. Лишь каждый пятый студент хотя бы раз в году принимает участие в каком-либо спортивном празднике или турнире. Остальные, не попавшие в элитную группу спортсменов, остаются пассивными наблюдателями. Самостоятельная активность здесь даже несколько ниже, чем в традиционном типе, что может быть связано с определенной элитарностью спортивной жизни, создающей барьер для обычных студентов.

Наиболее оптимистичные данные получены в вузах, реализующих комплексный подход. Это прямое следствие системной работы, когда создаются условия для участия каждого, вне зависимости от уровня подготовки. Показательно и снижение доли полностью неактивных студентов. Очевидно, что грамотно выстроенная система, предлагающая разнообразные и доступные формы занятий, способна «достучаться» до гораздо большего числа молодых людей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное исследование не претендует на исчерпывающее решение всех обозначенных проблем. Вместе с тем, оно может внести определенный вклад в понимание того, как должен быть организован процесс физического воспитания в современном университете, чтобы отвечать требованиям времени и запросам самой молодежи.

Подводя предварительные итоги обсуждения, необходимо отметить, что гипотеза исследования, заключавшаяся в предположении о том, что эффективность физического воспитания в университете напрямую зависит от комплексности подхода, интеграции учебной

и внеучебной деятельности, а также от учета индивидуальных интересов студентов, нашла свое подтверждение

ЛИТЕРАТУРА:

1. Барбашов, В. С. Университеты в качестве центров комплексного обеспечения развития физического воспитания молодёжи и студенческого спорта / В. С. Барбашов, А. С. Селькин, В. С. Маркушин // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. Том 3. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 107-110. – DOI 10.48612/ifkst/t316-6za1-kr94. – EDN JRUJSC.

2. Зайцева, А.А. Система спортивной подготовки в студенческом спорте / А.А. Зайцева, В.Ф. Зайцева // Балтийский морской форум: Материалы XI Международного Балтийского морского форума. В 8-ми томах, Калининград, 25– 30 сентября 2023 года. — Калининград: Калининградский государственный технический университет, 2023. — С. 151–155. — EDN HEGHMJ

3. Ильницкая, Т.А. Роль и место студенческого спорта в спорте высших достижений / Т.А. Ильницкая, В.В. Топыгова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Сборник материалов XXV международной научно-практической конференции, Иркутск, 26 октября 2023 года. — Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД РФ, 2023. — С. 379–382. — EDN EKZBHQ.

4. Подсвиров, М.А. Современное состояние студенческого спорта и его роль в спорте высших достижений / М.А. Подсвиров, А.М. Цыгановский // Актуальные проблемы современной науки: взгляд молодых учёных: Материалы Национальной научно-практической студенческой конференции, Брянск, 13 декабря 2023 года — 14 2024 года. — Брянск: Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского, 2023. — С. 739–743. — EDN XPNDJT.

5. Поплавский, А.В. Поддержка и развитие студенческого спорта как базы для подготовки спортивного резерва / А.В. Поплавский, А.А. Белова // Сила систем. — 2019. — № 1(10). — С. 39–42. — EDN XKDCJK.

6. Университеты как центры комплексного обеспечения развития физического воспитания молодежи и студенческого спорта / Р. А. Шестак, К. З. Нгуен, А. В. Щукин, А. А. Скороходов // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. Том 3. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 179-182. – DOI 10.48612/ifkst/2u5d-k9r1-h5fr. – EDN RDKKYH.

7. Университеты как центры комплексного обеспечения развития физического воспитания молодежи и студенческого спорта / Н. М. Маренко, О. Л. Соколовская, Г. А. Яковлев, О. В. Ляшенко // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 95-100. – DOI 10.48612/ifkst/meh8-vgf9-3kte. – EDN BWXKGV.

8. Шпак, В.Г. Роль студенческого спорта в спорте высших достижений / В.Г. Шпак, О.Б. Севченко // Наука — образованию, производству, экономике: Материалы 76- й Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 01 марта 2024 года. — Витебск: Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, 2024. — С. 539–541. — EDN IVYAQU.

DOI 10.48612/ifkst/na7u-bpx7-f4a8
УДК 796.077.5

УНИВЕРСИТЕТЫ КАК ЦЕНТРЫ КОМПЛЕКСНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Д.С. Желябовский, К.З. Нгуен (5593-3046) , Н.А. Акопова(3469-5968)
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. В статье представлена комплексная модель университета как центра развития студенческого спорта в странах СНГ. На основе системного анализа выявлены ключевые структурные элементы модели и предложены практические механизмы их реализации, направленные на укрепление гуманитарного сотрудничества.

Ключевые слова: студенческий спорт, спортивный клуб вуза, физическое воспитание, инфраструктура, СНГ, интеграция.

UNIVERSITIES AS CENTERS FOR COMPREHENSIVE SUPPORT OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH AND STUDENT SPORTS

D.S. Zhelyabovski[1], K.Z. Nguen[1], N.A. Akopova [1]
[1]Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. The article presents a comprehensive model of a university as a center for the development of student sports in the CIS countries. Based on a systematic analysis, the key structural elements of the model are identified and practical mechanisms for their implementation are proposed, aimed at strengthening humanitarian cooperation.

Keywords: student sports, university sports club, physical education, infrastructure, CIS, integration.

ВВЕДЕНИЕ

В рамках реализации стратегических документов СНГ в сфере молодёжной политики развитие студенческого спорта становится ключевой задачей. Университеты обладают всеми ресурсами для формирования эффективной спортивной среды, однако их потенциал часто не реализуется в полной мере. К основным проблемам относятся: устаревшая инфраструктура, неэффективное управление спортивными клубами, кадровый дефицит в области спортивного менеджмента и слабое межвузовское сотрудничество между странами Содружества.

Как отмечают В.Ю. Андреева, Т.В. Скобликова и Е.В. Скриплева, активное создание студенческих спортивных клубов в вузах способствует увеличению вовлечения студентов в спортивную деятельность, однако зачастую студенты самостоятельно, без привлечения специалистов, организуют тренировочный процесс, что снижает успешность данных мероприятий [2]. Исследования, проведённые в Казанском федеральном университете, показывают, что 58% студентов посещают занятия физической культурой по расписанию, но не считают их значимыми для личного развития, а 15% не заинтересованы в занятиях и посещают их формально [10].

Среди основных причин снижения мотивации исследователи выделяют нехватку времени (85% респондентов), отсутствие мотивации (62%) и недостаток доступных спортивных площадок (58%), хотя поднимается вопрос всетаки о неправильном использовании этих площадок [7]. При этом, как подчёркивает А.И. Магомедов, формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой невозможно без учёта психологических аспектов, включающих работу с внутренней мотивацией, социальную поддержку и использование современных технологий [5].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Данное исследование направлено на разработку комплексной модели, которая позволит университету стать полноценным центром развития физического воспитания и студенческого спорта, а также предложить конкретные пути её внедрения с учётом особенностей образовательных систем государств–участников СНГ.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Проведённый анализ позволил выделить четыре направления, от работы которых зависит эффективность университета как спортивного центра.

1. Инфраструктура и технологии. Главная проблема – не отсутствие объектов, а их неэффективное использование. Как показывают исследования, недостаток доступных площадок остаётся серьёзным барьером для студентов [7]. Решение видится в цифровизации процессов бронирования и расширении форматов занятий. Помимо традиционных залов, востребованы воркаут–площадки, залы для функционального тренинга, студии танцев. Как отмечают Т.В. Абдрашитова и Р.Ф. Габдрахманов, современные педагогические подходы к физическому воспитанию должны учитывать влияние физической активности на психоэмоциональное состояние и мотивацию студентов [1]. Финансирование должно быть смешанным: бюджетные средства дополняются доходами от платных услуг и партнёрских программ. Кажущееся противоречие в данных (дефицит площадок при их неэффективном использовании) объясняется эффектом «пиковых нагрузок»: вечером объекты переполнены, а днем простаивают. Именно поэтому наше решение лежит в плоскости не только строительства, но и управления занятостью через цифровые сервисы, что позволяет сгладить пики и повысить реальную доступность без огромных капвложений.

2. Управление спортивным клубом. Спортивный клуб вуза должен превратиться из вспомогательного подразделения в самостоятельный проект. Исследования показывают, что мотивация студентов меняется с возрастом: первокурсники чаще пропускают занятия из–за нагрузки, старшекурсники – из–за потери интереса [9]. Это требует гибких программ. Важную роль играет стиль общения: согласно исследованию С.Р. Шацкой и Л.Р. Каримуллиной, 59% студентов предпочитают демократический подход, основанный на сотрудничестве и взаимоуважении [10]. Эффективное управление предполагает наличие стратегии, проектный подход и формирование узнаваемого бренда.

3. Кадры и студенческое участие. Нехватка специалистов ощущается не столько в тренерах, сколько в организаторах и менеджерах. Как показывают исследования Е.Ю. Архипова и А.А. Серёгина, для эффективного стимулирования интереса студентов к занятиям физической культурой необходимо учитывать совокупность внутренних и внешних факторов мотивации [3]. Решением могут стать краткосрочные образовательные программы внутри вузов. Одновременно важно активнее привлекать самих студентов: волонтёрство, работа в пресс–центре, институт спортивных старост не только закрывают кадровые вопросы, но и дают молодым людям организаторский опыт. Л.П. Маслова, Т.И. Сергина и В.А. Антонова отмечают, что формирование культуры физической активности среди студентов невозможно без их активного вовлечения в соревновательную и организационную деятельность [6].

4. Международное взаимодействие. Сотрудничество между вузами СНГ в спортивной сфере пока остаётся редким. Как показывают Д.Д. Тухфатуллина и Т.С. Власова, современные инновационные технологии открывают новые возможности для персонализации тренировок, мониторинга состояния организма и организации соревнований в дистанционном формате [8], что создаёт предпосылки для развития сетевого взаимодействия между вузами. Предлагается поэтапный подход: создание ассоциации спортивных клубов, запуск общей цифровой платформы с рейтингами и методическими материалами, проведение регулярных фестивалей студенческого спорта. Понятно, что в разных странах существуют разные стандарты образования и финансовые возможности.

Поэтому предлагается не просто проведение фестиваля, а поэтапное план:

Этап 1 (Информационный): Создание совместного телеграм-канала/портала вузов СНГ для обмена методичками и новостями (это почти бесплатно).

Этап 2 (Соревновательный): Проведение киберспортивных турниров или онлайн-соревнований по шахматам/шашкам между вузами СНГ (не требует выезда, решает проблему логистики).

Этап 3 (Офлайн): Только потом, при успехе первых этапов, проводить очные фестивали.

В таблице 1 представлена предложенная модель университета как центра развития студенческого спорта.

Таблица 1

Модель университета как центра развития студенческого спорта

Компонент модели	Ключевая проблема	Предлагаемое решение	Ожидаемый результат
Инфраструктура	Дефицит/простои объектов	Цифровизация бронирования + новые форматы (воркаут)	Рост доступности на 20-30%
Управление	Инертность спортклуба	Проектный подход, брендирование	Рост внеучебной занятости
Кадры	Нехватка менеджеров	Студенческое волонтерство, Школа спортивных старост	Компенсация кадрового голода
Международное взаимодействие	Отсутствие связей	Ассоциация клубов СНГ, цифровая платформа	Рост числа межвузовских событий

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предложенная модель объединяет четыре направления: инфраструктуру, управление, кадры и международное взаимодействие. Такой подход позволяет решать проблемы не по отдельности, а в комплексе, где результаты в одной сфере усиливают другие. Эффективность данной модели подтверждается анализом современных исследований, посвящённых вопросам мотивации студентов, организации спортивной работы в вузах и развития межвузовского сотрудничества.

Исследования подтверждают, что доступность спортивных объектов остаётся серьёзным барьером для студентов [7]. Создание современных форматов – воркаут–площадок, танцевальных студий, залов для функционального тренинга – помогает привлечь тех, кто раньше не занимался спортом. При этом важно не просто создавать новые объекты, но и обеспечивать их эффективное использование через цифровые сервисы бронирования и гибкий график работы, учитывающий потребности разных групп студентов.

Без изменений в управлении даже хорошая инфраструктура не даст результата. Спортивный клуб должен работать как проект: с чёткими целями, гибкими программами и пониманием, что мотивация первокурсников и старшекурсников различается [9]. Важен и стиль общения – большинство студентов лучше откликаются на сотрудничество, чем на жёсткие требования [10]. Успешная трансформация спортивного клуба требует также формирования сильного бренда и активного присутствия в медиапространстве, что повышает его привлекательность для студентов и абитуриентов.

Кадровый вопрос решается не только наймом специалистов, но и вовлечением самих студентов. Волонтёрство, студенческие медиа, спортивные старосты дают молодым людям опыт организации и одновременно закрывают текущие потребности клуба. Как показывают исследования, такой подход не только компенсирует кадровый дефицит, но и способствует развитию лидерских качеств, коммуникативных навыков и управленческих компетенций у будущих специалистов [3, 6].

Международное сотрудничество пока остаётся слабым местом. Цифровые платформы и совместные проекты могли бы сделать его системным [8]. Студенческий спорт способен стать не просто соревнованиями, а реальным мостом между странами Содружества, способствуя укреплению гуманитарных связей и формированию единого образовательного и культурного пространства. Реализация предложенных в статье мер позволит не только повысить эффективность работы университетских спортивных центров, но и вывести студенческий спорт на новый уровень развития, соответствующий современным требованиям и вызовам.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абдрашитова, Т.В. Педагогические и психологические аспекты физической культуры и адаптивной физической культуры, спорта и туризма / Т.В. Абдрашитова, Р.Ф. Габдрахманов // Теория и практика физической культуры: современный опыт, тенденции и перспективы развития. – Казань: КФУ, 2025. – С. 16–19.
2. Андреева, В.Ю. Физическая культура и спорт в учреждениях высшего образования: актуальные вопросы теории и практики / В.Ю. Андреева, Т.В. Скобликова, Е.В. Скриплева // За нами будущее: взгляд молодых ученых на инновационное развитие общества. – Курск, 2021. – С. 228–232.
3. Архипов, Е.Ю. Мотивационно–ценностное отношение студентов к физической культуре как способ самореализации в профессиональной деятельности будущих специалистов / Е.Ю. Архипов, А.А. Серёгин // Теория и практика физической культуры: современный опыт, тенденции и перспективы развития. – Казань: КФУ, 2025. – С. 245–251.
4. Галлямова, О.Н. Развитие мотивации к занятиям спортом у студентов: проблемы и решения / О.Н. Галлямова, С.А. Семенов // Теория и практика физической культуры: современный опыт, тенденции и перспективы развития. – Казань: КФУ, 2025. – С. 265–269.
5. Магомедов, А.И. Психологические аспекты мотивации к занятиям физической культурой: вопросы теории и практики / А.И. Магомедов // Инновационное развитие современной науки: теоретические и практические аспекты. – 2025. – С. 43–47.
6. Маслова, Л.П. Формирование культуры степ–аэробики среди студентов / Л.П. Маслова, Т.И. Сергина, В.А. Антонова // Теория и практика физической культуры: современный опыт, тенденции и перспективы развития. – Казань: КФУ, 2025. – С. 290–293.
7. Попова, М.Б. Выявление основных причин систематического пропуска занятий по физической культуре и спорту среди учащихся высших учебных заведений / М.Б. Попова, Л.В. Бухтоярова // Теория и практика физической культуры: современный опыт, тенденции и перспективы развития. – Казань: КФУ, 2025. – С. 308–312.
8. Тухфатуллина, Д.Д. Интеграция инноваций в процесс физической подготовки: пути повышения результатов / Д.Д. Тухфатуллина, Т.С. Власова // Теория и практика физической культуры: современный опыт, тенденции и перспективы развития. – Казань: КФУ, 2025. – С. 138–142.
9. Фомина, Е.В. Мотивационные факторы и особенности отношения к физической культуре у студентов младших и старших курсов / Е.В. Фомина, А.О. Моисеенко, А.А. Константинова // Теория и практика физической культуры: современный опыт, тенденции и перспективы развития. – Казань: КФУ, 2025. – С. 331–335.
10. Шацкая, С.Р. Стили педагогического общения и мотивация студентов к занятиям физической культурой / С.Р. Шацкая, Л.Р. Каримуллина // Теория и практика физической культуры: современный опыт, тенденции и перспективы развития. – Казань: КФУ, 2025. – С. 173–179.

DOI 10.48612/ifkst/1t7t-z9u6-p4xv
УДК 378.14:355/359

ПОДГОТОВКА И СПЕЦИАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ РАБОТЫ С ИНОСТРАННЫМИ ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ

Д.В. Радин(7160-7548), Ю.В. Яковлев(952-2620), Н.С. Федюк(7142-8214), Д.В. Саенко (2377-1691)
Военная академия связи им. Маршала Советского Союза С.М. Буденного

Аннотация. В статье рассматривается актуальная теоретико-методологическая и практическая проблема формирования специальной профессиональной компетентности преподавательского состава кафедры физической подготовки военного вуза для эффективной работы с иностранными военнослужащими. Автор анализирует специфику педагогической деятельности в условиях межкультурного взаимодействия, приводит результаты анализа современных исследований проблемы и соотносит собственную позицию с отечественной и зарубежной научной литературой. Выделены ключевые компоненты специальной компетентности (коммуникативно-языковой, культурно-адаптационный, методический и профессионально-личностный) и предлагается модель системы подготовки и повышения квалификации преподавателей. Подчеркивается, что физическая подготовка, будучи универсальной дисциплиной, становится важным инструментом не только развития физических качеств, но и межкультурной адаптации, укрепления доверия и формирования положительного имиджа принимающей стороны. Результатом исследования является структурированное представление о необходимых компетенциях и практические рекомендации по их развитию.

Научная новизна заключается в интеграции компетентностного подхода с учётом особенностей физической подготовки в военном вузе в контексте международного образовательного сотрудничества.

Ключевые слова: физическая подготовка, иностранные военнослужащие, профессиональная компетентность преподавателя, межкультурная коммуникация, военная педагогика, методика преподавания, языковая подготовка.

TRAINING AND SPECIAL COMPETENCE OF THE TEACHING STAFF OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL TRAINING TO WORK WITH FOREIGN MILITARY PERSONNEL

D.V. Radin(7160-7548), Y.V. Yakovlev(952-2620), N.S. Fedyuk(7142-8214), D.V. Saenko(2377-1691),

Military Academy of Communications named after Marshal of the Soviet Union S.M. Budyonny

Annotation. The article discusses the actual theoretical, methodological and practical problem of the formation of special professional competence of the teaching staff of the Department of Physical Training of a military university for effective work with foreign military personnel. The author analyzes the specifics of pedagogical activity in the context of intercultural interaction, provides the results of the analysis of modern studies of the problem and correlates his own position with domestic and foreign scientific literature. The key components of special competence (communicative and linguistic, cultural and adaptation, methodological and professional-personal) are identified and a model of the system of training and advanced training of teachers is proposed. It is emphasized that physical training, being a universal discipline, is becoming an important tool not only for the development of physical qualities, but also for intercultural adaptation, building trust and forming a positive image of the host country. The result of the study is a structured view of the necessary competencies and practical recommendations for their development.

The scientific novelty lies in the integration of the competence approach, taking into account the features of physical training in a military university in the context of international educational cooperation.

Keywords: physical training, foreign military personnel, professional competence of a teacher, intercultural communication, military pedagogy, teaching methods, language training.

ВВЕДЕНИЕ

Интеграция Российской Федерации в мировое военно-образовательное пространство, реализация международных договоров в области обороны и расширение военно-технического сотрудничества обусловили рост числа иностранных военнослужащих, проходящих обучение в российских военных вузах. Данный контингент обучающихся характеризуется значительной этнокультурной, языковой и конфессиональной неоднородностью, что предъявляет особые требования ко всему учебно-воспитательному процессу, в том числе и к дисциплине «Физическая подготовка».

Кафедра физической подготовки, являясь неотъемлемой частью образовательной системы военного вуза, решает задачи укрепления здоровья, развития физических и психических качеств, формирование и совершенствование у военнослужащих военно-прикладных двигательных навыков, необходимых для успешного выполнения своих служебных обязанностей. В работе с иностранными специалистами эти задачи дополняются необходимостью учета культурных особенностей, преодоления языкового барьера и смягчения проявлений межкультурной адаптации. Изучив литературные источники по физической подготовке военнослужащих Российской Федерации, и военнослужащих иностранных государств [1-17] мы решили, что преподавательский состав кафедры физической подготовки должен обладать не только высокой профессиональной квалификацией в своей предметной области, но и специальной компетентностью для работы с многонациональным контингентом обучающихся.

Цель исследования – определить структуру и содержание специальной компетентности преподавателя кафедры физической подготовки для работы с иностранными военнослужащими и обосновать основные направления его подготовки.

Современные исследования отмечают важность межкультурной компетентности в педагогической деятельности и военной образовательной практике. Межкультурная компетентность рассматривается как системная характеристика, включающая знания, навыки, установки и стратегическое поведение в межкультурном взаимодействии.

Русскоязычная научная литература подчёркивает необходимость владения специалистом не только предметной подготовкой, но и межкультурной и коммуникативной компетентностью. Например, в исследованиях по подготовке иностранных курсантов показывается, что языковые и культурологические аспекты влияют на качество обучения и адаптацию обучающихся в российской образовательной среде. При этом публикации, посвящённые конкретно преподавателям кафедр физической подготовки в поликультурной среде, достаточно редки, особенно в российской научной периодике, что подчёркивает актуальность данного исследования.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование носит теоретико-аналитический характер и основано на обобщении современных научных источников по проблемам межкультурного образования, военной педагогики и физической подготовки, а также на концептуальном анализе компетентностного подхода как методологической основы для проектирования профессионального развития педагога. Кроме того, использованы принципы системного подхода, педагогического моделирования и контекстного анализа литературы.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

1. Специфика работы кафедры физической подготовки с иностранными военнослужащими.

1.1 Особенности педагогического процесса.

Физическая подготовка обладает значительным адаптивным потенциалом в работе с иностранным контингентом. Невербальный компонент общения, совместная двигательная деятельность, соревновательный дух способствуют установлению неформальных контактов и преодолению первоначальных барьеров. Однако эти преимущества сочетаются с рядом сложностей:

–Различие в нормативах и системах физической подготовки государств: Подходы к оценке физического состояния, применяемые методики, используемые снаряды, техника выполнения упражнений могут существенно отличаться от принятых в странах обучающихся.

–Культурные и религиозные ограничения: Особенности в одежде (например, для женщин), периоды постов (Рамадан), когда интенсивные физические нагрузки в дневное время требуют особого медицинского контроля и переноса активностей, различия в нормах взаимодействия между мужчинами и женщинами.

–Климатическая адаптация: Иностранные военнослужащие из стран с тропическим климатом нуждаются в особом режиме холодовой адаптации, поэтапном закаливании, адаптации к длительным пасмурным периодам, мониторинге психоэмоционального состояния.

–Повышенные риски травматизма при недостаточном понимании инструкций безопасности из-за языкового барьера. Эти факторы требуют от преподавателя повышенного внимания к коммуникационным форматам и адаптивным методикам обучения.

1.2 Внутренняя неоднородность учебных групп.

Эффективность педагогического процесса на кафедре физической подготовки в значительной степени зависит от учета глубокой внутренней неоднородности учебных групп. Эта разнородность выступает одновременно как ключевая трудность и как потенциал для взаимного обогащения. Ее можно структурировать по нескольким основным векторам.

–Национально-культурная и ментальная разнородность.

Группы формируются из представителей стран Азии, Африки, Ближнего Востока, которые обладают кардинально разными:

- Культурными кодами двигательной активности.

В одних культурах ценятся индивидуальные достижения и открытое соревнование (некоторые африканские страны), в других — коллективная гармония и избегание «потери лица» (ряд стран Юго-Восточной Азии). Прямая критика или коррекция движений на виду у группы может быть воспринята как глубочайшее унижение.

- Отношением к авторитету и субординации.

Для военнослужащих из стран с жесткой иерархией (например, некоторые азиатские и арабские страны) абсолютно недопустимо публичное несогласие или вопрос к преподавателю. Это может маскировать реальное непонимание задания. В иных культурах (например, некоторые африканские регионы) коммуникация может быть более неформальной и прямой.

–Возрастная разнородность.

В одной группе могут одновременно обучаться молодые курсанты (18-22 года), физически адаптивные, мотивированные, но неопытные и военнослужащие среднего и старшего возраста (35-50 лет), имеющие солидный авторитет, но часто — устоявшиеся, порой имеющие консервативные взгляды на методику физической подготовки, и физиологические ограничения (сниженные способности к восстановлению, наличие хронических травм). Для них выполнение упражнения «наравне со всеми» может быть физически затруднительно, а указания молодого преподавателя — психологически неприемлемы. Требуется особый такт и дифференциация нагрузки, сохраняющая их авторитет.

–Лингвистическая разнородность и сложности освоения русского языка.

Это один из наиболее критических факторов. Трудности носят не просто количественный (малый словарный запас), а качественный, системный характер, зависящий от родного языка обучающегося, имеют фонетические, грамматические, синтаксические, семантические барьеры.

2. Структура специальной компетентности преподавателя кафедры физической подготовки.

В основе предлагаемой модели лежит компетентностный подход, согласно которому компетентность понимается как интегративная характеристика личности, включающая знания, умения, навыки и личностные качества, обеспечивающие эффективную деятельность в конкретной профессиональной ситуации.

2.1. Коммуникативно-языковой компонент.

Базовый уровень владения языком международного общения (преимущественно английским) на уровне, достаточном для четкого объяснения техники упражнений, правил безопасности, командного управления в ходе занятия. Важны навыки упрощенной речи, использования невербальных средств (демонстрация, жесты), базовой военной терминологии на языке обучающихся.

2.2. Культурно-адаптационный компонент.

Система знаний об особенностях культуры, менталитета, традиций и религиозных норм стран, откуда прибыли обучающиеся. Сформированность толерантности, эмпатии, отсутствие стереотипов. Способность использовать физическую подготовку как средство культурного обмена и адаптации. Преподаватель должен в общих чертах понимать историю отношений между странами, откуда прибыли обучающиеся. Например, совместное обучение военнослужащих стран с исторически напряженными отношениями (ряд азиатских и африканских государств с пограничными спорами) требует повышенного такта и исключения любых упражнений, которые могут трактоваться как символическое противопоставление.

2.3. Методический компонент.

Включает владение специальными методиками преподавания физической подготовки в условиях языкового барьера: метод подробного показа, метод параллельного обучения (совместное выполнение), метод круговой тренировки с наглядными инструкциями, использование IT-технологий (видео-инструкции, мобильные приложения-переводчики). Умение адаптировать учебные программы и нормативы с учетом физических кондиций и предыдущего опыта обучающихся.

2.4. Профессионально-личностный компонент.

Высокий уровень педагогического такта, стрессоустойчивость, психологическая готовность к нестандартным ситуациям, лидерские качества, профессиональная рефлексия. Понимание геополитического контекста военного сотрудничества и ответственности за формирование позитивного образа российского военного образования.

3. Направления подготовки и повышения квалификации преподавателей.

Формирование указанной компетентности требует целенаправленной системной работы:

– Отбор преподавателей: при комплектовании кафедры учитывать не только спортивные и педагогические заслуги, но и склонность к межкультурному общению, стрессоустойчивость, обучаемость языкам.

– Языковая подготовка: Организация регулярных курсов военно-специализированного английского языка с акцентом на терминологию физической подготовки, уставных команд. Поощрение самообразования.

– Культурологический тренинг: Проведение семинаров и тренингов по межкультурной коммуникации с привлечением регионоведов, психологов, опытных преподавателей, работавших с иностранцами. Разработка и распространение методических памяток по особенностям стран-партнеров.

– Обмен опытом и стажировки: Создание системы наставничества, проведение открытых занятий, обмен лучшими практиками с другими кафедрами и вузами. Возможность краткосрочных стажировок в странах, откуда прибывает основной контингент.

– Методическая поддержка: Разработка и внедрение в учебный процесс специализированных двуязычных комплексов наглядных пособий, видеоуроков, инструкций по технике безопасности, адаптированных для иностранцев.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работа преподавателя кафедры физической подготовки с иностранными военнослужащими связана не с абстрактной группой «иностранцев», а с комплексной, многомерной средой, где каждый обучающийся одновременно принадлежит к нескольким «измерениям разнородности» (нация, возраст, язык, религия, военный ранг). Эта работа выходит за рамки традиционной спортивно-педагогической деятельности и приобретает характер комплексной межкультурной и военно-дипломатической задачи. Эффективность работы напрямую зависит от сформированности специальной профессиональной компетентности, ядром которой являются межкультурная чувствительность и адаптивная методическая гибкость.

Системная подготовка преподавательского состава, включающая языковую, культурологическую и специально-методическую составляющие, должна рассматриваться как обязательный элемент развития образовательного потенциала военного вуза. Инвестиции в такое профессиональное развитие не только повышают качество обучения иностранных специалистов, но и вносят вклад в укрепление международного авторитета российской системы военного образования и расширение доверительного военного сотрудничества.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Anokhina, E.N. Pavlova T.S. The technology of contextual learning in the formation of intercultural competence among foreign military personnel in Russian language classes // Pedagogy. Theory & Practice. 2025. Vol. 10, Issue 4. DOI:10.30853/ped20250065.
2. Nechyporuk, N. Formation of intercultural competence as a pedagogical problem // ScienceRise: Pedagogical Education. 2021. DOI:10.15587/2519-4984.2021.238018.
3. Андросов, А.М. Механизмы повышения эффективности руководства организацией физической подготовки / А. М. Андросов, И. И. Михаил, Ю. В. Яковлев, Д. В. Саенко // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2023. – № 4. – С. 74-78. – EDN SQNSFY.
4. Андросов, А.М. Уровень спортивной подготовленности абитуриентов, поступающих в Военную академию связи / А. М. Андросов, Ю. В. Яковлев, Д. В. Саенко, Е. А. Андросова // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2024. – № 3. – С. 66-70. – EDN SMCPIO.
5. Андросов, А.М. Физическая подготовка курсантов учебных центров Вооруженных сил Российской Федерации / А. М. Андросов, В. П. Сорокин, Ю. В. Яковлев, П. К. Кузнецов. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2019. – 163 с. – ISBN 978-5-7422-6732-4. – EDN INFPTV.
6. Дильдина, Н.А. Быстрай Е.Б., Артеменко Б.А. и др. Формирование межкультурной компетенции будущих педагогов // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2023. № 4. С. 176–188.
7. Михаил, И.И. Теория физической подготовки в графической визуализации / И. И. Михаил, А. А. Прохоренко, Ю. В. Яковлев, П. К. Кузнецов ; Военная академия связи. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образования "Военная академия связи имени маршала советского союза с. м. Буденного" Министерства Обороны Российской Федерации, 2020. – 102 с. – isbn 978-5-91690-052-1. – EDN ZIJHAF.
8. Плужник, И.Л. и др. Межкультурная коммуникативная компетенция студентов в условиях модернизации современного профессионального образования // econf.rae.ru. 2024.Григорьева Е.В. Педагогические условия адаптации иностранных военнослужащих в российском военном вузе. – М.: ВУ, 2019.

9. Смирнова, Е.С. Формирование межкультурной коммуникативной компетентности иностранных военнослужащих средствами внеаудиторной деятельности // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2025. Т. 31, № 2. С. 98–105. DOI:10.34216/2073-1426-2025-31-2-98-105.

10. Сорокин, В.П. Анализ подходов к оценке профессионально важных физических качеств военнослужащих / В. П. Сорокин, А. М. Андросов, В. В. Горохов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11(165). – С. 322-325. – EDN YPSETZ.

11. Сорокин, В.П. Формирование знаний по физической подготовке у слушателей в условиях военного вуза / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, А. А. Шапошников [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4(218). – С. 398-401. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p398-402. – EDN PRRPBV.

12. Сорокин, В.П. Электронная программа оценки командно-методических навыков по физической подготовке курсантов и слушателей / В. П. Сорокин, А. М. Андросов, П. К. Кузнецов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 12(166). – С. 235-239. – EDN YUWYXJ.

13. Сорокин, В.П. Уровень физической подготовленности допризывной молодежи, поступающей в высшее военно-учебное заведение инженерного профиля / В. П. Сорокин, А. М. Андросов, Ю. В. Яковлев, В. Е. Писковитин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2023. – № 4. – С. 104-109. – EDN TJNKKS.

14. Сущенко, В. П. Военно-профессиональная ориентация молодежи к военной службе в иностранных государствах / В. П. Сущенко, А. Н. Бушманов, Д. В. Радин // Физическая культура студентов : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 13 июня 2019 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2019. – С. 364-368. – EDN EWYPQG.

15. Яковлев, Ю. В. К проблеме физической подготовки работников горной промышленности как фактора сохранения их здоровья / Ю. В. Яковлев, Г. В. Руденко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9(79). – С. 180-183. – EDN OFYDAD.

16. Яковлев, Ю.В. Роль физической подготовки для сотрудников правоохранительных органов / Ю. В. Яковлев, Д. В. Саенко, М. А. Рогожников, А. Е. Батурин // Лингвистическая компетентность в современной образовательной среде : Сборник статей III Заочной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 20 мая 2025 года. – Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры Министерства обороны РФ, 2025. – С. 175-180. – EDN XLGQKP.

17. Яковлев, Ю. В. Теоретические знания по физической подготовке слушателей военных академий и методики их формирования / Ю. В. Яковлев, Д. В. Саенко, А. В. Сорока // Проблемные вопросы деятельности специалистов физической культуры и спорта образовательных организаций МО РФ. Пути их решения : Материалы межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург - Петергоф, 16 мая 2022 года. Том 1. – Санкт-Петербург - Петергоф: Военный институт (Железнодорожных войск и военных сообщений) - филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева, 2022. – С. 74-82. – EDN OZKPFS.

DOI 10.48612/ifkst/2gz2-526x-d6mh
УДК 796

ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК СИСТЕМООБРАЗУЮЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ СТРАН СНГ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ СВЯЗИ

А.П. Стовбур [1 (6446-7332)], В.М. Блаженнов [1 (1670-1365)], Н.С. Федюк [1,2 (7142-8214)], Д.В. Бородин [1(7906-3660)]

[1] Военная академия связи г. Санкт-Петербург.
[2] Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова г. Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования физической подготовленности иностранных военнослужащих из стран СНГ с акцентом на развитие выносливости как системообразующего качества. Актуальность темы обусловлена необходимостью адаптации учебного процесса к единым профессиональным стандартам, учитывающим специфику деятельности офицера-связиста. Цель исследования – выявить роль и оценить уровень развития различных видов выносливости в общей структуре физической подготовленности курсантов. В исследовании приняли участие 60 курсантов из стран СНГ, обучающихся в Военной академии связи. Применялись методы тестирования (бег на 1 и 3 км, комплексное силовое упражнение), анкетирования и экспертной оценки. Результаты показали статистически значимые корреляции между показателями выносливости и успешностью выполнения комплексных профессионально-прикладных задач. Сделан вывод о доминирующей роли выносливости в структуре профессиональной подготовленности курсантов-связистов из стран СНГ и необходимости смещения методических акцентов в учебном процессе.

Ключевые слова: выносливость, курсанты стран СНГ, профессиональная подготовленность, физическая подготовка, военная академия связи, физические качества, адаптация.

ENDURANCE AS A SYSTEM-FORMING PHYSICAL QUALITY IN THE STRUCTURE OF PROFESSIONAL TRAINING OF CADETS OF THE CIS COUNTRIES STUDYING AT THE MILITARY ACADEMY OF COMMUNICATIONS

A.P. Stovbur [1], V.M. Blazhennov [1] , N.S. Fedyuk [1,2], D. V. Borodin [1]
[1] Military Academy of Communications, St. Petersburg.
[2] I. I. Mechnikov Northwestern State Medical University, Saint Petersburg.

Annotation. The article examines the problem of the formation of physical fitness of foreign military personnel from the CIS countries with an emphasis on the development of endurance as a system-forming quality. The relevance of the topic is due to the need to adapt the educational process to uniform professional standards that take into account the specifics of the activities of a communications officer. The purpose of the study is to identify the role and assess the level of development of various types of endurance in the overall structure of physical fitness of cadets. The study involved 60 cadets from the CIS countries studying at the Military Academy of Communications. Testing methods (running for 1 and 3 km, complex strength training), questionnaires and expert assessment were used. The results showed statistically significant correlations between endurance performance and success in performing complex professionally applied tasks. The conclusion is made about the dominant role of endurance in the structure of

professional training of communication cadets from the CIS countries and the need to shift methodological accents in the educational process.

Keywords: endurance, cadets of the CIS countries, professional readiness, physical training, military Academy of communications, physical qualities, adaptation.

ВВЕДЕНИЕ

Изречение «На войне побеждает не тот, кто сильнее, а тот, кто выносливее», отражающее суть многих военных конфликтов, приобретает особую актуальность в контексте подготовки специалистов связи, чья профессиональная деятельность зачастую сопряжена с длительными нагрузками в условиях дефицита времени, ресурсов и высокой ответственности. Актуальность данной проблемы определяется спецификой работы офицера-связиста, для которой характерны высокая нервно-эмоциональная напряженность, необходимость функционирования в условиях гипокинезии и статического напряжения, а также в сложных климатических и полевых условиях. Эти обстоятельства формируют особые требования не столько к скоростным или силовым качествам, сколько к способности поддерживать высокую работоспособность на протяжении длительного временного интервала – то есть к выносливости. Для курсантов из стран СНГ, проходящих обучение в российском военном вузе, процесс развития данного качества дополнительно осложняется необходимостью комплексной адаптации к новой образовательной среде, климатическим особенностям и системе нормативных требований. Следовательно, определение места и роли выносливости в структуре их профессиональной подготовленности выступает ключевой задачей для оптимизации учебного процесса и обеспечения единого образовательного стандарта в рамках международного военного сотрудничества.

Несмотря на то, что исследования в области военной педагогики и физиологии труда однозначно указывают на высокую значимость выносливости для военнослужащих, а также известно, что общая и специальная выносливость служат базой для развития других физических качеств и напрямую влияют на профессиональную работоспособность, в научном знании сохраняются существенные пробелы. В частности, остаются недостаточно изученными вопросы структурного соотношения различных видов выносливости (аэробной, силовой, скоростно-силовой) в общей профессиональной подготовленности именно курсантов-связистов, а также специфика развития этого качества у иностранных военнослужащих из стран СНГ в процессе их обучения в военном вузе. Не ясно, является ли выносливость системообразующим качеством для данной категории обучающихся и как ее уровень коррелирует с успешностью освоения профессиональных дисциплин и выполнения прикладных задач.

Для ответа на эти вопросы настоящее исследование опирается на синтез теоретических положений и эмпирических данных из области теории физической подготовки военнослужащих, спортивной физиологии, педагогики, сравнительного военного образования, а также на анализ действующих руководящих документов по физической подготовке [1-24]. Исходя из обозначенной проблематики и существующих пробелов, гипотеза исследования формулируется следующим образом: выносливость (прежде всего, общая и силовая) является системообразующим, доминирующим физическим качеством в структуре профессиональной подготовленности курсантов из стран СНГ и ее уровень имеет статистически значимую корреляционную связь с успешностью выполнения комплексных профессионально-прикладных задач.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в течение 2020 учебного года в Военной академии связи с участием 60 курсантов 2-3 курсов из стран СНГ (Казахстан, Беларусь, Узбекистан, Кыргызстан, Таджикистан) в возрасте 19-23 лет. Все участники были проинформированы о целях исследования. Для комплексной оценки структуры физической подготовленности и ее связи с профессиональной успешностью был использован системный диагностический

подход. Оценка физических качеств осуществлялась посредством стандартизированного тестирования, включавшего: измерение общей выносливости по результатам бега на 3000 м; оценку скоростной выносливости в беге на 1000 м; определение силовой выносливости по количеству повторений комплексного силового упражнения (КСУ) за одну минуту; тестирование скоростно-силовых качеств с помощью прыжка в длину с места (в сантиметрах); и оценку силовых способностей по максимальному количеству подтягиваний на перекладине. Параллельно с тестированием физических упражнений проводилась объективная оценка профессионально-прикладной успешности. Для этого использовалась методика экспертной оценки (по 10-балльной шкале) выполнения комплексной тактико-специальной задачи, моделирующей деятельность офицера в полевых условиях и включавшей элементы развертывания средств связи, работы в условиях помех и повышенной физической нагрузки. Оценку осуществляла независимая комиссия, состоявшая из трех профильных специалистов. Дополнительным методом сбора данных выступило анкетирование курсантов, направленное на выявление их субъективного мнения о значимости различных физических качеств для будущей профессиональной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для верификации гипотезы о системообразующей роли выносливости был проведен корреляционный анализ. Его целью стало выявление силы и направленности статистических связей между результатами тестирования физических качеств и интегральной оценкой профессиональной успешности, полученной методом экспертных оценок. Количественные результаты данного анализа, позволяющие объективно судить о вкладе каждого физического компонента в общую профессиональную подготовленность, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Корреляционная структура взаимосвязи показателей физических качеств и профессиональной успешности курсантов (n=60)

Физическое качество (тест)	Коэффициент корреляции (r) с профессиональной успешностью	Уровень значимости (p)
Общая выносливость (бег 3000 м)	- 0,72*	< 0,001
Силовая выносливость (КСУ)	+0,68*	< 0,001
Скоростная выносливость (бег 1000 м)	-0.61*	< 0,001
Сила (подтягивание на перекладине)	+0.45	0,012
Скоростно-силовые качества (прыжок в длину)	+0.38	0,021

Примечание: * – сильная корреляция ($|r| \geq 0.6$). Для беговых тестов корреляция отрицательная, так как лучший результат – меньшее время*.

Данные, представленные в таблице 1, свидетельствуют о наличии статистически значимых взаимосвязей между рядом физических качеств и уровнем профессиональной успешности курсантов. Наиболее выраженная корреляция выявлена для показателей общей выносливости, оценённой по результатам бега на 3000 м ($r = –0,72$; $p<0,001$), что указывает на её ведущую роль в профессиональной деятельности: чем выше уровень выносливости, тем выше показатели успешности. Аналогично значимая связь установлена для силовой выносливости (комплексное силовое упражнение), характеризующейся положительной сильной корреляцией ($r = +0,68$; $p<0,001$). Существенное влияние на профессиональную успешность также оказывает скоростная выносливость (бег на 1000 м), для которой зафиксирована сильная отрицательная корреляция ($r = –0,61$; $p <0,001$), обусловленная временным характером теста. Показатели максимальной силы (подтягивания) и скоростно-

силовых качеств (прыжковые упражнения) демонстрируют умеренные, но статистически значимые связи с профессиональной успешностью (r = +0,45 и r = +0,38 соответственно; p<0,05). В целом полученные результаты подтверждают системообразующую роль выносливости в структуре профессиональной подготовленности курсантов и указывают на приоритетность её развития по сравнению с изолированным совершенствованием отдельных силовых или скоростно-силовых качеств. Корреляционный анализ выявил ведущую роль выносливости.

Для более глубокого понимания исходных предпосылок, в частности различий в базовом уровне развития общей выносливости у курсантов стран СНГ, целесообразно провести сравнительный анализ показателей в беге на 3000 м. Представленные данные наглядно демонстрируют распределение средних групповых результатов (рисунок 1).

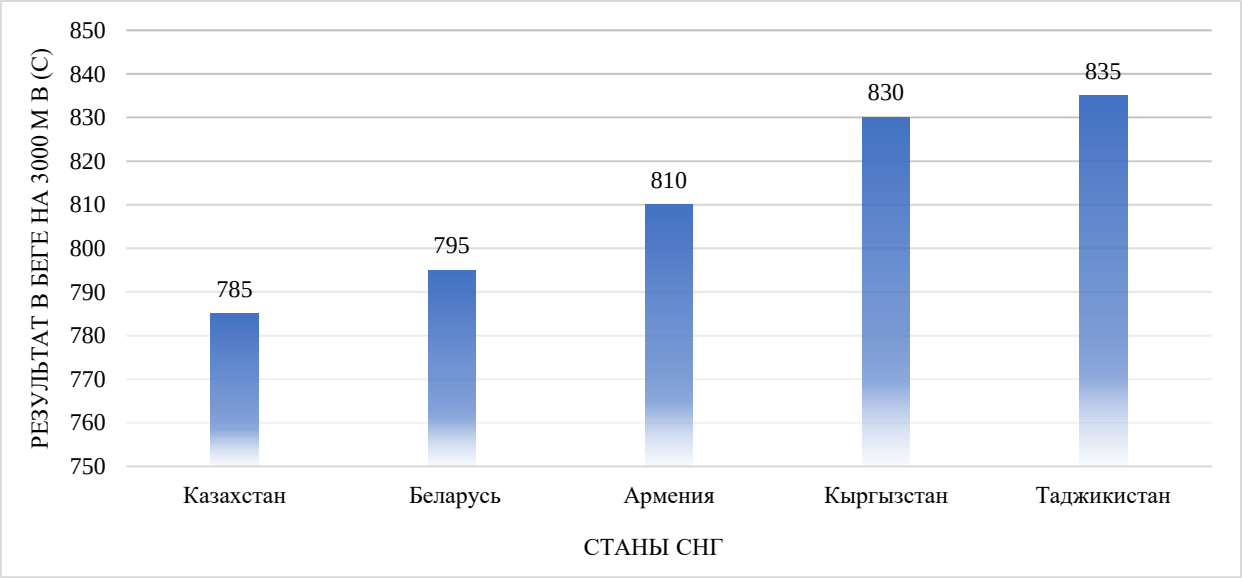


Рис. 1. Сравнительная характеристика средней результативности курсантов стран СНГ в тесте «бег на 3000 м»

Анализ данных, представленных на рисунке 1, свидетельствует о наличии различий в уровне общей выносливости курсантов из разных стран СНГ. Наиболее высокие показатели (наименьшее среднее время) продемонстрировали курсанты из Республики Казахстан (785 с) и Республики Беларусь (795 с), что указывает на более высокий уровень аэробной подготовленности данных групп. Курсанты из Республики Армения показали промежуточный результат (810 с), находящийся в пределах нормативных требований, однако уступающий лидирующим группам. Наименее высокие показатели зафиксированы у курсантов из Кыргызской Республики (830 с) и Республики Таджикистан (835 с), что может свидетельствовать о недостаточном уровне развития общей выносливости либо о различиях в предшествующей системе физической подготовки. В целом выявленные различия подчеркивают неоднородность уровня выносливости в многонациональном контингенте курсантов и обосновывают необходимость дифференцированного подхода к организации тренировочного процесса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование позволило комплексно оценить место и роль выносливости в структуре профессиональной подготовленности курсантов из стран СНГ, обучающихся в Военной академии связи, и в целом подтвердить выдвинутую гипотезу. Полученные данные убедительно свидетельствуют о том, что выносливость, прежде всего её общая и силовая разновидности, выступает системообразующим физическим качеством, оказывающим определяющее влияние на успешность выполнения комплексных профессионально-

прикладных задач офицера-связиста. Наличие сильных и статистически значимых корреляционных связей между показателями выносливости и интегральной оценкой профессиональной успешности позволяет говорить не о частном, а о структурно обусловленном характере данного качества в системе физической подготовки.

Анализ научной литературы, посвящённой теории и методике физической подготовки военнослужащих, а также физиологии профессиональной деятельности, указывает на ведущую роль выносливости в обеспечении устойчивой работоспособности в условиях длительных нагрузок и высокой нервно-эмоциональной напряжённости. Полученные в настоящем исследовании эмпирические данные не только согласуются с существующими теоретическими положениями, но и расширяют их применительно к специфике подготовки курсантов-связистов из стран СНГ. Педагогическая практика, в свою очередь, показала, что недостаточный уровень развития выносливости снижает эффективность реализации профессиональных навыков даже при удовлетворительном уровне силы или скоростно-силовых качеств.

Практическая значимость результатов заключается в возможности их использования для корректировки содержания и направленности учебно-тренировочного процесса по физической подготовке в военных вузах. Полученные выводы обосновывают целесообразность смещения методических акцентов в сторону приоритетного развития общей и силовой выносливости, особенно на этапах адаптации иностранных курсантов к условиям обучения. Это позволит не только повысить уровень физической подготовленности, но и обеспечить более успешное освоение профессиональных дисциплин, а также повысить готовность к выполнению служебно-боевых задач.

Вместе с тем проведённое исследование обозначает ряд вопросов, требующих дальнейшего научного осмысления. К ним относятся определение оптимального соотношения различных видов выносливости в структуре подготовки офицеров-связистов, изучение динамики её развития на разных курсах обучения, а также разработка дифференцированных программ физической подготовки с учётом национальных и индивидуальных особенностей курсантов из стран СНГ. Перспективным направлением дальнейших исследований также является анализ взаимосвязи выносливости с показателями психофизиологической устойчивости и когнитивной работоспособности.

Подводя итог, можно констатировать, что выносливость действительно является ключевым интегрирующим компонентом профессиональной подготовленности будущих офицеров связи, определяющим эффективность их деятельности в сложных и продолжительных условиях службы. Не случайно известный военный теоретик и практик А. А. Свечин отмечал, что «война выигрывается не разовым усилием, а способностью долго сохранять напряжение». В контексте подготовки курсантов-связистов данное высказывание в полной мере отражает значимость выносливости как фундаментальной основы профессиональной надёжности и боеготовности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бег как средство развития выносливости и основа здорового образа жизни в студенческой среде / Н. С. Федюк, В. П. Сорокин, Ю. В. Яковлев, Д. В. Семенихин // Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития : Всероссийская научно-практическая конференция, Санкт-Петербург, 24–25 ноября 2022 года. – Санкт-Петербург: ООО "Медиапапир", 2022. – С. 347-359.
2. Влияние боевых задач на изменение требований к кандидатам в элитные войска армии Норвегии / В. П. Сорокин, П. С. Петрова, И. В. Корчагин, Н. С. Федюк // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2021. – № 4. – С. 150-156.
3. Влияние кроссфит-тренировок на развитие двигательных навыков / М. А. Рогожников, Е. Е. Алхимченко, Ю. В. Яковлев, Н. С. Федюк // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: Межвузовский сборник научно-методических работ / Под редакцией В.А. Щеголева. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2022. – С. 189-191.

4. Заключительный этап проверки боевой физической подготовки "Манёвры под огнём" корпуса морской пехоты США / Е. Ю. Лозбенев, М. Ш. Асланов, П. С. Петрова, Н. С. Федюк // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2021. – № 3. – С. 151-156.

5. Значение теоретических знаний по физической подготовке для слушателей военных академий Министерства Обороны Российской Федерации / В. П. Сорокин, А. М. Андросов, Н. С. Федюк, А. Г. Павлов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4(146). – С. 223-227.

6. Исследование влияния электронного учебника на педагогическую технологию в подготовке военных кадров по учебной дисциплине "Физическая подготовка" / В. П. Сорокин, А. М. Андросов, Е. А. Андросова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6(148). – С. 205-208.

7. Методические навыки по физической подготовке у слушателей в условиях военного вуза / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, А. А. Муника, А. П. Стовбур // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2023. – № 4. – С. 57-62.

8. Морозов, А. А. Спортивные и подвижные игры как эффективное средство развития специальных качеств курсантов / А. А. Морозов, В. В. Головков, Н. С. Федюк // Специальная техника и технологии транспорта. – 2022. – № 16. – С. 313-319.

9. О необходимости интеграции теоретических знаний и практических навыков по физической подготовке при организации самостоятельной физической тренировки курсантов военно-морских вузов / Н. С. Федюк, Е. М. Панасенко, Я. С. Козиков [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 368-372.

10.О подготовке спортсменов СШ ЦСКА на различных этапах: от проблемы к решению / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, П. С. Петрова, П. Ю. Фатеев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 3. – С. 142-145.

11.Подготовка слушателей (магистрантов) в высших военно-учебных заведениях: исторический аспект / Н. С. Федюк, А. С. Фадеев, Ю. В. Белослудцев, А. Н. Капралов // Артиллерийский журнал. – 2023. – № 1. – С. 66-73.

12.Развитие и совершенствование специальных качеств как основа адаптации к летному труду курсантов авиационных вузов / В. И. Сорокин, Н. С. Федюк, А. В. Горбунов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 336-343.

13.Современные подходы к построению физической подготовки в норвежской армии / В. П. Сорокин, П. С. Петрова, Н. С. Федюк, Е. С. Зозулин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2021. – № 4. – С. 157-161.

14.Сорокин, В. П. Физическая подготовленность студентов-медиков как мобилизационного резерва / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, К. В. Бученков // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 19 ноября 2020 года / Министерство здравоохранения Российской Федерации. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации. Кафедра физической культуры. – Санкт-Петербург: Издательство СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2021. – С. 392-398.

15.Спортивные школы ЦСКА в системе подготовки спортивного резерва сборных команд ВС РФ / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, П. С. Петрова, П. Ю. Фатеев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 3. – С. 146-151.

16.Теоретические основы физической подготовки слушателей военно-учебных заведений: Учебное пособие / Н. С. Федюк, А. В. Федоров, А. П. Марин [и др.]. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2025. – 129 с.

17.Тихончук, А. А. Лыжная подготовка как основа спортивно-массовой работы в военно-учебном заведении / А. А. Тихончук, А. М. Седых, Н. С. Федюк // Проблемные вопросы деятельности специалистов физической культуры и спорта образовательных организаций МО РФ. Пути их решения: СБОРНИК СТАТЕЙ МЕЖВУЗОВСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, Санкт-Петербург, Петергоф, 16 мая 2022 года. Том 2. – Санкт-Петербург, Петергоф: ВОЕННЫЙ ИНСТИТУТ (ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ ВОЙСК И ВОЕННЫХ СООБЩЕНИЙ), 2022. – С. 23-30.

18.Требования к физической подготовленности американских морских пехотинцев / М. Ш. Асланов, Е. Ю. Лозбенев, П. С. Петрова, Н. С. Федюк // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2021. – № 3. – С. 101-109.

19.Уровень развития физического качества выносливость у студентов при выполнении нормативов ГТО / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, А. Е. Глинчикова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9(211). – С. 419-424.
20.Федюк, Н. С. Комплексная оценка двигательной активности студентов специальной медицинской группы и пути ее оптимизации / Н. С. Федюк, А. П. Стовбур, В. М. Блаженнов // Сборник научно-исследовательских трудов преподавателей и студентов кафедры физического воспитания и основ военной подготовки СПбГУВМ. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, 2024. – С. 217-224.
21.Федюк, Н. С. Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе: современные подходы / Н. С. Федюк, Ю. В. Яковлев, В. В. Сердюковский // Роль и место физической культуры в системе высшего образования. – Санкт-Петербург: «Buxoro Determinanti» LLC, Kamolot Publishing House, 2025. – С. 372-379.
22.Федюк, Н. С. Разминка как необходимый элемент повышения эффективности тренировочного процесса и профилактики спортивных травм / Н. С. Федюк, А. П. Стовбур, Д. В. Бородин // Сборник научно-исследовательских трудов преподавателей и студентов кафедры физического воспитания и основ военной подготовки СПбГУВМ. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, 2024. – С. 276-284.
23.Физическое воспитание студентов в образовательном процессе / Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази, А. В. Живодеров, Н. С. Федюк. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, Свое издательство, 2024. – 125 с.
24.Яковлев, Ю. В. Рейтинговая система как мотивационный механизм вовлечения студентов в спортивную деятельность / Ю. В. Яковлев, В. В. Сердюковский, Н. С. Федюк // Роль и место физической культуры в системе высшего образования. – Санкт-Петербург : «Buxoro Determinanti» LLC, Kamolot Publishing House, 2025. – С. 390-396.

DOI 10.48612/ifkst/8mb8-kp6n-7f1e
УДК 796.011.3-057.875

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА (НА ПРИМЕРЕ СЗГМУ ИМ. И. И. МЕЧНИКОВА)

А.Р. Труль [1] (2103-8054), А.А. Марьин [3] (5699-0601), А.П. Гайкалов [2] (5558-5605), Е.Ю. Малянова [1] (9305-7550).

[1] Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова г. Санкт-Петербург.
[2]Михайловская военная артиллерийская академия г. Санкт-Петербург.
[3]Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта г. Санкт-Петербург.

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема низкой вовлеченности студентов-медиков в систематическую физкультурно-спортивную деятельность. Цель исследования заключалась в выявлении и экспериментальной проверке организационно-педагогических условий, способствующих формированию устойчивой внутренней потребности в занятиях физической культурой. В ходе исследования, основанного на комплексном использовании теоретического анализа, анкетирования и педагогического эксперимента с участием 150 студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова, была разработана и апробирована модель, включающая мотивационно-ценностный, содержательно-процессуальный и средовой компоненты. Результаты показали статистически значимое повышение уровня внутренней мотивации, посещаемости занятий и сформированности ценностного отношения к здоровью в экспериментальной группе. Делается вывод о высокой

эффективности предложенных условий для подготовки будущего врача как носителя ценностей здорового образа жизни.

Ключевые слова: организационно-педагогические условия, потребность в физической активности, студенты-медики, мотивация, здоровый образ жизни.

ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR FORMING THE NEED FOR SYSTEMATIC PHYSICAL CULTURE IN MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS (ON THE EXAMPLE OF I. I. MECHNIKOV NORTH-WEST STATE MEDICAL UNIVERSITY)

A.R. Trul [1], A.A. Maryin [3], A.P. Gaikalov [2], E.Yu. Malyanova [1]

[1] North-Western State Medical University named after I. I. Mechnikov, St. Petersburg.

[2]Mikhailovskaya Military Artillery Academy, St. Petersburg.

[3] P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg.

Annotation. The article discusses the current problem of low involvement of medical students in systematic physical culture and sports activities. The purpose of the study was to identify and experimentally test the organizational and pedagogical conditions that contribute to the formation of a stable internal need for physical culture. Based on a comprehensive theoretical analysis, questionnaire survey, and pedagogical experiment involving 150 students from the North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov, a model was developed and tested, which includes motivational, value-based, content-process, and environmental components. The results showed a statistically significant increase in the level of internal motivation, attendance at classes, and the formation of a value-based attitude towards health in the experimental group. The authors conclude that the proposed conditions are highly effective in preparing future doctors as carriers of healthy lifestyle values.

Keywords: organizational and pedagogical conditions, the need for physical activity, medical students, motivation, and a healthy lifestyle.

ВВЕДЕНИЕ

«Здоровье – это ещё не всё, но всё без здоровья – это ничто», – это высказывание принадлежит древнегреческому философу Сократу, и оно с особой остротой актуализируется в контексте подготовки медицинских кадров. Будущий врач, призванный быть образцом и проводником идей профилактической медицины, зачастую сам демонстрирует низкий уровень приверженности к регулярной двигательной активности, что создает фундаментальное противоречие между декларируемыми профессиональными ценностями и личной практикой.

Формирование устойчивой потребности в физической культуре у студента-медика является не только педагогической, но и стратегической задачей системы здравоохранения. Отсутствие такой потребности ведет к росту риска профессионального выгорания, соматических заболеваний у самих врачей, подрывает их профессиональный авторитет и снижает эффективность профилактической работы с населением. Таким образом, это проблема, затрагивающая как личное здоровье будущего специалиста, так и общественное здоровье в долгосрочной перспективе.

Анализ научной и методической литературы по проблематике исследования [1-20] показывает, что в основе формирования потребности лежит переход от внешней мотивации (нормативы, требования) к внутренней (интерес, удовольствие, осознанная ценность). Известно, что традиционные нормативно-ориентированные программы в вузах часто неэффективны. Исследования подтверждают важность таких факторов, как личностная значимость деятельности, положительный эмоциональный фон, свобода выбора и профессиональная релевантность физических упражнений.

Остается недостаточно изученным, какой именно комплекс организационно-педагогических условий, адаптированный к учебному графику и специфике мотивации студентов-медиков, является необходимым и достаточным для запуска процесса

интериоризации потребности. Не ясна эффективная модель интеграции таких условий в существующую систему физического воспитания конкретного медицинского вуза.

Цель исследования – выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить комплекс организационно-педагогических условий, обеспечивающих формирование потребности в систематических занятиях физической культурой у обучающихся медицинского вуза.

Гипотеза исследования: предполагалось, что формирование устойчивой потребности будет успешным при реализации комплекса условий, включающего: 1) актуализацию профессионально-личностного смысла занятий через их связь с будущей медицинской деятельностью; 2) внедрение вариативных форм занятий, предоставляющих студенту свободу выбора; 3) создание позитивной социально-психологической и материально-технической среды, поддерживающей и поощряющей физкультурную активность.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование было организовано в Северо-Западном государственном медицинском университете им. И.И. Мечникова в течение 2022-2023 учебного года по трёхэтапной схеме, включавшей констатирующий, формирующий и контрольный периоды. В качестве участников выступили 150 студентов 2-3 курсов лечебного факультета, которые методом случайной выборки были распределены на контрольную (КГ, n=75) и экспериментальную (ЭГ, n=75) группы.

В экспериментальной группе был реализован комплекс организационно-педагогических условий, структурированный по трём ключевым компонентам. Мотивационно-ценностный компонент предполагал интеграцию в учебный курс специальных семинаров-дискуссий, актуализирующих связь физической культуры с будущей профессиональной деятельностью («Физиология стресса и роль физической активности в его коррекции», «Эргономика рабочего места врача и ЛФК для профилактики профессиональных заболеваний», «Физическая культура как ресурс профессионального долголетия»). Содержательно-процессуальный компонент заключался в переходе от единой программы к модульной системе выбора, где студенты могли самостоятельно выбрать один из практико-ориентированных модулей на семестр: «Функциональный тренинг и кинезиотейпирование», «Адаптивное плавание и аквареабилитация», «Скандинавская ходьба и кардиореспираторная выносливость» или «Йога и mindfulness-практики для медиков». Средовой компонент был направлен на создание поддерживающей среды через внедрение системы нематериального поощрения («карта активного студента-медика»), организацию внутривузовских оздоровительных челленджей в социальных сетях и обеспечение гибкого доступа к спортивной инфраструктуре.

Для сбора и анализа эмпирических данных использовался комплекс методов, включавший авторское анкетирование для оценки уровня сформированности потребности и стандартизированный опросник «Шкала спортивной мотивации» (SMS-28), систематическое педагогическое наблюдение за посещаемостью и активностью, а также метод экспертных оценок вовлеченности студентов преподавателями. Полученные данные подвергнуты статистической обработке с применением программы IBM SPSS Statistics 26, где использовались методы описательной статистики, t-критерий Стьюдента для сравнения средних значений и критерий χ^2 для анализа распределений при установленном уровне значимости $p \leq 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Количественная оценка эффективности реализованного комплекса организационно-педагогических условий была проведена на основе сравнительного анализа динамики ключевых показателей, представленных в таблице 1. Систематизированные данные позволяют объективно оценить степень влияния экспериментального фактора на уровень сформированности потребности, внутреннюю мотивацию и посещаемость занятий у студентов-медиков.

Таблица 1

Динамика показателей сформированности потребности и мотивации (M±m)

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Δ%	p
Интегральный показатель потребности (баллы)	КГ	52,4±4,1	54,1±3,9	+3,2	≥0,05
	ЭГ	51,9±4,3	68,7±3,5	+32,4	≤0,01
Внутренняя мотивация (баллы по SMS)	КГ	4,2±0,6	4,3±0,5	+2,4	≥0,05
	ЭГ	4,1±0,7	5,8±0,4	+41,5	≤0,01
Посещаемость занятий, %	КГ	81,5±3,2	82,7±3,0	+1,5	≥0,05
	ЭГ	80,8±3,5	93,2±2,1	+15,3	≤0,01

Данные таблицы 1 свидетельствуют о высокой эффективности реализованного комплекса условий. В ЭГ зафиксирован статистически значимый рост интегрального показателя потребности (+32,4%), что отражает качественное изменение отношения к физкультуре. Ключевым результатом является скачок внутренней мотивации (+41,5%), подтверждающий переход от внешнего стимулирования к личностной заинтересованности. Рост посещаемости (+15,3%) служит объективным поведенческим маркером этого изменения.

Анализ качественных изменений в структуре мотивации обучающихся экспериментальной группы был проведен с целью выявления трансформации ценностно-смысловых ориентаций по отношению к физкультурно-спортивной деятельности. Визуальная интерпретация полученных данных, представленная на рисунке 1, позволяет перейти к детальному сопоставлению доминирующих мотивов до и после педагогического воздействия.

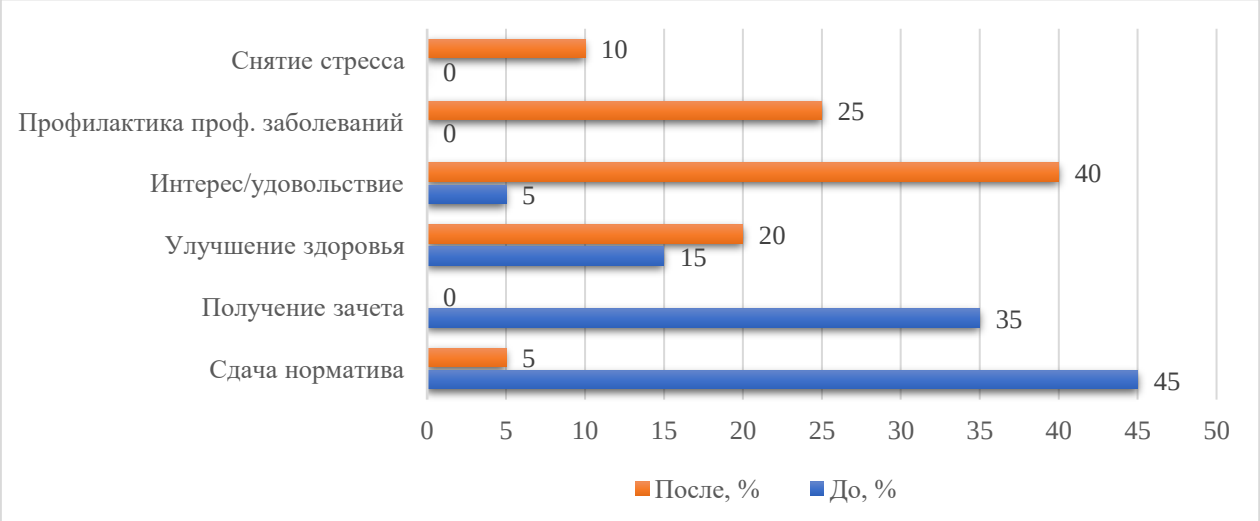


Рис. 1. Структура мотивов занятий физической культурой в ЭГ до и после эксперимента (%)

Визуализация на рисунке 1 демонстрирует кардинальное изменение структуры мотивации в ЭГ. Доминирующими становятся внутренние и профессионально-ориентированные мотивы («интерес/удовольствие», «профилактика»), в то время как внешние административные мотивы («сдача норматива») отходят на задний план. Это прямое свидетельство успешной актуализации личностного и профессионального смысла деятельности.

Исследование проводилось в рамках одного вуза на выборке студентов 2-3 курсов, что ограничивает возможность широкой генерализации выводов. Длительность формирующего этапа (один учебный год) не позволяет в полной мере судить об устойчивости сформированной потребности в отдаленной перспективе после окончания вуза.

Разработанный комплекс условий представляет собой готовую методологическую основу для модернизации учебно-воспитательного процесса на кафедрах физического воспитания медицинских вузов. Результаты могут быть использованы:

-для пересмотра рабочих программ с внедрением профессионально-ориентированных модулей;

-при разработке программ повышения квалификации преподавателей физкультуры, работающих со студентами-медиками;

-для создания концепции «Здоровый университет» в медицинских вузах.

Гипотеза исследования получила полное подтверждение. Экспериментально доказано, что целенаправленное создание комплекса условий, затрагивающего смысловой, содержательный и средовый аспекты, является эффективным механизмом формирования устойчивой внутренней потребности в систематических занятиях.

Направления дальнейших направлены на:

-изучение долгосрочной эффективности модели и ее влияния на образ жизни выпускников в первые годы профессиональной деятельности;

-разработку цифрового сопровождения модели (мобильное приложение для трекинга активности, онлайн-курс по кинезиологии для медиков);

-сравнительный анализ эффективности модели для студентов разных медицинских специальностей (лечебное дело, педиатрия, стоматология).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование позволяет сделать вывод о полном подтверждении выдвинутой гипотезы. Экспериментально доказано, что формирование устойчивой внутренней потребности в систематических занятиях физической культурой у студентов-медиков действительно обеспечивается реализацией комплекса организационно-педагогических условий, включающего актуализацию профессионально-личностного смысла деятельности, внедрение вариативной модульной системы выбора и создание поддерживающей социально-психологической среды. Количественные данные, демонстрирующие статистически значимый рост интегрального показателя потребности (+32,4%) и внутренней мотивации (+41,5%), а также качественный анализ, выявивший кардинальный сдвиг от внешних административных мотивов к внутренним и профессионально-ориентированным, служат неоспоримым доказательством эффективности разработанной модели.

Практическая значимость полученных результатов заключается в предоставлении администрации и профессорско-преподавательскому составу медицинских вузов конкретного, апробированного алгоритма для модернизации системы физического воспитания. Разработанный комплекс условий может быть непосредственно внедрён в образовательный процесс через пересмотр рабочих программ с включением профессионально-ориентированных модулей, реализацию тематических семинаров и создание элементов поддерживающей среды («карта активного студента», оздоровительные челленджи). Это позволит трансформировать физическую культуру из формальной учебной дисциплины в действенный инструмент формирования профессиональной культуры здоровья будущего врача.

В качестве перспективных направлений дальнейших исследований определены: изучение долгосрочного влияния модели на образ жизни и профессиональную адаптацию выпускников, разработка её цифрового сопровождения, а также сравнительный анализ

эффективности для студентов различных медицинских специальностей. Особого внимания требуют вопросы ресурсного обеспечения предлагаемых изменений и подготовки педагогических кадров для их реализации.

Подводя итог, стоит обратиться к словам известного кардиохирурга и учёного Николая Михайловича Амосова: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем». Проведённая работа показала, что задача высшей медицинской школы – не просто требовать эти усилия от студентов, а создать такие педагогические условия, которые помогут будущему врачу осознать их ценность, сделать внутренним выбором и, в конечном счёте, превратить в неотъемлемую часть своей профессиональной идентичности и личной жизни.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алгоритм проведения вступительных испытаний по физической культуре в дистанционном формате для поступающих в следственную академию / М. А. Рогожников, А. Е. Батурин, Ю. В. Яковлев, Н. С. Федюк // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 1. – С. 54-55.

2. Анализ результатов спартакиады образовательных организаций Министерства Обороны Российской Федерации по плаванию в 2020 году / Д. А. Чучвага, Н. С. Федюк, Н. И. Штин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4(182). – С. 503-504.

3. Бученков, К. В. Модель подготовки пловцов-стайеров с учётом механизма энергосбережения мышечной деятельности / К. В. Бученков, Н. С. Федюк, А. А. Марьин // Культура физическая и здоровье. – 2024. – № 4(92). – С. 260-269.

4. Влияние физического утомления на качество стрельбы из пистолета / М. В. Мокеев, В. В. Шлепанов, Я. С. Козиков [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9(187). – С. 271-274.

5. Инновации в методике преподавания теоретических дисциплин в спортивных вузах / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, И. И. Михаил, А. А. Шапошников // Современные подходы к совершенствованию системы физической культуры и спорта: Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 30–31 октября 2025 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, 2025. – С. 330-334.

6. Использование технических средств в образовательном процессе (на примере физической культуры) / М. А. Рогожников, Е. Е. Алхимченко, Ю. В. Яковлев, Н. С. Федюк // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: Межвузовский сборник научно-методических работ / Под редакцией В.А. Щеголева. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2022. – С. 32-35.

7. Использование физических упражнений как средство активного отдыха в авиационной практике СНГ / И. И. Михаил, Н. С. Федюк, В. П. Сорокин, А. А. Марьин // Студенческий спорт в современном мире: Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 122-128.

8. К вопросу об использовании дистанционного обучения по дисциплине "физическая подготовка" для курсантов и слушателей в условиях самоизоляции / Р. П. Кузнецов, Н. С. Федюк, А. С. Фадеев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11(189). – С. 286-291.

9. Козлов, И. В. Методика стрелковой подготовки юношей допризывного возраста на основе современных технических средств / И. В. Козлов, В. П. Сорокин, Н. С. Федюк // Наука и образование в современном вузе: вектор развития: сборник материалов научно-практической конференции, Шуя, 19 мая 2022 года. – Шуя: Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, 2022. – С. 112-114.

10. Коллективизм и командный дух в спортивных играх как основа нравственного развития / Н. С. Федюк, Ю. В. Яковлев, В. В. Сердюковский, А. В. Сорока // Роль и место физической культуры в системе высшего образования. – Санкт-Петербург: «Buxoro Determinanti» LLC, Kamolot Publishing House, 2025. – С. 58-64. –

11. Компьютерное тестирование как инструмент повышения эффективности обучения слушателей (магистрантов) по учебной дисциплине "Физическая подготовка" / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, А. А. Тихончук [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7(161). – С. 255-257.

12.Компьютерное тестирование как современная методика оценки уровня знаний и средство повышения эффективности обучения слушателей военных академий / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, Я. С. Козиков [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2(168). – С. 334-338.
13.Концепция когнитивного атлетизма и перспективы трансформации системы спортивной подготовки студентов государств-участников Содружества независимых государств / Д. В. Радин, Н. С. Федюк, Ю. В. Яковлев, В. В. Сердюковский // Студенческий спорт в современном мире: сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 262-267. –
14.Критический анализ систем подготовки юных пловцов стран СНГ в условиях цифровизации / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, И. И. Михаил, А. В. Сорока // Студенческий спорт в современном мире: сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. Том 3. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 401-405.
15.Межстрановой анализ подготовки элиты в спортивном плавании: опыт России и США / А. А. Марьин, Н. С. Федюк, Ю. В. Яковлев, С. К. Коричев // Культура физическая и здоровье. – 2025. – № 2(94). – С. 369-373.
16.Методические навыки по физической подготовке у слушателей в условиях военного вуза / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, А. А. Муника, А. П. Стовбур // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2023. – № 4. – С. 57-62.
17.Методические подходы к оценке теоретической подготовленности слушателей (магистрантов) военных академий / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, А. М. Андросов [и др.] // Развитие военной педагогики в XXI веке: Материалы V межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19 апреля 2018 года / Под ред. С.В. Костарева, И.И. Соколовой, Н.В. Ершова. – Санкт-Петербург: ООО "Издательство ВВМ", 2018. – С. 220-224.
18.О подготовке спортсменов СШ ЦСКА на различных этапах: от проблемы к решению / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, П. С. Петрова, П. Ю. Фатеев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 3. – С. 142-145.
19."Перевернутый урок" в физической подготовке магистрантов / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, Я. С. Козиков, П. С. Петрова // Перспективные направления научных исследований в области физической культуры и спорта (теория и практика): Сборник статей Итоговой научно-практической конференции за 2018 г., посвященной 65-ой годовщине образования Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в ВС РФ. В 2-х частях, Санкт-Петербург, 26–27 февраля 2019 года. Том Часть II. – Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2019. – С. 159-163.
20.Плавание как средство физического развития детей грудного, ясельного и дошкольного возраста и профилактика заболеваний / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, Д. Е. Иващенко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6(184). – С. 346-350.

DOI 10.48612/ifkst/4htd-tnp8-8kr7
УДК 796.853.23:796.012.2-057.875

ТЕХНОЛОГИЯ УЛУЧШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ ДЗЮДОИСТОВ В СИСТЕМАХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

И.С. Шумейко (9439-7615), А.Э. Болотин (6467-9598)
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого Санкт-Петербург, Россия.

Аннотация. В статье научно обоснована и экспериментально проверена педагогическая технология совершенствования координационных способностей студентов дзюдоистов. На основе концепций В. К. Бальсевича и В. П. Губы авторы предлагают модульную систему подготовки, интегрирующую проприоцептивную тренировку и ситуационное моделирование. Результаты исследования подтверждают эффективность технологии для повышения

статокинетической устойчивости и качества освоения техники дзюдо на этапах специализации.

Ключевые слова: дзюдо, этапы специализации, координационные способности, проприоцепция, педагогическая технология, дзюдоисты студенты.

A TECHNOLOGY FOR IMPROVING COORDINATION SKILLS IN JUDO STUDENTS IN HIGHER EDUCATION SYSTEMS

I.S. Shumeiko, A.E. Bolotin
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg, Russia.

Annotation. This article provides a scientifically substantiated and experimentally tested pedagogical technology for improving the coordination abilities of judo students. Based on the concepts of V.K. Balsevich and V.P. Guba, the authors propose a modular training system integrating proprioceptive training and situational modeling. The results of the study confirm the effectiveness of this technology for improving statokinetic stability and the quality of judo technique mastery during the specialization stages.

Keywords: judo, stages of specialization, coordination abilities, proprioception, pedagogical technology, student judokas.

ВВЕДЕНИЕ

Современные тенденции развития мирового дзюдо предъявляют предельно высокие требования к качеству управления движениями в условиях динамического противоборства. Этапы специализации в системах высшего образования являются определяющими для формирования координационного базиса

Согласно концепции онтокинезиологии В. К. Бальсевича [1], возраст 7-9 лет является «сенситивным окном» для коррекции нейромоторных механизмов, ответственных за ловкость и равновесие. Возрастная группа студентов уже имеют формированные координационные способности, но их нужно улучшать для прогрессии в освоении сложных техник и тактик в борьбе дзюдо.

Актуальность исследования обусловлена противоречием между необходимостью раннего формирования сложных технических навыков и недостаточной разработанностью специализированных координационных технологий в системах высшего образования.

Научная проблема заключается в поиске педагогических инструментов, позволяющих трансформировать общую координацию в специфическую «чувствительность» борца [2, 5].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В основу разработанной технологии положены фундаментальные принципы спортивной подготовки, сформулированные В. П. Губой [2], касающиеся методов оценки и прогнозирования одаренности. Координация в дзюдо рассматривается нами как интегральный показатель, включающий способность к дифференциации мышечных усилий, ориентацию в пространстве и антиципацию (предвосхищение) действий соперника.

Центральным механизмом технологии является воздействие на проприоцептивную систему. Посредством специализированных упражнений создаются условия, при которых ЦНС вынуждена обрабатывать повышенный объем афферентных сигналов от суставно-мышечного аппарата, что ведет к формированию более надежных двигательных программ [7, 10].

Экспериментальная работа проводилась на базе СШОР, где проходили тренировки студентов 1-2 курсов. В исследовании приняли участие 24 человека (все этапы специализации).

Применялись следующие методы оценки:

Стабилометрическая оценка: определение амплитуды колебаний центра давления тела.

Тест на кинестетическую точность: воспроизведение заданного силового параметра (50% от макс.) на динамометре [2].

Специфическая координационная проба: тест на скорость перестроения движений (челночный бег с элементами самостраховки).

Структура педагогической технологии

Технология реализована в виде трех последовательных модулей, внедряемых в тренировочный процесс в течение учебного года.

Модуль I. Сенсорная стимуляция (1–3 месяц). Цель — развитие «чувства опоры». Использовались упражнения на нестабильных платформах (Bosu), выполнение технических элементов с закрытыми глазами и на матах различной степени жесткости [4, 9]. Это активирует вестибулярный аппарат и заставляет мозг быстрее реагировать на изменение центра массы тела.

Модуль II. Моторная вариативность (4–6 месяц). Цель — адаптация координации к технике дзюдо. Применялись задания на выполнение входов (учи-коми) после вестибулярных нагрузок (вращений, кувырков) и в условиях изменения дистанции партнером [3, 8].

Модуль III. Ситуационное моделирование (7–9 месяц). Цель — реализация навыка в борьбе. Доминировал традиционный метод: специализированные упражнения («борьба за разный вид захвата», «борьба в роли Уке и Тори»), где победа зависит от своевременности (тайминга) точности реакции на действия партнера [6, 10].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ итоговых данных выявил статистически значимое ($p < 0,05$) превосходство экспериментальной группы (ЭГ) над контрольной (КГ). В частности:

Динамическое равновесие: показатель устойчивости в ЭГ улучшился на 28,4%, что в 2,3 раза выше, чем в КГ.

Точность воспроизведения усилий: ошибка в дифференциации силы захвата у спортсменов ЭГ сократилась на 19%, что свидетельствует об улучшении «мышечного чувства» [2].

Техническая чистота: экспертная оценка выполнения бросков «О-госи» и «О-сото-отоси» показала более высокую биомеханическую плотность движений у студентов в экспериментальной группе.

Это доказывает, что системное использование проприоцептивной тренировки (Модуль I) создает «координационный запас», позволяющий эффективнее осваивать технику (Модуль II) и реализовывать её в условиях соревновательного стресса (Модуль III).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Традиционные программы этапов специализации не в полной мере используют потенциал развития координации движений, что подтверждает необходимость внедрения специализированных технологий [1, 5].

Разработанная трехмодульная технология обеспечивает комплексное воздействие на нейромоторную систему студентов дзюдоистов, повышая точность и вариативность их движений [4, 9].

Экспериментально подтверждено, что интеграция упражнений на нестабильных опорах и ситуативных моментов позволяет повысить уровень координационной готовности студентов дзюдоистов на 20–25%.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. — М. : Теория и практика физической культуры, 2010. — 275 с.

2. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В. П. Губа. — М. : Советский спорт, 2012. — 384 с.

3. Шестаков, В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. — М. : Советский спорт, 2011. — 216 с.

4. Никитин, С. А. Педагогические технологии в единоборствах / С. А. Никитин. — СПб. : Лань, 2021. — 180 с.
5. Gallahue, D. L. Understanding Motor Development / D. L. Gallahue, J. C. Ozmun. — Boston : McGraw-Hill, 2012. — 460 p.
6. Бондаренко, В. В. Игровой метод в подготовке единоборцев / В. В. Бондаренко // Теория и практика физ. культуры. — 2019. — № 4. — С. 12–15.
7. Kowalczyk, M. Motor control and coordination in young judo athletes / M. Kowalczyk // International Journal of Sports Science. — 2022. — Vol. 19. — P. 45–52.
8. Киселёв, А. А. Развитие координации средствами подвижных игр / А. А. Киселёв. — М. : Спорт, 2018. — 112 с.
9. Smyth, T. Coordination in Combat Sports: A Modern Approach / T. Smyth // Journal of Physical Education and Sport. — 2019. — Vol. 19. — P. 1520–1526.
10.Дворкин, Л. С. Теория и методика физической культуры взрослого и ребенка / Л. С. Дворкин. — М. : Спорт, 2020. — 448 с. и

DOI 10.48612/ifkst/gdx9-dn9h-v15e
УДК 796.015.52:612.39-057.875

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ РЕАЛИЗАЦИИ СИСТЕМЫ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДДЕРЖКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ (НА ПРИМЕРЕ КНИТУ-КАИ ИМ. А.Н. ТУПОЛЕВА)

Ш.Р. Юсупов (8380-9144), Р.А. Юсупов (3484-5280)
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ»

Аннотация. Цель работы заключается в изучении опыта реализации мер поддержки студентов-спортсменов, включая организацию регулярного питания. Во многом, эта поддержка обусловлена статусом университета в системе высшего образования, финансово-экономическим положением, структурной организацией системы управления, наличием внутренних ресурсов университета (финансовые возможности, результативность работы попечительского совета, взаимодействие с промышленными партнерами, заинтересованность руководства и многие другие). Важную роль играет и социально-экономическое «самочувствие» субъекта Российской Федерации.

Кроме того, университеты активно участвуют в различных грантовых программах по линии Министерства Спорта РФ, Росмолодежи, Фонда Владимира Потанина, иных федеральных программах грантовой поддержки, развиваются аналогичные региональные программы [1].

Контингент испытуемых. В настоящее время в КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева более 600 обучающихся являются членами сборных команд университета.

Основные результаты изучения реализуемых в КНИТУ-КАИ им. А.Н.Туполева мероприятий по поддержке и стимулированию студентов-спортсменов находятся в практической плоскости, так как обеспечивают высокий уровень физической подготовки и мотивации обучающихся, что выражается в спортивных достижениях «каистов» как на региональных, так и национальных соревнованиях.

Ключевые слова: питание, студенческий спорт, студенты-спортсмены, физкультурно-оздоровительные мероприятия, грантовая поддержка.

MEALS AS AN ELEMENT IN THE IMPLEMENTATION OF A COMPREHENSIVE SUPPORT SYSTEM FOR STUDENT-ATHLETES STUDYING AT A TECHNICAL UNIVERSITY (USING THE EXAMPLE OF KNITU-KAI NAMED AFTER A.N. TUPOLEV)

Sh.R. Yusupov, R.A. Yusupov
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI"

Annotation. The aim of this study is to examine the experience of implementing support measures for student-athletes, including the organization of regular meals. This support is largely determined by the university's status in the higher education system, its financial and economic situation, the structural organization of its management system, and the availability of its internal resources (financial capacity, the effectiveness of the board of trustees, interactions with industrial partners, the commitment of management, and many others). The socioeconomic well-being of the constituent entity of the Russian Federation also plays an important role.

Furthermore, universities actively participate in various grant programs through the Ministry of Sport of the Russian Federation, the Federal Agency for Youth Affairs, the Vladimir Potanin Foundation, and other federal grant support programs, and similar regional programs are being developed [1].

Subject Count. Currently, over 600 students at KNITU-KAI named after A.N. Tupolev are members of the university's national teams.

Main results of the study of the programs implemented at KNITU-KAI named after A.N. Tupolev. A.N. Tupolev's programs to support and incentivize student-athletes are practical, as they ensure a high level of physical fitness and motivation among students, which translates into athletic achievements among "kaists" in both regional and national competitions.

Keywords: nutrition, student sports, student-athletes, physical education and health events, grant support.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема исследования заключается в том, что отсутствует единый универсальный формат работы с обучающимися и каждый ВУЗ, по сути, самостоятельно выстраивает свою механику работы со студентами-спортсменами.

Цель данной публикации заключается в поиске инструментов поддержки студентов-спортсменов на основе успешных практик, применяемых в настоящее время (на примере КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева, г. Казань).

Гипотеза исследования предполагает, что в настоящее время существуют различные инструменты поддержки студентов-спортсменов, которые можно успешно применять в различных субъектах РФ, используя как внутривузовские ресурсы, так возможности межведомственного взаимодействия на уровне субъекта Федерации.

Республика Татарстан является одним из регионов лидеров в области развития спортивной инфраструктуры. Благодаря «знаковым» спортивным событиям, таким как Всемирная Универсиада 2013 года, Чемпионат Мира по водным видам спорта 2016 года, Чемпионат Мира по футболу 2018 года в Казани в кратчайшие сроки был построен уникальный спортивный кластер мирового уровня. [2]

Наследие великих спортивных событий в Казани сегодня продолжает работать и развиваться. Важно отметить, что большая часть спортивных сооружений, построенных и реконструированных в последние годы в Казани, находится на балансе крупнейших ВУЗов региона и служит мощной базой для развития студенческого спорта.

В КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева, развитие физической культуры и студенческого спорта в числе приоритетных направлений. Данный университет является одним из лидеров студенческого спорта в Республике Татарстан, а студенческий спортивный клуб КАИ-Зилант – это один из ведущих ССК в России.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В КНИТУ-КАИ выстроена система мер материальной и нематериальной поддержки для обучающихся, членов сборных команд университета. Сегодня это более 600 спортсменов, в 29 видах спорта.

Очевидно, что разделение на материальные и нематериальные инструменты поддержки достаточно условно, так как они в равной степени требуют, как административных усилий, так и финансовых затрат и служат единой цели – созданию благоприятных условий для студентов, занимающихся спортом, их мотивация к достижению высоких результатов.

В Университете реализуется стипендиальная программа поддержки студентов-спортсменов. Обучающиеся очной формы, входящие в состав сборных команд имеют возможность дополнительно заниматься общей физической подготовкой в тренажерных залах и бассейне университета.

КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева является техническим университетом где функционирует Военный учебный центр, реализующий программы военной подготовки. Со второго по четвертый курс студенты имеют возможность на конкурсной основе пройти подготовку по одной из пяти военно-учетных специальностей. В настоящее время военно-учебный центр при Казанском национальном исследовательском техническом университете им. А.Н. Туполева-КАИ проводит обучение граждан по программам подготовки офицеров запаса, подготовки солдат и сержантов запаса в интересах Воздушно-космических сил, Главного управления Связи Вооруженных сил Российской Федерации и Главного автобронетанкового управления Министерства обороны Российской Федерации. Многие студенты-спортсмены демонстрируют хорошие результаты в учебе и успешно сдают нормативы по физической подготовке (подтягивание, бег на 100 м и на 1 км). Возможность получить техническое образование, освоить военно-учетную специальность и продолжить занятия спортом, безусловно является значимым фактором мотивации.

После завершения обучения по программам бакалавриата, спортсмены, представляющие университет в составе сборных команд, могут продолжить образование в магистратуре, включая профильные направления: 27.03.04 Управление в технических системах. Профиль «Управление спортивными сооружениями» и 12.04.03 Фотоника и оптоинформатика. Профиль «Фотоника и цифровые технологии в спортивной инженерии». Студенты-спортсмены поступают на данные направления магистратуры по портфолио и имеют возможность обучатся на бюджетной основе. Таким образом, спортсмены, стремящиеся получить новую ступень высшего образования и продолжить спортивную карьеру могут реализовать себя в КНИТУ-КАИ.

В КНИТУ-КАИ обучается более 10 тыс. студентов, представляющих всю географию Республики Татарстан, а также десятки регионов России, большая часть проживает в общежитиях, отличаются студенты и по своим материальным возможностям. Ребята посвящают большую часть своего времени учебе (а учиться в техническом ВУЗе – непросто), тренировкам и выступлениям на соревнованиях. В этой связи, нам представляются критически важными вопросы обеспечения студентов-спортсменов: комфортными условиями для тренировок, современной экипировкой и спортивным инвентарем, а также организация регулярного питания на базе точек общественного питания (столовых и буфетов) в стенах университета.

Проблематика организации тренировочного процесса в ВУЗах, а также вопросы материального-технического обеспечения команд в отечественной системе высшего образования достаточно широко представлена в различных публикациях и исследованиях. [3,4]

В тоже время вопросы организации питания студентов-спортсменов как ключевого элемента поддержки обучающихся, занимающихся спортом, на данный момент представлены в научной литературе в меньшей степени. В основном исследователи рассматривают проблематику подбора оптимального рациона и режима питания для студентов-спортсменов. Изучается специфика питания в зависимости от вида спорта.

При этом сама по себе организация питания, включая наличие материально-технической базы, финансирование являются значимыми для изучения проблемами. В этой связи, механизмы организации регулярного питания, как элемента комплексной системы поддержки обучающихся в ВУЗе, представляются весьма перспективным направлением для исследований. [4]

Полноценное трехразовое питание является важным фактором повышения работоспособности спортсменов, устойчивости организма к повышенным физическим и интеллектуальным нагрузкам. Кроме того, сбалансированное питание позволяет контролировать вес, что также является важным фактором функциональной готовности спортсмена.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Благодаря поддержке руководства Республики Татарстан, в лице Раиса Рустама Нургалиевича Минниханова, Правительства Республики, Министерства спорта, Министерства образования и науки, Министерства по делам молодежи, ВУЗы Республики получают всестороннюю поддержку.

В частности, сегодня ВУЗы Республики, на конкурсной основе могут получать бюджетное финансирование в области отдыха и оздоровления молодежи. В структуре республиканского Министерства по делам молодежи работает ГБУ РЦ «Лето», которое координирует вопросы летнего отдыха детей и молодежи, реализует программы оздоровления.

В рамках взаимодействия с Министерством по делам молодежи РТ КНИТУ-КАИ на конкурсной основе ежегодно подает заявку на заключение гос. Контракта по оказанию услуги по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий для студентов образовательных организаций ВО. В рамках данного Контракта Университет силами кафедры ФКиС, ССК КАИ-ЗИЛАНТ, на базе Спортивного комплекса КСК КАИ ОЛИМП в течении учебного года проводит 10 физкультурно-оздоровительных смен для обучающихся, занимающихся спортом. Они включают в себя они включают в себя большое количество спортивно-массовых мероприятий и питание студентов-спортсменов.

В рамках исполнения данного Контракта, студенты-спортсмены получают талоны на питание, которыми они могут воспользоваться в любой точке общественного питания Университета. Учебные здания расположены в разных частях города, практически в каждом здании есть столовая или буфет, где обучающиеся, не отрываясь от учебного процесса или тренировок могут получить комплексное питание (как говорится первое, второе и компот). В текущем году стоимость талона составляет 236 руб. 89 коп.

Общая сумма Государственного Контракта на 2025/26 учебный год превышает 8 млн. рублей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Хотелось бы подчеркнуть, что не все ВУЗы в Республике обращаются к данному инструменту. Причины разные: ведомственные ВУЗы находят возможность самостоятельно организовать питание студентов, большая часть университетов выполняет обязательства по организации питания льготных категорий обучающихся, таких как: студенты с инвалидностью, члены семей участников СВО и т.д. Также одним из барьеров является строгая отчетность по исполнению условий гос. Контракта, которая требует слаженной и профессиональной работы всех служб в университете.

Очевидно, что подобные механизмы взаимодействия между органами исполнительной власти и ВУЗами предусмотрены во многих субъектах РФ. В этой связи, представляется, что опыт Республики Татарстан на примере (КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева) может быть «взят на вооружение» другими организациями ВО по всей стране.

ЛИТЕРАТУРА:

1. В 2025 году Минспорт России выделит на гранты в сфере физической культуры и спорта 230,85 млн рублейhttps://www.minsport.gov.ru/press-center/news/v-2025-godu-minsport-rossii-vydelit-na-granty-v-sfere-fizicheskoj-kultury-i-sporta-230-85-mln-rublej/

2. Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона: материалы Международной научно-практической конференции (28-29 ноября 2013). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2013. – 456 с.

3. Актуальные проблемы трансформации образовательных процессов в спорте и физическом воспитании = Actual problems of transformation of educational processes in sports and physical education: материалы Межд. науч.-практ. онлайн-конф. (Екатеринбург, 1–2 декабря 2021 года) / М-во науки и высш. образования РФ; Урал. федер. ун-т им. первого Президента РФ Б. Н. Ельцина. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2022. — 105 с.

4. Грец, И.А. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте в вопросах и ответах: учебно-методическое пособие / И.А. Грец, Т.М. Булкова. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2025. – 130 с.

5. Питкин В.А., Синько О.В., Хрипко И.А. Роль правильного питания в жизни студента // Вестник Воронежского государственного университета. 2022. Т. 84. № 2 (92). С.110–114.

III. МЕЖДУНАРОДНОЕ МОЛОДЕЖНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО УНИВЕРСИТЕТОВ ГОСУДАРСТВ – УЧАСТНИКОВ СОДРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВ ПОСРЕДСТВОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ВОПРОСАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

DOI 10.48612/ifkst/3d95-uzb7-2673
УДК 796.012.1:355.233.22:378.162.33

ПОКАЗ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КАК ОСНОВА РЕАЛИЗАЦИИ НАГЛЯДНОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СЛУШАТЕЛЕЙ СТРАН СНГ ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ СВЯЗИ

В.М. Блаженнов (6250-5108), А.П. Стовбур (6446-7332), А.В. Сорока (9359-7780), Ю.В. Яковлев (9524-2620)
Военная академия связи, г. Санкт-Петербург.

Аннотация: в статье рассматривается роль показа физических упражнений как ключевого компонента наглядного метода обучения в системе физической подготовки слушателей Военной академии связи. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности усвоения двигательных действий, формирования устойчивых двигательных навыков и снижения количества методических ошибок в процессе обучения военнослужащих. Цель исследования – определить влияние систематического и методически выверенного показа физических упражнений на качество освоения двигательных действий и уровень физической подготовленности слушателей. В исследовании приняли участие 60 слушателей, разделённых на экспериментальную и контрольную группы. В экспериментальной группе применялся расширенный наглядный метод с акцентом на показ упражнений, включая демонстрацию преподавателем, использование видеоматериалов и поэтапный показ. Результаты показали статистически значимое улучшение показателей техники выполнения упражнений и контрольных нормативов у слушателей экспериментальной группы ($p \leq 0,05$). Сделан вывод о высокой педагогической эффективности показа физических упражнений как основы наглядного метода в физической подготовке военного вуза.

Ключевые слова: наглядный метод, показ физических упражнений, физическая подготовка, военный вуз, слушатели, двигательные навыки, методика обучения.

DEMONSTRATION OF PHYSICAL EXERCISES AS A BASIS FOR THE IMPLEMENTATION OF A VISUAL METHOD IN THE PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF THE CIS MILITARY ACADEMY OF COMMUNICATIONS

V. M. Blazhennov, A. P. Stovbur, A.V. Soroka, Yu.V.Yakovlev
Military Academy of Communications, St. Petersburg.

Annotation. The article examines the role of showing physical exercises as a key component of a visual teaching method in the system of physical training of students of the Military Academy of Communications. The relevance of the study is due to the need to increase the effectiveness of learning motor actions, the formation of stable motor skills and reduce the number of methodological errors in the training of military personnel. The purpose of the study is to determine the impact of systematic and methodically verified physical exercises on the quality of mastering motor actions and the level of physical fitness of students. The study involved 60 students, divided into experimental and control groups.The experimental group used an extended visual method with an emphasis on showing exercises, including a teacher demonstration, the use of video materials, and a step-by-step demonstration. The results showed a statistically significant improvement in the performance of

exercises and control standards among the listeners of the experimental group ($p<0.05$). The conclusion is made about the high pedagogical effectiveness of showing physical exercises as the basis of a visual method in the physical training of a military university.

Keywords: visual method, demonstration of physical exercises, physical training, military university, students, motor skills, teaching methods.

ВВЕДЕНИЕ

«Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» – эта народная мудрость, знакомая каждому, в профессиональной деятельности офицера-педагога приобретает статус дидактической аксиомы. Для слушателя Военной академии связи, осваивающего сложнокоординированные двигательные действия в условиях дефицита учебного времени и высокой интенсивности образовательного процесса, качественный, методически грамотный показ физического упражнения становится не просто элементом занятия, а фундаментом формирования устойчивого двигательного навыка.

Как отмечал П. Ф. Лесгафт, «движение должно быть не только выполнено, но и осознано», подчёркивая тем самым важность зрительного восприятия при обучении двигательным действиям. В военной педагогике это положение приобретает особую значимость, поскольку правильность техники выполнения упражнений напрямую связана с безопасностью, эффективностью и нормативной оценкой результатов.

Анализ научной литературы показывает, что наглядный метод широко используется в физическом воспитании и спортивной подготовке, включая демонстрацию упражнений, применение видеоматериалов и визуальных ориентиров. Исследования подтверждают, что показ упражнений способствует более быстрому формированию двигательного образа, снижает количество ошибок и повышает осознанность выполнения движений. Вместе с тем в условиях военных образовательных организаций недостаточно изучены вопросы методической организации показа физических упражнений, его системности и влияния на результаты физической подготовленности слушателей.

Недостаточно исследованным остаётся и вопрос сравнительной эффективности традиционного словесного объяснения и обучения с опорой на расширенный показ упражнений, особенно при освоении сложнокоординационных и военно-прикладных двигательных действий. Это определяет необходимость проведения целенаправленных педагогических исследований.

Цель исследования – оценить эффективность показа физических упражнений как основы реализации наглядного метода в физической подготовке слушателей Военной академии связи.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что систематическое использование методически выверенного показа физических упражнений позволит повысить качество освоения двигательных действий и улучшить показатели физической подготовленности слушателей.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Военной академии связи в течение одного учебного семестра. В нём приняли участие 60 слушателей 1–2 курсов, которые были случайным образом распределены на две равные группы: экспериментальную (ЭГ, $n=30$) и контрольную (КГ, $n=30$). Учебно-тренировочные занятия в обеих группах осуществлялись в соответствии с действующей программой физической подготовки. В контрольной группе обучение проводилось с преобладанием словесных методов и краткого показа упражнений, тогда как в экспериментальной группе применялся расширенный наглядный метод, предусматривающий детализированный показ упражнений преподавателем в оптимальном темпе, поэтапную демонстрацию ключевых фаз движения, использование видеоматериалов с возможностью замедленного воспроизведения, а также акцентирование внимания обучающихся на типичных ошибках и эталонной технике выполнения. Для оценки эффективности разработанной

методики использовались педагогическое наблюдение, анализ качества выполнения двигательных действий по экспертной шкале, педагогическое тестирование (челночный бег 10×10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, вис на перекладине), а также методы математической статистики, включающие расчёт средних значений, стандартных отклонений и применение t-критерия Стьюдента при уровне значимости $p \leq 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования свидетельствуют о выраженных различиях между экспериментальной и контрольной группами. В таблице 1 представлены средние показатели качества выполнения упражнений и контрольных нормативов после завершения эксперимента.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности слушателей (n=60)

Показатель	КГ	ЭГ
Челночный бег 10×10 м, с	27,9±1,4	26,5±1,2*
Сгибание и разгибание рук, раз	34±7	41±6*
Вис на перекладине, с	92±18	114±20*
Оценка техники выполнения (баллы)	3,6±0,5	4,5±0,4*

Примечание: * – достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами после эксперимента при $p \leq 0,05$.

Полученные данные показывают, что слушатели экспериментальной группы достоверно превзошли контрольную группу по всем анализируемым показателям. Особенно выраженные различия отмечены в качестве техники выполнения упражнений, что подтверждает эффективность формирования двигательного образа через показ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование показало, что показ физических упражнений является фундаментальной основой реализации наглядного метода в физической подготовке слушателей Военной академии связи. Гипотеза исследования подтвердилась: систематическое и методически грамотное использование показа достоверно повышает качество освоения двигательных действий и уровень физической подготовленности.

Анализ научной литературы, а также педагогическая практика показали, что именно зрительное восприятие движения формирует целостный двигательный образ, снижает количество ошибок и повышает осознанность выполнения упражнений. Практическая значимость результатов заключается в возможности их внедрения в учебный процесс военных образовательных организаций без существенных материальных затрат.

В дальнейшем актуальными остаются вопросы оптимизации форм показа, использования видеотехнологий и оценки их долгосрочного влияния на профессиональную готовность военнослужащих.

Как справедливо отмечал В. В. Гориневский: «Лучшее объяснение движения – это правильно показанное движение». В контексте полученных результатов данное высказывание в полной мере отражает значение наглядного метода как одного из ключевых факторов эффективности физической подготовки в военном вузе.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Анализ результатов спартакиады образовательных организаций Министерства Обороны Российской Федерации по плаванию в 2020 году / Д. А. Чучвага, Н. С. Федюк, Н. И. Штин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4(182). – С. 503-504.

2. Анализ способов повышения неспецифической устойчивости организма военнослужащих к холоду / С. П. Грибченко, И. В. Корчагин, Н. С. Федюк, П. Ю. Потяев // 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. 442-444.

3. Ашкинази, С. М. Подготовка по рукопашному бою курсантов женского пола в вузах Министерства обороны Российской Федерации / С. М. Ашкинази, А. П. Глуханьков, Н. С. Федюк // Проблемные вопросы деятельности специалистов физической культуры и спорта образовательных организаций МО РФ. Пути их решения : СБОРНИК СТАТЕЙ МЕЖВУЗОВСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, Санкт-Петербург, Петергоф, 16 мая 2022 года. Том 2. – Санкт-Петербург, Петергоф: ВОЕННЫЙ ИНСТИТУТ (ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ ВОЙСК И ВОЕННЫХ СООБЩЕНИЙ), 2022. – С. 13-22.

4. Бученков, К. В. Модель подготовки пловцов-стайеров с учётом механизма энергосбережения мышечной деятельности / К. В. Бученков, Н. С. Федюк, А. А. Марьин // Культура физическая и здоровье. – 2024. – № 4(92). – С. 260-269.

5. Власова, К. С. Адаптивное плавание в системе физической реабилитации пациентов с ограниченными возможностями здоровья / К. С. Власова, Н. С. Федюк, А. А. Марьин // Мечниковские чтения-2025 : Материалы 98-й Всероссийской научно-практической конференции студенческого научного общества с международным участием, Санкт-Петербург, 24–25 апреля 2025 года. – Санкт-Петербург: Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова, 2025. – С. 225.

6. Власова, К. С. Гидрореабилитация в спортивной медицине: восстановление после травм и перегрузок / К. С. Власова, Н. С. Федюк, А. А. Марьин // Мечниковские чтения-2025 : Материалы 98-й Всероссийской научно-практической конференции студенческого научного общества с международным участием, Санкт-Петербург, 24–25 апреля 2025 года. – Санкт-Петербург: Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова, 2025. – С. 226.

7. Заключительный этап проверки боевой физической подготовки "Манёвры под огнём" корпуса морской пехоты США / Е. Ю. Лозбенев, М. Ш. Асланов, П. С. Петрова, Н. С. Федюк // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2021. – № 3. – С. 151-156.

8. Значение теоретических знаний по физической подготовке для слушателей военных академий Министерства Обороны Российской Федерации / В. П. Сорокин, А. М. Андросов, Н. С. Федюк, А. Г. Павлов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4(146). – С. 223-227.

9. Инновации в методике преподавания теоретических дисциплин в спортивных вузах / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, И. И. Михаил, А. А. Шапошников // Современные подходы к совершенствованию системы физической культуры и спорта : Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 30–31 октября 2025 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, 2025. – С. 330-334.

10. Инновационный подход в подготовке пловцов высокой квалификации с учётом особенностей энергообеспечения мышечной деятельности / В. П. Сорокин, А. А. Марьин, Н. С. Федюк [и др.] // Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 23–24 ноября 2023 года. – Санкт-Петербург: ООО "Медиапапир", 2023. – С. 483-494.

11. Интегративный подход в формировании интеллектуальных и физических способностей боксёров средствами шахбокса / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, Д. В. Саенко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 313-318.

12. Использование физических упражнений как средство активного отдыха в авиационной практике СНГ / И. И. Михаил, Н. С. Федюк, В. П. Сорокин, А. А. Марьин // Студенческий спорт в современном мире: Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 122-128.

13. К вопросу об использовании дистанционного обучения по дисциплине "физическая подготовка" для курсантов и слушателей в условиях самоизоляции / Р. П. Кузнецов, Н. С. Федюк, А. С. Фадеев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11(189). – С. 286-291.

14. Коллективизм и командный дух в существующих играх как основа нравственного развития / Н. С. Федюк, Ю. В. Яковлев, В. В. Сердюковский, А. В. Сорока // Роль и место физической культуры в системе высшего образования. – Санкт-Петербург : ООО «Бухаро Детерминанти», Издательство «Камолот», 2025. – С. 58-64.

15.Комплексный подход к профилактике утомления в условиях профессиональной деятельности летчиков стран СНГ / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, И. И. Михаил, П. С. Петрова // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 309-315.
16.Концепция «Lifelong Learning» как стратегическое направление в развитии профессиональной компетентности преподавателей физической культуры / Н. С. Федюк, П. С. Петрова, А. В. Сорока, Д. В. Семенихин // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 17–18 мая 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. – С. 559-563.
17.Концепция когнитивного атлетизма и перспективы трансформации системы спортивной подготовки студентов государств-участников Содружества независимых государств / Д. В. Радин, Н. С. Федюк, Ю. В. Яковлев, В. В. Сердюковский // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 262-267.
18.Критический анализ систем подготовки юных пловцов стран СНГ в условиях цифровизации / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, И. И. Михаил, А. В. Сорока // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. Том 3. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 401-405.
19.Личностно-профессиональное саморазвитие курсантов военных авиационных вузов в процессе физического воспитания / П. Н. Приходько, Р. Ю. Казаков, А. Е. Туртумашев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 4(230). – С. 67-72.
20.Лосев, Ю. Н. Влияние флорбола на различные качества студента и сотрудника следственного комитета Российской Федерации / Ю. Н. Лосев, Ю. В. Василенко, Н. С. Федюк // Проблемные вопросы деятельности специалистов физической культуры и спорта образовательных организаций МО РФ. Пути их решения: СБОРНИК СТАТЕЙ МЕЖВУЗОВСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, Санкт-Петербург, Петергоф, 16 мая 2022 года. Том 2. – Санкт-Петербург, Петергоф: ВОЕННЫЙ ИНСТИТУТ (ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ ВОЙСК И ВОЕННЫХ СООБЩЕНИЙ), 2022. – С. 70-76.

DOI 10.48612/ifkst/g8g2-af6b-u62h
УДК 796:061.213-057.875:316.614.032

СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ УНИВЕРСИТЕТА КАК ФАКТОР ИНТЕГРАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ В СТУДЕНЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО

О.С. Давыдова (8851-7111), М.В. Мжельский (8074-9530), М.Э. Пастухов
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. В статье рассматривается роль спортивных мероприятий университета как фактор интеграции первокурсников в студенческое сообщество. На основе анализа отечественных и зарубежных теоретических и эмпирических исследований раскрываются основные механизмы интеграции студентов, включая социально-коммуникативный, психолого-эмоциональный, идентичностный и поведенческий. Особое внимание уделяется сравнительному анализу влияния различных форм спортивной активности – формальных, неформальных и массовых – на процессы адаптации первокурсников к образовательной среде вуза. Обоснована целесообразность комплексного использования спортивных мероприятий в системе первичной адаптации студентов. Сформулированы практические рекомендации для университетов, направленные на повышение эффективности интеграции первокурсников посредством спортивной деятельности.

Ключевые слова: интеграция первокурсников, студенческое сообщество, спортивные мероприятия, адаптация студентов, спортивная деятельность, вовлеченность студентов.

UNIVERSITY SPORTS EVENTS AS A FACTOR IN THE INTEGRATION OF THE FIRST-YEAR STUDENTS INTO THE STUDENT COMMUNITY

Davydova O. S. 8851-7111, Mzhelsky M. V. 8074-9530 Pastukhov M. E.
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. The article examines university sports events as a factor in the integration of first-year students into the student community. Based on the analysis of Russian and international theoretical and empirical studies, the main mechanisms of students' integration are identified, including socio-communicative, psychologic-emotional, identity-based and behavioral. Particular attention is paid to a comparative analysis of the impact of different types of sports activities – formal, informal and mass participation – on the adaptation of the first-year students to the university educational environment. The study substantiates the relevance of the comprehensive approach to the use of sports activities within first-year adaptation programs. Practical recommendations for universities aimed at enhancing student integration through sports activities are proposed.

Keywords: first-year student integration, student community, sports events, student adaptation, sports activities, student engagement.

ВВЕДЕНИЕ

Переход от школьной жизни к студенческой обычно считается одним из самых сложных этапов в жизни студента. Первокурсники сталкиваются с массой сложностей, начиная от изменения контекста их жизни в целом, заканчивая возрастанием учебной нагрузки, необходимостью самостоятельно организовывать свою деятельность, социализироваться в новом кругу и выстраивать межличностные отношения. Все это в совокупности становится неким барьером и является тревожащим фактором для их психики.

В таких нестабильных условиях особую значимость приобретает процесс социальной адаптации, который определяет не только уровень успешного вхождения в новую академическую среду, но и влияет на уровень учебной мотивации. В исследованиях подчеркивается, что именно первые месяцы обучения во многом определяют траекторию дальнейшего образовательного пути студента, его удовлетворенность обучением и готовность в дальнейшем участвовать в жизни университета.

Одним из таких инструментов поддержки студентов в ходе адаптации является участие в спортивных мероприятиях университета. Согласно работам многих авторов [2, 7, 8], спортивная деятельность способствует как формированию новых устойчивых социальных связей и позитивной социальной и академической идентичности, так и благоприятному влиянию на психическое здоровье: снижению общего уровня стресса и тревоги, повышению эмоциональной стабильности и появлению чувства принадлежности к студенческому сообществу.

Научная литература рассматривает различные подходы к понимаю интеграции студентов в университетскую среду. Так, например, в работе В. Тинто [12] социальная и академическая адаптация представляются ключевыми факторами дальнейшего успешного обучения. А. Астин [4] представляет теорию вовлеченности, в которой внимание акцентируется на личном и академическом росте студента в ходе его участия в различных аспектах университетской жизни. Современные эмпирические исследования [2, 7, 8] утверждают, что спортивные мероприятия являются важнейшими факторами интеграции, так как они фасилитируют естественную коммуникацию студентов, снижают психологические барьеры в общении и формируют позитивный социальный опыт.

Несмотря на это, вопрос о комплексной интеграции первокурсников путем их вовлечения в спортивные мероприятия остается недостаточно раскрытым. Необходима

систематизация теоретических подходов, сопоставление различных видов активности и анализ их вклада в социально-психологическую адаптацию студентов.

Цель данной статьи – выявить и охарактеризовать механизмы влияния спортивных мероприятий на интеграцию первокурсников в студенческое сообщество.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1) Проанализировать теоретические модели интеграции студентов в вузе;

2) Рассмотреть формы спортивной деятельности и их функции в образовательной среде;

3) Описать социально-психологические механизмы адаптации первокурсников;

4) Провести сравнительный анализ интеграционного потенциала различных видов спортивных мероприятий;

5) Предложить практические рекомендации по усилению интеграции первокурсников средствами спорта.

Научная новизна работы заключается в комплексном рассмотрении спортивной деятельности как многоуровневого механизма адаптации первокурсников.

Практическая значимость исследования определена возможностью применения его результатов при разработке программ адаптации первокурсников и формирования благоприятной социальной среды для обучающихся.

Интеграция первокурсников в образовательную среду в научной литературе рассматривается как многоуровневый комплексный процесс, затрагивающий различные аспекты освоения новой среды: академическое, социальное, психологическое и ценностно-мотивационное. Одним из наиболее известных и авторитетных теоретических подходов к пониманию интеграции является модель В. Тинто, согласно которой успешность обучения студента определяется уровнем академической (успешное включение в учебный процесс, формирование учебной мотивации, развитие различных компетенций) и социальной (установление межличностный контактов, участие в общественной жизни университета) интеграции [12].

С точки зрения А. Астина [4], эффективность адаптации и построения успешной образовательной траектории зависит от степени вовлеченности студента в университетскую жизнь. Иными словами, количество времени и усилий, инвестируемых студентом в учебную и внеучебную деятельность, повышает его уровень принадлежности к сообществу, что, в свою очередь, положительно влияет на уровень удовлетворенности обучением, академические результаты и самооценку.

В рамках социально-психологического подхода адаптация первокурсников понимается как процесс установления эмоционального равновесия, освоения социальных норм поведения и включения в систему новых социальных ролей. Данный период характеризуется различными трудностями личного и коммуникативного характера, обусловленные сменой коллектива, отсутствием устойчивых социальных связей и возросшей учебной нагрузкой [1, 2]. Также, в некоторых исследованиях [2, 7, 8] подчеркивается, что процесс адаптации включает в себя как когнитивные аспекты (понимание предоставляемых требований, овладение множеством учебных навыков), так и эмоционально-личностные (снижение общего уровня тревожности, формирование уверенности и развитие навыков коммуникации).

Стоит отметить, что особое значение в процессе интеграции имеет расширение коммуникативного пространства студента. Обучающийся, активно включенный во взаимодействие со сверстниками, быстрее осваивает нормы новой (университетской) жизни и формирует чувство принадлежности к коллективу [6]. Таким образом, участие в групповых формах активности рассматривается как важный механизм для формирования горизонтальных социальных связей.

Еще одним неотъемлемым компонентом интеграции является развитие идентичности, то есть осознание себя как элемента студенческого сообщества, а также принятие его правил и норм. Формирование студенческой идентичности происходит под влиянием и академической

среды, и внеучебной деятельности, в которую входит участие в спортивных активностях и других университетских мероприятиях [6]. Согласно теории социальной идентичности [11] принадлежность к группе способствует принятию норм и ценностей сообщества, а также укрепляет чувство принадлежности. Включение первокурсников в коллективную деятельность в различных ее формах создает условия для формирования устойчивой связи с университетской средой и принятия своей новой роли студента.

Таким образом, теоретические основы интеграции первокурсников в университетскую среду показывают, что позитивное включения студентов в университетскую среду является многогранным процессом, который в равной степени зависит и от академических факторов, и от социальных и эмоциональных механизмов. Для успешной адаптации необходима такая среда, которая создаст условия, способствующие социальной, эмоциональной и поведенческой включенности первокурсников в образовательную среду вуза.

В контексте рассмотренных теоретических подходов, спортивная деятельность в вузе рассматривается как один из ключевых факторов интеграции первокурсников в студенческое сообщество, поскольку она объединяет академические, социальные и эмоциональные аспекты адаптации. Более того, в отличие от строго академических форм взаимодействия, спорт создает условия для неформального общения и формирования устойчивых социальных связей. Согласно теории вовлеченности А. Астина [4] любые формы активности, особенно групповые, усиливают связь студента с образовательной средой и повышают ощущение самоэффективности, а спортивные мероприятия как раз представляют собой одну из наиболее доступных форм такой вовлеченности, позволяя студентам включаться в социальное взаимодействие естественным образом.

Формальные виды спортивной активности включают в себя занятия по дисциплине «Физическая культура», участие в официальных турнирах и соревнованиях от университета. Согласно исследованию [7], участие в организованных спортивных мероприятиях формирует у студентов устойчивые социальные навыки, повышает ответственность и развивает дисциплину, что необходимо для адаптации. В таких условиях первокурсники учатся взаимодействовать с коллективом, распределять роли внутри группы и проявлять лидерские качества, что, в свою очередь, является основой формирования социально значимых компетенций. Ценность формальной вовлеченности также иллюстрируется в работах В. Тинто [12], согласно которым участие в структурированных видах деятельности укрепляет социальную интеграцию, снижая риски изоляции студента.

К неформальным спортивным активностям относятся инициативные игры, любительские спортивные встречи, студенческие лиги и самостоятельные тренировки. Они характеризуются отсутствием соревновательного давления, гибкостью форматов и низким порогом входа. В исследовании [8] утверждается, что именно неформальные спортивные активности выступают наиболее комфортными посредниками в процессе студенческой адаптации, так как они позволяют формировать устойчивые социальные связи без страха оценки или давления результатов. Более того, неформальный спорт позитивно влияет на психику, снижая тревожность, развивая доверительные отношения между участниками.

Массовые спортивные мероприятия (спортивные фестивали, дни здоровья, межфакультетские спартакиады) выполняют интеграционную функцию среди всего студенческого сообщества. Они создают эффект «общего события», объединяющего большие группы студентов, что формирует у первокурсников ощущение причастности к коллективу, повышает их уровень включенности в университетскую жизнь и способствует развитию групповой идентичности. В исследовании А. Клоптона [6] говорится, что благодаря участию в спортивной жизни университета, у студентов повышается чувство принадлежности не только к сообществу в целом, но и к своей микрогруппе (спортивной команде, например), которая обеспечивает взаимоподдержку, обмен опытом и эмоциональную стабильность.

Как в зарубежных [8], так и в отечественных [2, 7] исследованиях подчеркивается, что через спорт студенты приобретают навыки межличностного общения, освоение социальных ролей и групповых норм, формируют навыки сотрудничества и укрепляют психическую

устойчивость. Все это существенно облегчает процесс интеграции, делая его мягким и практически незаметным.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Как было упомянуто ранее, интеграция первокурсников в студенческое сообщество – комплексный и многогранный процесс. Существуют различные механизмы интеграции, рассмотренные в работах зарубежных и научных исследователей, о которых пойдет речь ниже. Все они успешно реализуются в ходе спортивной деятельности.

1) Социально-коммуникативный механизм.

В работе В. Тинто [12] социальная интеграция предполагает включение студента в сеть межличностных контактов университета, чему способствует посещение спортивных мероприятий. В рамках работы других исследователей [2, 7, 8] также доказывается, что такая активность укрепляет кооперацию и межличностное общение, повышает социальность и смягчает пути коммуникации. Дополняет этот подход теория «сообществ практики» Э. Венгера [14], согласно которой общая деятельность формирует устойчивые практики взаимодействия и совместного участия. Нахождение в спортивной команде как в сообществе упрощает адаптацию за счет включения в коллективную деятельность.

2) Психолого-эмоциональный механизм.

Данный аспект является критически важным, поскольку подавляющее большинство первокурсников сталкиваются с тревожностью, стрессом и неопределенностью. Работы по психологии адаптации [5, 9] также отмечают, что эмоциональная поддержка со стороны сверстников является ключевым фактором, облегчающим процесс перехода от школьной жизни к университетской. Спортивная деятельность создает естественную среду для получения такой поддержки, в которой взаимодействие происходит без формального контроля и академической оценки.

3) Идентичностный механизм.

Формирование студенческой идентичности – неотъемлемый процесс в ходе адаптации. Согласно теории социальной идентичности [11], принадлежность к группе способствует принятию норм и ценностей сообщества, усиливает чувство сплоченности и дает возможность почувствовать себя частью одного механизма. Исследования в области студенческого спорта [6, 13] доказывают, что участие в спортивной жизни университета позитивно влияет на формирование устойчивой студенческой идентичности и способствует накоплению социального капитала. Исследование феномена чувства принадлежности [10] также подтверждает, что активная включенность в коллективную спортивную деятельность ускоряет процесс самоидентификации студента как элемента студенческого сообщества.

4) Поведенческий механизм.

Данный механизм интеграции связан с освоением нормативных моделей поведения, обеспечивающих успешное функционирование студента в университетской среде. Теория вовлеченности [4] подтверждает, что регулярное участие в деятельности способствует формированию устойчивых поведенческих паттернов: ответственности, самоорганизации и навыков коллективного взаимодействия. Спортивная деятельность выступает эффективным инструментом в ходе данного процесса, так как развивает дисциплину, навыки командной работы, формирует проактивное поведение и способность к саморегуляции у первокурсников [2, 7].

Сопоставление результатов теоретических и эмпирических исследований позволяет выделить различия во влиянии отдельных форм спортивной активности. Аналитика отечественных и зарубежных исследований показывает, что различные виды спорта по-разному воздействуют на процессы адаптации первокурсников. Формальные виды спорта позитивно сказываются на формировании дисциплины, ответственности и устойчивых поведенческих моделей, обеспечивая структурированную социальную интеграцию. Однако, такие формы могут быть менее предпочтительными для студентов с низкой спортивной мотивацией. Неформальные спортивные активности обладают ярко-выраженным эмоционально-интеграционным эффектом. Они снижают тревожность, облегчают

коммуникацию и способствуют формированию устойчивых дружеских связей. Массовые же мероприятия отвечают за укрепление чувства принадлежности к университетской среде, выполняя идентичностную функцию. Таким образом, исследования подтверждают целесообразность комплексного подхода в ходе студенческой адаптации, предполагающего грамотное сочетание всех трех видов спортивной активности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты теоретического и аналитического анализа позволяют сформулировать ряд рекомендаций, направленных на повышение эффективности интеграции первокурсников в студенческое сообщество путем участия в спортивной деятельности.

В организационном аспекте целесообразно рассматривать спортивные мероприятия как элемент первичной адаптации студентов. Рекомендуется обеспечивать разнообразие форм социальной активности, сочетая как обязательные занятия по физической культуре, так и работу спортивных секций, и проведение массовых мероприятий. Особое внимание следует уделять созданию низкопороговых и инклюзивных форм участия, ориентированных на студентов с различным уровнем физической подготовки и мотивации.

С психолого-педагогической точки зрения спортивная деятельность может служить инструментом для снижения общего уровня стресса и тревожности, связанного с адаптационным процессом, а также формирования устойчивых социальных связей. Рекомендуется включать командные и межфакультетские спортивные форматы, способствующие развитию коммуникативных навыков и чувства принадлежности к университетской среде. Более того, необходима поддержка студенческих спортивных инициатив, что позволит активизировать вовлеченность первокурсников и создаст благоприятную социальную среду для их интеграции.

Реализация данных рекомендаций способствует формированию целостной образовательной среды, в которой спортивная деятельность выполняет не только оздоровительную, но и социально-интеграционную функцию.

Анализ теоретических и эмпирических исследований показывает, что спортивные мероприятия являются значимым фактором интеграции первокурсников в студенческое сообщество. Спортивная деятельность упрощают адаптацию за счет социально-коммуникативных, психолого-эмоциональных, идентичностных и поведенческих механизмов. Различные виды спорта оказывают неодинаковое влияние на процессы интеграции, однако их комплексное сочетание обеспечивает наиболее эффективную модель интеграции первокурсника.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных выводов при разработке программ адаптации первокурсников и совершенствовании спортивно-оздоровительной работы в вузах. Перспективы дальнейших исследований связаны с анализом новых форм спортивной активности и особенностей интеграции студентов в современных образовательных условиях.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Акользина С. И. Особенности социально-психологической адаптации студентов-первокурсников // Скиф. 2023. № 2 (78). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sotsialno-psihologicheskoy-adaptatsii-studentov-pervokursnikov

2. Алаев М. В., [и др.] Адаптация студентов первого курса к условиям образовательной среды средствами физической культуры и спорта // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2023. Т. 29. № 1. С. 109–114.

3. Захарова А. Н., [и др.] Особенности психологической адаптации студентов первого курса к условиям образовательной среды вуза // Russian Journal of Education and Psychology. 2018. Т. 9. № 2-2. С. 90–99.

4. Astin A. W. Student involvement: A developmental theory for higher education // College Student Development and Academic Life. London: Routledge, 2014. P. 251–262.

5. Baker R. W., Siryk B. Measuring adjustment to college // Journal of Counseling Psychology. 1984. Vol. 31, No. 2. P. 179–189.
6. Clopton A. W., Finch B. L. Re-conceptualizing social anchors in community development: Utilizing social anchor theory to create social capital's third dimension // Community Development. 2011. Vol. 42, No. 1. P. 70–83.
7. Kalina I. G., Golubev A. I., Aidarov R. A. Sports activity as a factor contributing to social adaptation of students // Journal of Organizational Culture, Communications and Conflict. 2016. Vol. 20. P. 89–95.
8. Mathunjwa M. L., et al. Beyond the classroom: The social benefits of informal sports for first-year students // The Focus Conference (TFC 2024). Paris: Atlantis Press, 2024. P. 560–580.
9. Mudhovozi P. Social and academic adjustment of first-year university students // Journal of Social Sciences. 2012. Vol. 33, No. 2. P. 251–259.
10. Strayhorn T. L. College Students' Sense of Belonging: A Key to Educational Success for All Students. New York: Routledge, 2018. 248 p.
11. Tajfel H., Turner J. C. The social identity theory of intergroup behavior // Political Psychology. London: Psychology Press, 2004. P. 276–293.
12. Tinto V. Dropout from higher education: A theoretical synthesis of recent research // Review of Educational Research. 1975. Vol. 45, No. 1. P. 89–125.
13. Warner S., Dixon M. A. Understanding sense of community from the athlete's perspective // Journal of Sport Management. 2011. Vol. 25, No. 3. P. 257–271.
14. Wenger E. Communities of Practice: Learning, Meaning, and Identity. Cambridge: Cambridge University Press, 1999. 318 p.

DOI 10.48612/ifkst/r1f8-em2m-hm85
УДК 796.062

МЕЖДУНАРОДНОЕ МОЛОДЕЖНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО УНИВЕРСИТЕТОВ ГОСУДАРСТВ – УЧАСТНИКОВ СНГ ПОСРЕДСТВОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ВОПРОСАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

А.Е. Кутлиев, К.З. Нгуен (5593-3046)
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. В статье исследуются формы и организационные механизмы международного молодежного сотрудничества университетов СНГ в сфере физического воспитания и студенческого спорта. Цель работы — обосновать роль физического воспитания и студенческого спорта как ресурса международного молодежного сотрудничества университетов СНГ и систематизировать формы и механизмы взаимодействия. Методика исследования включала анализ научных публикаций и нормативно-организационных документов СНГ, а также обобщение практик вузов. В результатах исследования выделены основные форматы сотрудничества (соревновательные, образовательные, проектно-организационные, цифровые) и показано, что устойчивость программ обеспечивается регулярностью мероприятий, унификацией регламентов и требований безопасности, развитием кадрового потенциала и ресурсным обеспечением. Сформулирован подход к переходу от разовых инициатив к системному сетевому взаимодействию университетов на пространстве СНГ.

Ключевые слова: СНГ, студенческий спорт, физическое воспитание, молодежное сотрудничество, сетевые формы, интеграционные процессы, академическая мобильность, цифровые платформы.

INTERNATIONAL YOUTH COOPERATION BETWEEN UNIVERSITIES OF THE CIS MEMBER STATES THROUGH INTERACTION IN PHYSICAL EDUCATION MATTERS

A.E. Kutliev, K.Z. Nguyen
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. This article examines the forms and organizational mechanisms of international youth cooperation among CIS universities in physical education and student sports. The aim of the study is to substantiate the role of physical education and student sports as a resource for international youth cooperation among CIS universities and to systematize the forms and mechanisms of interaction. The research methodology included an analysis of scientific publications and regulatory documents from the CIS, as well as a summary of university practices. The study identified key collaboration formats (competitive, educational, project-based, and digital) and demonstrated that program sustainability is ensured by regular events, standardized safety regulations and requirements, human resource development, and resource provision. An approach was formulated for the transition from one-off initiatives to systemic networking among universities across the CIS.

Keywords: sport exchanges, interuniversity leagues, academic mobility, intercultural communication, integration processes, network cooperation, event safety.

ВВЕДЕНИЕ

Международное молодежное сотрудничество университетов государств — участников СНГ способствует укреплению гуманитарных связей и развитию межкультурного диалога. В условиях академической мобильности востребованы форматы, обеспечивающие регулярность контактов и массовую вовлеченность студентов.

Актуальность темы обусловлена тем, что студенческая молодежь выступает ключевым субъектом формирования долгосрочных межгосударственных контактов. Физическое воспитание и студенческий спорт выступают эффективными инструментами международного молодежного сотрудничества благодаря массовости и доступности, междисциплинарности (вовлечение возможно независимо от направления подготовки), высокому воспитательному потенциалу и способности быстро развивать командные и коммуникативные навыки. Совместные соревнования, межвузовские лиги, учебно-тренировочные сборы, обмен опытом между кафедрами и спортивными клубами, а также подготовка волонтеров и судей формируют устойчивую среду межкультурного общения и повышают вовлеченность молодежи в социально значимую деятельность.

Вместе с тем практическая реализация сотрудничества университетов СНГ в данной сфере сталкивается с организационными ограничениями. Взаимодействие нередко носит эпизодический характер и зависит от текущих возможностей отдельных вузов, что затрудняет формирование долгосрочных программ и воспроизводимых моделей партнерства.

Устойчивость инициатив снижает несогласованность регламентов и критериев допуска участников к соревнованиям и спортивным мероприятиям, различия в ресурсном обеспечении и инфраструктуре, сложности календарного планирования и логистики, а также недостаточная унификация требований к безопасности и медицинскому сопровождению. Дополнительно проблему усиливает ограниченность инструментов мониторинга: при отсутствии согласованных показателей результативности затрудняется сопоставление эффектов и обоснование масштабирования успешных практик. Это определяет необходимость систематизации форматов взаимодействия и уточнения организационных механизмов, обеспечивающих регулярность, безопасность и измеримость результатов сотрудничества.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование выполнено с использованием комплекса общенаучных и прикладных методов.

Применены:

1. Анализ документов и открытых материалов (положения о студенческих лигах и соревнованиях, планы мероприятий, регламенты проведения, описания проектов международного молодежного взаимодействия в университетах СНГ);
2. Сравнительный подход, позволивший сопоставить типовые модели организации студенческого спорта и физического воспитания в вузах государств – участников СНГ и выявить повторяющиеся успешные практики;
3. Метод обобщения и систематизации, использованный для формирования типологии форматов сотрудничества и набора рекомендаций.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Рассмотрев научные работы [1-5], можно сделать вывод о том, что в условиях расширения межуниверситетских связей возрастает роль направлений, способных объединять студенческую молодежь на основе совместной деятельности и ценностей университетской среды. Физическое воспитание и студенческий спорт в современном вузе выполняют не только образовательную и воспитательную функции, но и служат эффективной социальной платформой для формирования устойчивых коммуникаций. Для университетов государств – участников СНГ, объединенных общими образовательными традициями и близостью академических практик, такое сотрудничество обладает значительным потенциалом, поскольку позволяет развивать регулярные формы взаимодействия, укреплять партнерства и формировать культуру здорового образа жизни в молодежной среде

В результате проведенного анализа и обобщения практик университетов СНГ сформулирован целостный подход к организации сотрудничества в сфере физического воспитания и студенческого спорта, включающий три взаимосвязанных компонента. Во-первых, предложена типология форматов взаимодействия: соревновательные (межвузовские лиги, турниры, учебно-тренировочные сборы), образовательные (академическая мобильность, стажировки, вебинары и мастер-классы), проектно-организационные (подготовка волонтеров и судей, обмен управленческими практиками) и цифровые (онлайн-инструменты координации и коммуникации). Во-вторых, определены условия устойчивости: институционализация (рамочные соглашения и включение мероприятий в долгосрочные планы), гармонизация нормативной базы (согласование регламентов, критериев допуска, требований безопасности и медицинского сопровождения) и ресурсное обеспечение (календарное планирование, инфраструктура, кадровый потенциал). В-третьих, обозначены индикаторы мониторинга результативности, включая охват участников, регулярность мероприятий, динамику академической мобильности, устойчивость партнерских связей и удовлетворенность участников.

В научной литературе взаимодействие университетов СНГ в сфере физического воспитания рассматривается через призму нескольких ключевых форматов. Как отмечают исследователи [6–9], в условиях расширения межуниверситетских связей возрастает роль направлений, объединяющих студенческую молодежь на основе совместной деятельности и ценностей университетской среды. Физическое воспитание и студенческий спорт выступают социальной платформой формирования устойчивых коммуникаций и укрепления партнерств университетов государств — участников СНГ, обеспечивая развитие регулярных форм взаимодействия и поддерживая интеграционные процессы в молодежной среде.

Международное молодежное сотрудничество университетов государств — участников СНГ рассматривается как совокупность гуманитарных практик, направленных на укрепление устойчивых межкультурных связей студенческой молодежи. В научных работах отмечается, что физическое воспитание и студенческий спорт, благодаря массовому охвату и событийным форматам (обмены, совместные мероприятия), обеспечивают регулярность контактов и воспроизводимость взаимодействия на межвузовском уровне, а также поддерживают интеграционные процессы в образовательном пространстве СНГ [7, 8].

Отдельное направление исследований подчеркивает адаптационный эффект физкультурно-спортивной деятельности: совместные занятия и участие в студенческих

спортивных инициативах способствуют снижению коммуникативных барьеров и ускоряют включение иностранных обучающихся в студенческое сообщество [9]. Дополнительно взаимодействие профильных вузов с федерациями по видам спорта рассматривается как организационный ресурс методической поддержки и повышения качества подготовки, что усиливает устойчивость партнерских программ [6].

Ключевые положения анализа источников [6–9] систематизированы в таблице 1.

Таблица 1

Основные формы взаимодействия университетов государств – участников СНГ в сфере физического воспитания и студенческого спорта

Форма взаимодействия	Содержание / Примеры	Основные функции
Спортивные обмены и мероприятия	Соревнования, турниры, фестивали (напр., Фестиваль в Екатеринбурге, 2023)	Межкультурная коммуникация, воспроизводимость контактов
Академическая мобильность	Стажировки студентов и преподавателей, совместные учебные курсы	Профессиональный рост, социокультурная адаптация
Сетевые проекты	Тренировочные сборы, летние школы, волонтерские инициативы	Обмен знаниями, развитие лидерских качеств
Межвузовские лиги	Регулярные турниры (региональные/международные), семинары, мастер-классы	Массовое вовлечение, регулярность взаимодействия
Партнерства университетов	Совместные исследования, конференции, долгосрочные программы (напр., российско-казахстанские)	Устойчивость связей, развитие образовательных программ

Представленная классификация демонстрирует, что сотрудничество развивается по двум траекториям: событийной (мероприятия, лиги) и институциональной (партнерства, мобильность). При этом именно событийные форматы обеспечивают массовость, а институциональные — долгосрочность и устойчивость взаимодействия.

Содружество Независимых Государств (СНГ) формирует комплексную нормативно-организационную основу для дальнейшего развития сотрудничества между государствами-участниками в области физической культуры и спорта. Важнейшими элементами этой системы являются координация, регламенты, безопасность и ресурсное обеспечение, которые обеспечивают устойчивость и эффективность спортивных и образовательных инициатив. Для успешного взаимодействия университетов СНГ в сфере студенческого спорта необходима интегрированная система, охватывающая такие аспекты, как стандартизация программ, поддержка национальных инициатив и создание условий для реализации совместных проектов [1-3].

Организационные механизмы устойчивого сотрудничества включают создание базовой организации для университетского спорта, которая координирует деятельность вузов и стандартизирует образовательные программы [4, 5]. План мероприятий СНГ на 2024–2026 гг. ориентирован на развитие спортивной инфраструктуры, подготовку кадров и международные обмены студентами и преподавателями, что создает основу для молодежных инициатив [1].

Ключевым условием реализации инициатив выступает единая система регламентов и стандартов безопасности, охватывающая организацию мероприятий, медицинское сопровождение и тренировочный процесс. Разработка соответствующих нормативных актов ведется на уровне СНГ [3]. Финансирование студенческого спорта сочетает бюджетные средства и частные инвестиции, а дополнительными механизмами выступают налоговые льготы и привлечение средств международных организаций, что способствует развитию инфраструктуры и качества услуг [1, 2].

Таким образом, организационные механизмы сотрудничества университетов СНГ в сфере физического воспитания и студенческого спорта включают координацию на межгосударственном уровне, соблюдение единых регламентов, обеспечение безопасности и устойчивое финансовое сопровождение. Эти меры создают прочную основу для реализации совместных инициатив и дальнейшего развития сотрудничества в рамках СНГ [1–5].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическое воспитание и студенческий спорт выступают инструментом формирования межкультурных связей, социокультурной адаптации иностранных студентов и развития горизонтальных коммуникаций в университетской среде СНГ [6, 8, 9]. Реализуемые при поддержке Содружества спортивные обмены, лиги и партнерства обеспечивают устойчивость взаимодействия и формируют у студентов чувство сопричастности к единому образовательному пространству [7, 8]. Дальнейшее развитие сотрудничества требует усиления межвузовской координации, стандартизации регламентов и расширения финансовой поддержки, а перспективными направлениями выступают масштабирование сетевых проектов и вовлечение студентов в организацию мероприятий [1–5]. Таким образом, физическое воспитание и студенческий спорт являются ресурсом интеграции в СНГ, обеспечивая развитие устойчивых межвузовских связей и межкультурной коммуникации в молодежной среде [6–9].

ЛИТЕРАТУРА

1. План мероприятий на 2024–2026 годы по реализации Стратегии развития сотрудничества государств – участников СНГ в сфере физической культуры и спорта: [план] : 2024–2026 // Реестр документов СНГ. – 2024. – № 9.

2. Совет по физической культуре и спорту (СНГ): [материалы о деятельности и поддержке участия спортсменов стран СНГ] : 2025 // Материалы Совета по физической культуре и спорту. – 2025. – № 10.

3. Модельный закон "О студенческом спорте": [постановление] : 16 июня 2003 года № 21-9 // Межпарламентская Ассамблея государств-участников СНГ. – 2003. – № 21-9.

4. О создании базовой организации в области университетского спорта в СНГ: [постановление] : 12 декабря 2023 года // БЕЛТА. – 2023. – № 124.

5. Базовая организация СНГ в области физической культуры и спорта: [постановление] : 2023 // Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 13.

6. Взаимодействие вузов физической культуры с федерациями по видам спорта / Н. Г. Закревская, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 6. – С. 56-57. – EDN UOYNIX.

7. Развитие студенческого спорта на платформе Содружества Независимых Государств / В. И. Григорьев, И. И. Кипрушина, И. С. Москаленко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10(212). – С. 111-115. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.10.p111-115. – EDN RULTOU.

8. Соколова, Д. А. Международные молодежные обмены в области массового спорта: потенциал и перспективы / Д. А. Соколова, Р. М. Ольховский // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2024. – Т. 3, № 1. – С. 11-24. – DOI 10.18500/2782-4594-2024-3-1-11-24. – EDN XFQHTW.

9. Федорова, Т. А. Социокультурная адаптация иностранных студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности / Т. А. Федорова, О. Л. Рыбникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2025. – Т. 10, № 2. – С. 120-125. – DOI 10.47475/2500-0365-2025-10-2-120-125. – EDN HITCKG.

DOI 10.48612/ifkst/m2r3-z5z1-trbf
УДК 796.01:159.9.019.4-057.875

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ю.Д. Микалаускас[1], Т.В. Карасева[1], А.В. Карасев[2]
[1] Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
[2] Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ проблемы формирования культуры здоровья у студентов вуза средствами физической культуры. На основе обзора современных научных публикаций рассматривается влияние систематических занятий физической культурой на мотивацию к здоровому образу жизни, психоэмоциональное состояние и поведенческие характеристики обучающихся. Обобщаются данные исследователей о взаимосвязи двигательной активности с уровнем здоровья, работоспособностью и распространённостью вредных привычек в студенческой среде. Делается вывод о значимости физической культуры как эффективного педагогического средства формирования ценностного отношения к здоровью в образовательной среде вуза.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, студенты вуза, двигательная активность, физическое воспитание.

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE COMPETENCIES AMONG STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Yu. D. Mikalauskas[1], T.V. Karaseva[1], A.V. Karasev[2]
[1] Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University
[2] P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health

Annotation. The article presents a theoretical analysis of the problem of forming a health culture among university students by means of physical education. Based on a review of modern scientific publications, the influence of systematic physical education classes on motivation for a healthy lifestyle, the psycho-emotional state and behavioral characteristics of students is considered. The data of researchers on the relationship of physical activity with the level of health, working capacity and the prevalence of bad habits in the student environment are summarized. The conclusion is made about the importance of physical culture as an effective pedagogical means of forming a value attitude to health in the educational environment of the university.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, university students, physical activity, physical education.

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях обучения в вузе проблема сохранения здоровья студентов приобретает особую актуальность. Снижение двигательной активности на фоне высокой учебной нагрузки приводит к необходимости формирования у молодежи устойчивых установок на здоровый образ жизни и здоровьесберегающее поведение. Как отмечают Е.Н. Боякова и М.К. Щеголева, здоровье студентов и способность вести здоровый образ жизни становятся важнейшими условиями подготовки будущих специалистов и их успешной профессиональной реализации [4, с. 10].

Студенческий возраст является важным этапом формирования устойчивых поведенческих установок, определяющих отношение к здоровью и уровень физической активности в дальнейшем. В работах В.А. Щеголева и Ш.А. Керимова подчёркивается, что регулярные занятия физической культурой способствуют развитию ответственности за собственное здоровье и формированию мотивации к здоровому образу жизни [11, с. 136].

Исследования последних лет также подтверждают, что грамотное построение тренировочного процесса с учётом физиологических особенностей организма способствует не только росту спортивных результатов, но и укреплению общего здоровья занимающихся [5].

Недостаточная двигательная активность, по данным ряда авторов, сопровождается снижением работоспособности, повышенной утомляемостью и ухудшением психоэмоционального состояния студентов. Е.Е. Князева и С.В. Рулева, а также Г.Б. Дьяченко с соавторами указывают на положительное влияние систематических занятий физической культурой на психологическое благополучие и стрессоустойчивость обучающихся [9, с. 197; 7, с. 178].

Физическая культура в системе высшего образования рассматривается как один из ключевых элементов здоровьесберегающих технологий. По мнению И.П. Зайцевой, эффективность физического воспитания во многом определяется педагогическим подходом и учётом интересов студентов, что повышает их мотивацию и вовлечённость в занятия [8, с. 112]. Кроме того, занятия физической культурой оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психоэмоциональную сферу студентов, способствуя снижению стрессового напряжения и улучшению общего самочувствия [7, с. 178].

Анализ научных источников подтверждает, что регулярные занятия физической культурой являются одним из ведущих факторов формирования здорового образа жизни студентов, что и определяет актуальность данного теоретического исследования.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Теоретической основой работы стали современные научные представления о значении двигательной активности для формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи. В процессе исследования проводился анализ и систематизация данных, представленных в научно-методической литературе по вопросам физического воспитания, здоровьесбережения и мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Особое внимание уделялось подходам к оценке суточной активности и её влияния на самочувствие и психоэмоциональное состояние обучающихся, описанным в работах различных авторов. Методологическую базу составили методы теоретического анализа, сравнения и обобщения научных данных. При интерпретации понятий «низкая», «средняя» и «высокая» активность учитывались критерии, предложенные в исследовании Н.В. Минникаевой и соавторов [10, с. 80], где авторы обосновывают связь количественных показателей с качественными характеристиками самочувствия.

Современные подходы к оценке физических нагрузок, представленные в работах М.А. Басова и соавторов, также учитывают специфику различных видов спорта и их влияние на организм занимающихся [1, 2, 3]. Анализ педагогической литературы позволил выявить основные факторы, определяющие эффективность воспитательной работы преподавателя физической культуры [8] и системы оценки деятельности студентов [6].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ научных публикаций показывает наличие отчетливых различий в состоянии здоровья и поведенческих характеристиках студентов с разным уровнем двигательной активности. Согласно данным исследователей, обучающиеся, систематически занимающиеся физической культурой, значительно чаще характеризуют своё состояние здоровья как хорошее и существенно реже указывают на повышенную утомляемость и снижение работоспособности по сравнению со студентами, ведущими малоподвижный образ жизни. Методические подходы к оценке таких различий подробно представлены в работе Н.В. Минникаевой и соавторов [10, с. 81].

Обобщение литературных данных свидетельствует о том, что студенты, регулярно занимающиеся физической культурой, отличаются более высокой субъективной оценкой состояния здоровья, меньшим уровнем утомляемости и более выраженной ориентацией на здоровьесберегающее поведение.

Регулярная двигательная активность, как показывают исследования, положительно отражается на соблюдении режима дня: студенты с высоким уровнем физической активности значительно реже отмечают нарушения сна и состояние хронической усталости. Полученные в научной литературе данные согласуются с результатами исследований Г.Б. Дьяченко и соавторов, а также Е.Е. Князевой и С.В. Рулевой, указывающих на благоприятное влияние систематических занятий физической культурой на физическое, ментальное и психологическое состояние студентов [7, с. 179; 9, с. 198]. Кроме того, современные исследования в области спортивной физиологии показывают, что правильно дозированные силовые нагрузки способствуют позитивным гормональным изменениям в организме, что также положительно сказывается на общем самочувствии и адаптационных резервах [3].

Анализ поведенческих компонентов образа жизни, представленный в работах различных авторов, показывает, что у студентов, регулярно занимающихся физической культурой, вредные привычки встречаются реже, а отношение к сохранению и укреплению здоровья носит более осознанный характер. Это подтверждает выводы Е.Н. Бояковой и М.К. Щеголевой о роли физической культуры в формировании здоровьесберегающего поведения студенческой молодёжи [4, с. 13].

Результаты педагогических наблюдений, описанные в литературе, выявляют более высокий уровень вовлечённости и дисциплинированности у студентов, систематически посещающих занятия физической культурой, что соответствует выводам И.П. Зайцевой о значимости организации учебного процесса и роли преподавателя [8, с. 113]. Эффективность учебного процесса во многом определяется системой оценки деятельности студентов, что подтверждается исследованиями В.П. Губы и соавторов [6, с. 73]. Также важно учитывать факторы, определяющие необходимость развития тех или иных физических качеств на различных этапах подготовки, что способствует более индивидуализированному подходу к занимающимся [1].

В целом анализ научных источников позволяет заключить, что регулярные занятия физической культурой оказывают комплексное влияние на образ жизни студентов и выступают эффективным средством компенсации гиподинамии в условиях цифровизации образовательной среды.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ подтвердил актуальность проблемы формирования здорового образа жизни студентов в современных образовательных условиях. Обобщение данных научной литературы показывает, что регулярные занятия физической культурой положительно влияют на физическое состояние, психоэмоциональное самочувствие и поведенческие характеристики обучающихся.

Согласно исследованиям, физически активные студенты отличаются более высоким уровнем двигательной активности, лучшей субъективной оценкой здоровья и меньшей утомляемостью, тогда как низкая физическая активность связана с малоподвижным образом жизни и ростом негативных поведенческих факторов.

Проведённый анализ подтверждает значимую роль физической культуры как эффективного педагогического средства формирования здоровьесберегающего поведения студентов. Результаты теоретического обобщения могут быть использованы для оптимизации организации занятий физической культурой в вузах с целью повышения мотивации студентов к здоровому образу жизни.

ЛИТЕРАТУРА:
1. Басов, М. А. Анализ соревновательной деятельности квалифицированных самбистов на проявление изометрических напряжений / М. А. Басов, В. П. Сущенко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2025. – Т. 20, № 1. – С. 12-17. – EDN FOZYFY.
2. Басов, М. А. Факторы, определяющие необходимость развития силы в борьбе самбо на этапе спортивного совершенствования / М. А. Басов, В. П. Сущенко // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2025. – № 3. – С. 113-117. – EDN DJJHHX.
3. Басов, М. А. Гормональные изменения в ораганизме самбистов под воздействием силовых нагрузок / М. А. Басов // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 226-228. – DOI 10.48612/ifkst/m358-5rvg-a22u. – EDN IPWRPO.
4. Боякова, Е. Н. Здоровый образ жизни и здоровьесберегающее поведение студентов вузов как актуальная социально-экономическая проблема / Е. Н. Боякова, М. К. Щеголева // Студенческий спорт в современном мире: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (26–27 мая 2023 г.). – Санкт-Петербург: Политех-Пресс, 2023. – С. 10–14.
5. Васильева, В. С. Управление нагрузкой скоростно-силовой направленности в тренировках лыжников-гонщиков на основе применения инструментальных средств / В. С. Васильева, А. С. Дорожко, Т. В. Карасева // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 3. – С. 9-12. – EDN RIEOYP.
6. Губа, В. П. Балльно-рейтинговая система оценки деятельности студентов в процессе занятий мини-футболом / В. П. Губа, А. А. Плешаков, А. В. Антипов, М. С. Леонтьева, С. А. Семенова // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 3. – С. 72–74.
7. Дьяченко, Г. Б. Влияние физической культуры на ментальное здоровье, выносливость и умственные способности студентов / Г. Б. Дьяченко, Т. Г. Бякова, Н. А. Любимова // Студенческий спорт в современном мире: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Санкт-Петербург: Политех-Пресс, 2023. – С. 177–179.
8. Зайцева, И. П. Воспитательная работа преподавателя физической культуры и спорта в современных условиях вуза // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 3. – С. 111–113.
9. Князева, Е. Е. Влияние занятий физической культурой на психологическое здоровье студентов / Е. Е. Князева, С. В. Рулева // Студенческий спорт в современном мире: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Санкт-Петербург: Политех-Пресс, 2023. – С. 196–199.
10. Минникаева, Н. В. Оценка показателей двигательной активности студентов специальной медицинской группы / Н. В. Минникаева, Н. В. Колесников, С. В. Шабашева // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 3. – С. 79–82.
11. Щеголев, В. А. Формирование убеждений и навыков здоровьесберегающего поведения у студентов-спортсменов / В. А. Щеголев, Ш. А. Керимов // Студенческий спорт в современном мире: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Санкт-Петербург: Политех-Пресс, 2023. – С. 135–138.

DOI 10.48612/ifkst/h6v3-8vtx-m4ea
УДК 796.062:378.6:343.163(470.231)

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ ЮРИДИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ (ФИЛИАЛЕ)УНИВЕРСИТЕТА ПРОКУРАТУРЫ

Т.В. Поддубная (1977-2912), М.В. Пучкова (2894-0136), В.В. Рябчук (1038-7910)
Санкт-Петербургский юридический институт (филиал) Университета Прокуратуры РФ

Аннотация. Цель работы определить основные направления совершенствования развития студенческого спорта в Санкт-Петербургском юридическом институте (филиале) Университета прокуратуры. Исследуемым контингентом являются студенты института.

Основным результатом исследования выступает данная статья, которая подтверждает важность развития студенческого спорта в ВУЗе. Показывает актуальность его развития на современном этапе и определяет необходимость совершенствования в дальнейшей работе.

Ключевые слова: Студенческий спорт, работник прокуратуры, физическая культура, студенты, спортивный клуб.

THE MAIN DIRECTIONS OF IMPROVING THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS AT ST. PETERSBURG LAW INSTITUTE (BRANCH)UNIVERSITY OF THE PROSECUTOR'S OFFICE

T.V. Poddubnaya[(1977-2912)], M.V. Puchkova, [(2894-0136)] V.V. Ryabchuk[(1038-7910)]
St. Petersburg Law Institute (branch) of the University of the Prosecutor's Office of the Russian Federation

Annotation. The purpose of the work is to identify the main directions for improving the development of student sports at the St. Petersburg Law Institute (branch) University of the Prosecutor's Office. The studied contingent is the students of the Institute. The main result of the research is this article, which confirms the importance of the development of student sports at the university. It shows the relevance of its development at the present stage and determines the need for improvements in further work.

Keywords: Student sports, prosecutor's office employee, physical education, students, sports club.

ВВЕДЕНИЕ

В перечне психологических качеств и свойств личности, которыми должен обладать кандидат для назначения на должность помощника прокурора, а также прокурорский работник, занимающий эту должность наряду с другими определены такие качества как: высокий уровень работоспособности, устойчивость к стрессу и психофизическим перегрузкам, развитие адаптивных свойств нервной системы (силы воли, уравновешенности и др.), целеустремлённость, в том числе в вопросах профессионального и личностного развития, самообразования и поддержания надлежащего уровня физической подготовки [1]. При обучении в высшей школе физическое воспитание направлено не только на развитие физических качеств у студентов и овладении специальными компетенциями, но и стимулировании их к систематическим занятиям различными видами спорта. При этом необходимо отметить, что занятия многими видами спорта имеют прямой и опосредованный перенос развития специальных физических качеств на профессионально важные качества различных специальностей.

Цель работы определить основные направления совершенствования развития студенческого спорта в Санкт-Петербургском юридическом институте (филиале) Университета прокуратуры. Для работников прокуратуры в профессиограмме качество работоспособность и развитие должного уровня физической подготовленности определены как основные. Таким образом актуальность развития студенческого спорта в юридическом институте является профессионально необходимым.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Анализ литературных источников показывает, что спорт проходит интеграцию в студенческую среду. В учебных заведениях страны создаются студенческие спортивные клубы и органы студенческого самоуправления в области спортивной работы. Социологические исследования показали, что самыми популярными местами для занятий спортом у молодёжи осуществляются в высших учебных заведениях и колледжах. Для формирования сборных команд по видам спорта необходимо организовывать спортивную подготовку в виде учебно-тренировочного процесса. Эта деятельность подразумевает проведение профессиональных систематических тренировок по видам спорта под

руководством тренера и участие в соревнованиях различного уровня. «Концепцией развития студенческого спорта до 2025 года» предусмотрено постоянное увеличение числа студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, что ставит перед кафедрами высшей школы и студенческими спортивными клубами новые задачи, направленные на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и вовлечение студенческой молодежи в спортивную подготовку [2]. В жизни студентов физическая культура и спорт является основным средством, которое в образовательном процессе создаёт условия для формирования дисциплинированной и физически здоровой личности. Регулярные спортивные тренировки способствую укреплению здоровья, повышению работоспособности и выносливости, улучшению психоэмоционального состояния, устойчивость к стрессу и психофизическим нагрузкам. Развивает адаптивные свойства нервной системы, целеустремлённость и поддержание высокого уровня физической и функциональной подготовленности. После окончания института работники прокуратуры сталкиваются в рабочих условиях со значительным психоэмоциональным напряжением. Студенческая молодежь как генофонд нации остро нуждается в поддержке государства по сохранению и укреплению здоровья. В этой связи в последние годы акцент делается на развитие студенческого спорта, как динамично развивающегося направления, которое создает благоприятные условия для занятий физической культурой и спортом, продвигает ценности здорового образа жизни, способствует формированию здорового поколения, так как именно от здоровья молодежи зависит здоровье нации в будущем [3]. Основной закон, регулирующий правовые отношения в студенческом спорте, был принят в 2007 г. — Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.07.2024) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [4].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Студенческий спорт играет важную роль в жизни молодежи. Ключевая концепция его развития состоит не только в сохранении и повышении уровня спортивного мастерства, укреплении здоровья, формировании здорового образа жизни, повышении уровня физической активности молодого поколения, но и в его сплочении, развитии командного духа, формировании навыков конструктивного использования свободного времени, воспитании патриотизма, самовыражении и самосовершенствовании, что играет значимую роль в решении общественно-социальных проблем (алкоголизм, наркомания, агрессивность) [5].

Развитие студенческого спорта является прерогативой федеральных и региональных органов исполнительной власти в области образования и спорта [6], это обеспечивает специальные меры, направленные на обеспечение и развитие активной деятельности в спорте российских студентов.

Мы солидарны с В.Д. Кряжевым, который с соавторами в статье «Студенческий спорт в высшей школе: состояние, проблемы и пути решения» определяют «основой дальнейшего развития массового студенческого спорта»:

–Стратегию развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года

–Концепция развития студенческого спорта в РФ на период до 2025 года

–Работа Российского спортивного студенческого союза

–Большое количество студентов в возрасте 19-24 лет, желающих заниматься спортом

–Открытие в большинстве вузов страны студенческих спортивных клубов

–Наличие достаточно хороших спортивных баз в крупнейших университетах России

–Значительное количество дипломированных специалистов

–Накопленный опыт и сохранение традиций

Дальнейшему развитию массового студенческого спорта должны способствовать:

1. Разработка «Положения о спортивной подготовке студентов»;
2. Привлечение опытных тренеров к работе в студенческих спортивных клубах;
3. Совершенствование системы подготовки и переподготовке кадров;
4. Расширение календаря спортивных соревнования для студентов;

5. Повышение заинтересованности университетов в подготовке сборных команд по видам спорта и их участии в чемпионатах страны [7].

В Санкт-Петербургском юридическом институте в 2025-2026 учебном году проходит обучение 518 человек. Период обучения 5 лет. Такое количество студентов не даёт возможность участвовать в соревнованиях по всем видам спорта, проводимым на уровне города среди высших учебных заведений, спортивных коллективов. Однако спортивный сектор студенческого актива обучающихся нашего Института под руководством преподавателей систематически организовывает и проводит соревнования по различным видам спорта на уровне института. Готовит команды для участия в соревнованиях различного уровня.

Несмотря на то, что состав студентов мал, спортивная вне учебная деятельность достаточно активная в СПБ ЮИ(ф) УП РФ, в которой принимают участие обучающиеся. Все спортивные мероприятия и соревнования, в которых принимают участия студенты нашего вуза разделяются на следующие разделы:

- Внутренние соревнования, межкурсовые, как личные, так и командные соревнования. (18 соревнований в учебный год, или 9 соревнований в каждый семестр). Данные соревнования преподавательский состав по дисциплине «Физическая подготовка» организуют на базе среднеобразовательных школ и в Центре спорта Московского района, где на основе заключенного письменного договора для нашего института предоставляются спортивные залы и площадки. Взамен, наш вуз проводит профориентацию и различные беседы, лекции по темам профиля юридического института.

- Соревнования проводимых Университетом прокуратуры РФ среди всех его филиалов.

- Соревнования по различным видам спорта в рамках Спартакиады учащихся высших учебных заведений Центрального района Санкт–Петербурга. Наш не большой институт в данной категории соревнований борется за призовые места с такими большими вузами как Педагогический Университет имени Герцена, Медицинский Университет имени Мечникова, институт Кино и телевидения, Высшая школа народных искусств, государственный университет промышленных технологий и дизайна. (10 соревнований). Следует отметить, что студенты нашего института занимают в данной спартакиаде призовые места, а также призовые места в командном подсчете очков по всем видам программы спартакиады.

- Соревнования высших учебных заведений Санкт-Петербурга. Проводятся соревнования по 80-ти видам спорта. Итоги за 2025 год. Из 67 вузов среди огромного количества участников – СПБ ЮИ(ф) УП РФ занимает 42 место. (8 соревнований).

- Ведомственные соревнования в рамках Спартакиады Санкт-Петербургской и Ленинградской областной организации ОГО ВФСО общественно-государственное объединение «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо». (7 соревнований из списка программы спартакиады закрываются нашим институтом). Необходимо отметить, что по положению о проведении данных соревнований в команде студентов, в зачет пойдут очки, при условии, что в команде выступают мужчины возраст 35+, 40+. В связи с этим, совместно со студентами в соревнованиях в разные годы в составе команды нашего института принимали участие заместитель директора, декан факультета, заведующий кафедры и представители профессорско-преподавательского состава.

- К ведомственным соревнованиям, проводимые такими учебными заведениями, как Академия Следственного комитета, Таможенная академия, РГУП. Юридический институт принимает участие 6 раз в год.

-Товарищеские встречи с различными вузами по командным видам спорта. (22 товарищеские игры в учебный год). Данные спортивные встречи являются дополнительной тренировкой для подготовки к соревнованиям. Товарищеские встречи дают возможность решения вопроса о нехватке часов на арендованной спортивной базе нашего института для проведения тренировок со сборными командами.

- Массовые соревнования, проводимые городом или же центрами спорта различных районов нашего города. Кросс Нации (8 лет подряд участвуем совместно студенты,

преподаватели, слушатели ФППиК), День ходьбы, Забеги, проводимые центром спорта, Гонка героев, посвященная дню народного единства, Лыжня России.

Примером развития физических качеств, работоспособности для обучающихся СПБ ЮИ(ф) УП РФ, являются представители профессорско-преподавательского состава, которые совместно со студентами ежегодно принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях, что приводит к повышению мотивации у молодежи. Участие преподавателей со студентами в одних соревнованиях является положительным примером для будущих работников. Студенты наблюдают развитую физическую спортивную форму преподавателей, а также пример совмещения процесса преподавания (работы) и поддержания должного уровня физической подготовленности, и здорового образа жизни.

Таким образом, преподавательский состав выполняют государственное патриотическое воспитание и служит примером для студентов в умении выполнять поставленные задачи перед собой. Ежегодно студенты и представители профессорско-преподавательского состава СПБ ЮИ(ф) УП РФ выполняют Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», тем самым поддерживая должный уровень физической подготовленности, что требуется и соответствует профессиограмме прокурорского работника.

Необходимо отметить, что воспитание студентов проходит как на этапе подготовки спортивного мероприятия, так и непосредственно при его проведении и после него. Навыки организации, дисциплины и так далее. Преподаватели путем студенческого спорта формируют у обучающихся чувство сопричастности к организации и участиях в различных мероприятиях на учебе, в работе, в стране. Формируют у студентов готовность к выполнению гражданского долга, конституционных обязанностей по защите интересов страны.

Студенты юридического института извлекают самостоятельное желание в принятии участия в спортивно-массовых мероприятиях, что в последствии влияет на успешное прохождение обучения, формированию профессиональных качеств будущей профессии. Таким образом, развивая студенческих спорт в высших учебных заведениях, у студентов формируются профессиональные качества и дисциплинированность, психологическая устойчивость, коммуникабельность, что необходимо для дальнейшей профессии. Большинство выпускников поддерживают в профессиональной деятельности уровень физической подготовленности и работоспособности в связи с тем, что продолжают принимать участие в различных соревнованиях города и страны, представляя организацию, в которой работают.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Студенты имеют возможность совершенствовать спортивное мастерство и принимать активное участие в спортивной жизни института. Члены сборных команд повышают профессионально значимые качества как на учебных занятиях по физической подготовке, так и участвуя в спортивных соревнованиях. Будущие юристы проявляют повышенный интерес к участию в соревнованиях различного уровня. Не смотря на отсутствие своей спортивной базы, проводят тренировки и подготовку к соревнованиям.

Необходимо отметить, спортивная деятельность вуза направлена на повышение уровня физической подготовленности на учебных занятиях по физической подготовке, организацию работы спортивных секций, где в качестве тренера выступают подготовленные студенты с участием преподавателя кафедры и организация соревнований внутри института, межвузовских и городских, включая ведомственные.

Таким образом основными направлениями совершенствования развития студенческого спорта в юридическом институте можно определить:

1. Повышение уровня вовлечённости студентов всех курсов в спортивную деятельность.
2. Расширение возможности материальной базы для проведения тренировочных занятий.
3. Улучшение финансирования приобретения инвентаря и спортивной формы.

ЛИТЕРАТУРА:
1. Приказ Генерального прокурора Российской Федерации от 31 марта 2023 г. № 227 “Об утверждении квалификационных требований к должностям прокурорских работников прокуратуры города, района, приравненной к ним прокуратуры”.
2. Приказ Минспорта России от 21.11.2017 № 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года».
3. Ахмерова К.Ш., Тимме Е.А. Интеграция учебного процесса и спортивной подготовки в университете в условиях цифровой трансформации. Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023; 2(3): 263-267. URL: https:// cyberleninka.ru/article/n/integratsiya-uchebnogo-protsessa-i-sportivnoy-podgotovki-v-universitete-v-usloviyah-tsifrovoy-transformatsii.
4. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р (ред. от 17.12.2024) «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». URL: http://government. ru/docs/all/131173/
5. Алдиабат И.М.И. Студенческий спорт: перспективы развития / И.М.И. Алдиабат, М.Д. Кудрявцев, В.К. Кулиев, В.В. Денискин, А.И. Картавцева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 5 (219). – С. 15-18.
6. Степыко Д.Г. Ретроспективный анализ и перспективы развития студенческого спорта в России / Д.Г. Степыко, Д.В. Кущева, Д.А.О. Фарзалиев // Воспитание и обучение: теория, методика и практика. сборник материалов VI Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 453-457.
7. Студенческий спорт в высшей школе: состояние, проблемы и пути решения / В. Д. Кряжев, О. С. Ванина, Ю. В. Тихонов, А. В. Дороцев // Вестник спортивной науки. – 2024. – № 2. – С. 59-62. – EDN SRFXEW.

DOI 10.48612/ifkst/3hav-53me-5xe1
УДК 796.011.3:613.97-057.87(4-672)

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В ГОСУДАРСТВАХ СНГ

Е.Ю. Полищук, Ю.Л. Рысев (3612-4810)
Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии

Аннотация. Цель работы заключается в комплексном анализе актуальных проблем формирования здорового образа жизни среди учащейся молодёжи в странах СНГ. Методика исследования основана на использовании комплекса методов: теоретический анализ, сравнительный анализ, синтез, обобщение. Основные результаты представлены в аналитическом описании преимуществ и проблем формирования здорового образа жизни среди учащейся молодёжи в России, Беларуси, Казахстане, Армении и Узбекистане. В завершении исследования автором представлены реальный методические рекомендации по решению проблем формирования здорового образа жизни среди учащейся молодёжи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, учащаяся молодёжь, содружество независимых государств, спортивная инфраструктура, физическая активность.

PROBLEMS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS IN THE STATES OF THE COMMONWEALTH OF INDEPENDENT STATES

E.Y. Polishchuk, Y.L. Rysev
St. Petersburg branch of the Russian Customs Academy named after V.B. Bobkov

Annotation. The aim of this study is to comprehensively analyze current issues related to promoting healthy lifestyles among students in the Commonwealth of Independent States. The research methodology utilizes a combination of methods: theoretical analysis, comparative analysis, synthesis, and generalization. The key findings are presented in an analytical description of the

benefits and challenges of promoting healthy lifestyles among students in Russia, Belarus, Kazakhstan, Armenia, and Uzbekistan. At the end of the study, the author presents practical methodological recommendations for solving the problems of developing a healthy lifestyle among young students.

Keywords: healthy lifestyle, student youth, commonwealth of independent states, sports infrastructure, physical activity.

ВВЕДЕНИЕ

Соблюдение здорового образа жизни является одним из самых важных спектров развития здорового общества. Обоснована данная мысль тем, что формирование здорового духа подрастающего организма может осуществляться только с учётом соблюдения принципов и норм здорового образа жизни, которые, вне зависимости от географического положения государства, его обычаев, традиций и норм – являются одинаковыми. Здоровый образ жизни формируется на основе духовно-нравственных ценностей любого государства, этноса, нации. Именно благодаря им подрастающее поколение начинает следить за успехами своей страны в различных спортивных соревнованиях, углубляются в историю, дабы узнать о национальных достижениях, укрепляя тем самым любовь к своей стране [2, С. 18].

Возраст учащейся молодёжи – самый плодотворный для формирования навыков здорового образа жизни. А образовательные учреждения – отправной точкой для воспитания здоровьесберегающего поведения. Несмотря на то, что в странах содружества независимых государств (далее – СНГ) накоплен богатый опыт формирования здорового образа жизни среди учащейся молодёжи. В процессе анализа, нами были выявлены некоторые проблемные аспекты, существенно влияющие на формирование здорового образа жизни среди учащейся молодёжи в государствах СНГ, так как от поколения к поколению отношение к спорту и приоритеты учащейся молодёжи меняются, образуя социальную «пропасть», в которой государствам необходимо прилагать усилия для того, чтобы сделать здоровый образ жизни для учащейся молодёжи вновь популярным.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Изложение основной и исследовательской части настоящего научного изыскания основывается на научной литературе, статьях, статистическими данными, опубликованными на сайтах спортивных федераций и внедрённых в апробацию исследований, представленных в списке источников. При анализе университетского спорта в СНГ был использован комплекс методов: теоретический анализ, сравнительный анализ, синтез, обобщение.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Сегодня в странах СНГ система формирования здорового образа жизни учащей молодёжи претерпевает значительные изменения. С одной стороны, растёт понимание важности здорового образа жизни и физической активности, а с другой стороны, системы физического воспитания сталкиваются с рядом проблем, которые требуют комплексного подхода к их решению [3, С. 32]. Осуществив комплексный анализ источников, нами было выявлено несколько позитивных сторон формирования здорового образа жизни учащейся молодёжи, среди которых следующие факты:

1) Для вовлечения учащейся молодёжи в спорт в Российской Федерации реализуется федеральная программа «Спорт – норма жизни». Посредством мероприятий, проводимых в рамках программы, у молодых людей формируется культура спортивного и здорового образа жизни.

2) Беларусь занимается развитием внеучебных форм деятельности, привлекая учащуюся молодёжь как в систему здорового образа жизни в целом, так и в спорт вчастности. Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.03.2024 № 29 была утверждена республиканская образовательная программа «Выбираем здоровый образ жизни»,

в рамках которой в общеобразовательных школах проводятся уроки функциональной грамотности по здоровьесбережению.

3) Казахстан нацелен на цифровизацию популяризации здорового образа жизни. Так в высших учебных заведениях страны действует система работы спортивных профилей студентов. Из спортивных профилей информация передаётся на цифровую платформу учётом физической активности студентов.

4) В Армении и Узбекистане большое внимание уделяется международному участию учащейся молодёжи в международных соревнованиях. В данном случае «слышны отголоски» системы СССР, где каждая республика стремилась стать социалистическим лидером в любой общественной направленности. Если возрождение подобных традиций носит позитивный характер, то такие рвения вполне оправданы [1, С. 22].

Все указанные страны СНГ объединяет общая тенденция к развитию молодёжной инфраструктуры и вовлечения учащейся молодёжи в систему здорового образа жизни. Так во всех указанных странах производится массовое строительство спортивных объектов, что качественно влияет не только на любительский спорт, но и на профессиональный.

Несмотря на позитивные тенденции, в результате анализа нами были выделены некоторые проблемы формирования здорового образа жизни среди учащейся молодёжи в анализируемых государствах. Рассмотрим более подробно каждую из них.

В Российской Федерации наблюдается разрыв между истинным пониманием молодёжью значимостью здорового образа жизни и практическим воплощением данного сознания в своей ежедневной деятельности и развитии. По исследованию ВЦИОМ, проведённому в 2023 году, 65% молодёжи в возрасте от 18 до 24 лет считают важным вести здоровый образ жизни, но лишь 40% из них активно участвуют в соответствующих инициативах [4, С. 212]. Данный факт подчёркивает необходимость более широкой информированности учащейся молодёжи о спортивных программах, действующих в стране.

В Беларуси, в целом, фиксируется низкий статус здорового образа жизни среди учащейся молодёжи, что подтверждается недостаточной эффективностью молодёжных физкультурно-оздоровительных программ. Недостаточно в республике развито направление вовлечения молодых семей в семейный спорт, положительную практику которой государство могло бы перенять у Российской Федерации. Для актуальных дружественных взаимоотношении Беларуси и Российской Федерации, Республика могла бы перенять опыт проведения программ профилактической направленности для молодёжи по популяризации здорового образа жизни, даже тех, которые проводятся локально на местах в муниципалитетах и регионах: «Спорт – альтернатива пагубным привычкам», «Олимпийская прививка», «Спорт всему голова» и т.д.

В Казахстане отсутствует единая система валеологического образования на всех ступенях обучения, что значительно повышает факторы заболеваемости и распространения инфекционных заболеваний. На основании собственного цифрового положительного опыта, возможно, было бы создать цифровые курсы валеологической грамотности для всех ступеней обучения. Эта же самая проблема касается и Узбекистана с Арменией, что требует отдельного комплексного международного решения во благо сохранения этнической идентичности и здоровья нации. Цифровые курсы будут интересы обучающимся старших классов, средних профессиональных учреждений и высших учебных заведений, а в средней школе для молодёжи необходимо внедрять очные курсы в формате внеурочной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, по результатам проведённого исследования нами выявлены проблемы формирования здорового образа жизни среди учащейся молодёжи в государствах СНГ. В условиях слабого развития информационной доступности и образовательных программ о здоровом образе жизни достаточно сложно становится привлекать молодёжь в спорт в целом.

Анализ научной литературы позволяет говорить о том, что СНГ является уникальной международной ареной, где государства-участники могут обмениваться эффективным и результативным опытом в ракурсе вовлечения учащейся молодёжи в спорт. Такая мысль

порождает необходимость более детального изучения международного взаимодействия по формированию навыков здорового образа жизни у учащейся молодёжи в целом.

Таким образом, сравнительный анализ показал реально существующие проблемы. Их решение имеет стратегическое значение для повышения уровня физической активности молодёжи, укрепления здоровья населения и создания долгосрочных основ для формирования активного и здорового образа жизни в странах СНГ.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Барбашов, В. С. Развитие системы физического воспитания молодёжи и студенческого спорта в государствах - участниках СНГ в современных условиях / В. С. Барбашов, Т. Г. Уварова, В. С. Маркушин // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. Том 3. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 21-24. – DOI 10.48612/ifkst/9ggr-zxt5-x8ar. – EDN YAHPGE.
2. Демеш, В. П. Формирование традиционных духовно−нравственных ценностей в процессе занятий физической культурой и спортом / В. П. Демеш // Роль и место физической культуры в системе высшего образования : сборник научных статей. – Санкт−Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, 2024. – С. 18-22. – EDN QRCCIF.
3. Зинькова, Е. А. Развитие системы физического воспитания молодежи и студенческого спорта в государствах - участниках Содружества Независимых государств в современных условиях / Е. А. Зинькова, Ю. Л. Рысев // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 30-34. – DOI 10.48612/ifkst/pbuh-zhr2-pzez. – EDN GVXZWM.
4. Новиков, Я. Ю. Ключевые стратегии развития физического воспитания молодежи в государствах-участников содружества независимых государств в современных условиях на примерах ведущих неспортивно ориентированных вузов / Я. Ю. Новиков, А. А. Шарпантье // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. Том 3. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 212-217. – DOI 10.48612/ifkst/b9hm-ekgm-bkdh. – EDN RRVWXV.
5. Роль студенческих спортивных лиг в развитии массового спорта в странах СНГ / К. А. Прокопьева, Д. В. Радин, В. В. Сердюковский, Д. В. Бородин // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 176-185. – DOI 10.48612/ifkst/7527-t9zg-53f1. – EDN SYCHGS.
6. Щеголев, В. А. Физическая культура и спорт как средство профессионально-личностного воспитания студентов / В. А. Щеголев, В. П. Сущенко. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2025. – 167 с. – ISBN 978-5-7422-8955-5. – EDN QTKRLX.

DOI 10.48612/ifkst/624g-bfxv-15pt
УДК 796.062:327.7:329.78(4-672)

МОЛОДЕЖНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ОБМЕНЫ ГОСУДАРСТВ – УЧАСТНИКОВ СНГ: ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Д.А. Соколова (3286-7172)
МИРЭА – Российский технологический университет

Аннотация. В статье на основе анализа современного состояния сотрудничества государств – участников СНГ в области спорта и работы с молодежью определены организационно-правовые условия, необходимые для реализации молодежных спортивных обменов в рамках межвузовского сотрудничества на пространстве СНГ. Молодежные спортивные

обмены рассматриваются как уникальный формат на стыке двух сфер – молодежной политики и спорта, и двух направлений публичной дипломатии – спортивной и молодежной. В заключении автор делает вывод о том, студенческий спорт и молодежные контакты, являющиеся важными составляющими гуманитарного сотрудничества государств – участников СНГ и обладающие серьезным потенциалом как инструменты публичной дипломатии, заслуживают дополнительного изучения, а молодежные спортивные обмены могут стать значимым вкладом в развитие гуманитарных связей и межкультурного диалога стран Содружества.

Ключевые слова: СНГ, гуманитарное сотрудничество, молодежь, молодежные обмены, молодежная дипломатия, спорт, студенческий спорт, спортивная дипломатия

YOUTH SPORTS EXCHANGES OF THE CIS MEMBER STATES: OPPORTUNITIES AND PROSPECTS

D.A. Sokolova
MIREA – Russian Technological University

Annotation. Based on an analysis of the current state of cooperation among the CIS member states in the fields of sports and youth policy, this article identifies the organizational and legal conditions necessary for implementing of youth sports exchanges within the framework of inter-university cooperation in the CIS space. Youth sports exchanges are considered a unique format at the intersection of two spheres – youth policy and sports – and two areas of public diplomacy – sports diplomacy and youth diplomacy. In conclusion, the author argues that student sports and youth contacts, being vital components of humanitarian cooperation among the CIS member states and possessing significant potential as tools of public diplomacy, warrant further study. Furthermore, youth sports exchanges could make a meaningful contribution to the development of humanitarian ties and intercultural dialogue among the Commonwealth countries.

Keywords: CIS, humanitarian cooperation, youth, youth exchanges, youth diplomacy, sports, student sports, sports diplomacy

ВВЕДЕНИЕ

Гуманитарное сотрудничество со странами СНГ, неотъемлемой составляющей которого выступают связи в области спорта и работы с молодежью, традиционно является приоритетным направлением внешней политики Российской Федерации. Спортивные и молодежные связи способствуют устойчивому социально-экономическому развитию государств – участников СНГ и Содружества в целом, межкультурному диалогу, сохранению и углублению дружественных отношений между государствами – участниками СНГ, повышению их конкурентоспособности в условиях глобализации [14, 15].

Особое внимание согласно Концепции внешней политики, утвержденной в 2023 году, Россия намерена уделять в том числе развитию новых форматов международного спортивного сотрудничества, а также механизмов общественной дипломатии с участием молодежи[1]. Поощрение международного молодежного сотрудничества, в том числе в области спорта, а также разработка и реализация программ, направленных на развитие школьного, детско-юношеского и студенческого спорта, включая проведение молодежных обменов – одна из приоритетных задач гуманитарной политики Российской Федерации за рубежом[2]. Стратегия реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года определяет СНГ как одно из основных региональных направлений международного молодежного сотрудничества[3]. Стратегия развития

[1] Об утверждении Концепции внешней политики Российской Федерации: Указ Президента Российской Федерации от 31 марта 2023 г. № 229 // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2023. – № 14. – Ст. 2406
[2] Об утверждении Концепции гуманитарной политики Российской Федерации за рубежом: Указ Президента Российской Федерации от 5 сентября 2022 г. № 611 // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2022. – № 37. – Ст. 6315
[3] Распоряжение Правительства РФ от 17 августа 2024 г. № 2233-р [Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года] // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2024. – № 36. – Ст. 5484

физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года в том числе направлена на развитие международного спортивного сотрудничества[4]. Приоритетные направления реализации Межотраслевой программы развития студенческого спорта на период до 2030 года включают проведение международных студенческих спортивных обменов[5].

Согласно Концепции дальнейшего развития СНГ одной из основных целей объединения в кратко- и среднесрочной перспективах является вовлечение молодого поколения граждан в интеграционные процессы посредством участия в реализации проектов и программ для устойчивого развития сотрудничества во всех сферах межгосударственных отношений[6].

В Заявлении министров иностранных дел государств – участников СНГ о сотрудничестве в области физической культуры и спорта отмечается важность прямого и открытого диалога между странами, позволяющего выстраивать взаимовыгодные отношения в сфере физической культуры и спорта, поддержки детско-юношеского и массового спорта, а также приветствуется развитие новых форматов международных спортивных мероприятий[7].

Одним из механизмов выстраивания такого диалога могут стать молодежные спортивные обмены в рамках межвузовского сотрудничества, как уникальный формат на стыке двух сфер – молодежной политики и спорта, и двух направлений публичной дипломатии – спортивной и молодежной [13, 22].

Вместе с тем, как отмечают российские исследователи, потенциал спортивной и молодежной дипломатии используется не в полной мере [2, 3, 6, 20]. Кроме того, спорт и работа с молодежью, как составляющие международного гуманитарного сотрудничества, остаются практически не изученными [2, 3, 6, 9, 12].

Цель настоящего исследования – на основе анализа современного состояния сотрудничества государств – участников СНГ в области спорта и работы с молодежью определить организационно-правовые условия, необходимые для реализации молодежных спортивных обменов в рамках межвузовского сотрудничества на пространстве СНГ.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Источниковая база исследования включает двусторонние и многосторонние межправительственные соглашения государств – участников СНГ по вопросам физической культуры, спорта и молодежи, документы стратегического планирования РФ по вопросам внешней и молодежной политики, физической культуры и спорта, профильные модельные законы СНГ, решения и отчеты органов СНГ, участвующих в реализации молодежных и спортивных связей, информационные материалы Межгосударственного фонда гуманитарного сотрудничества государств-участников СНГ, базовых организаций государств – участников СНГ в области физической культуры и спорта, по работе с молодежью и в области университетского спорта, информационные материалы Российского студенческого спортивного союза. В рамках исследования использованы такие методы как качественный контент-анализ, институциональный анализ и ивент-анализ.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

С момента создания СНГ равноправное и взаимовыгодное сотрудничество в гуманитарной сфере является одним из приоритетных направлений взаимодействия государств – участников

[4] Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р [Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года] // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2024. – № 49. – Ст. 7958

[5] Распоряжение Правительства РФ от 10 апреля 2025 г. № 881-р [Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта на период до 2030 года] // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2025. – № 16. – Ст. 2061

[6] О Концепции дальнейшего развития СНГ и Плане основных мероприятий по ее реализации: Решение Совета глав государств СНГ от 18 декабря 2020 г. // Единый реестр правовых актов и других документов СНГ. – URL: https://cis.minsk.by/reestrv2/doc/6363#text

[7] О Заявлении министров иностранных дел государств – участников СНГ о сотрудничестве в области физической культуры и спорта: Решение Совета министров иностранных дел СНГ от 7 октября 2024г. // Единый реестр правовых актов и других документов СНГ. – URL: https://cis.minsk.by/reestrv2/doc/6978#text

объединения[8]. Гуманитарное сотрудничество в российской трактовке этого понятия включает в себя в том числе такие области как спорт и работа с молодежью [6, 7, 11], что отражено как в межправительственных соглашениях по линии СНГ[9], так и во внешнеполитических документах РФ.

Целями гуманитарного сотрудничества государств – участников СНГ в области работы с молодежью являются развитие молодежного движения и углубление взаимопонимания между представителями молодого поколения, в том числе посредством развития связей между молодежными организациями, учреждениями образования, проведения студенческих обменов. Гуманитарное сотрудничество государств – участников СНГ в области спорта направлено на более полное и эффективное использование спортивного потенциала, а также укрепление связей между спортсменами и организациями, действующими в области физической культуры и спорта, включая проведение совместных спортивных мероприятий по различным видам спорта и обмен спортивными делегациями[10].

Для анализа современного состояния международного сотрудничества в области спорта и работы с молодежью на пространстве СНГ и дальнейшего определения условий, необходимых для реализации молодежных спортивных обменов, целесообразным представляется сначала рассмотреть ключевые понятия.

Что касается понятия «спортивная дипломатия», то наиболее распространено определение, сформулированное С. Мюрреем: «Спортивная дипломатия – официальная и неофициальная деятельность государств, правительств, специальных внешнеполитических органов по осуществлению задач внешней политики государства посредством организации, проведения и участия в международных спортивных мероприятиях с участием команд, спортсменов, тренеров и их достижений» [6, 23].

Молодежная дипломатия еще недостаточно изучена, и на сегодняшний день в научной практике нет единой трактовки этого понятия. По мнению Б.Р. Асадова молодежную дипломатию можно рассматривать как совокупность форм, средств и методов ведения международной деятельности молодежи [2].

Молодежный обмен – это особая форма двустороннего международного молодежного сотрудничества, основанная на долгосрочном партнерстве двух организаций – российской и зарубежной, в рамках которого обе организации активно участвуют в разработке и реализации совместной программы молодежного обмена и его финансировании. Молодежный обмен также означает, что количество встреч, проводимых в России, примерно равно количеству встреч в стране-партнере, и в мероприятиях участвует равное число молодых людей из обеих стран, реализующих совместный социально значимый проект [1, с.255].

Как показывает практика, для эффективной реализации двусторонних проектов молодежного обмена необходимы такие условия как: наличие правовой базы; поддержка со стороны руководства государств-партнеров и профильных ведомств; наличие смешанного коллегиального органа, определяющего приоритеты двустороннего сотрудничества, а также координационных структур, оказывающих методическую, информационно-консультационную и финансовую помощь организаторам обменов; наличие организаций, заинтересованных в реализации двусторонних проектов молодежного обмена; согласованная программа обменов и регулярное проведение совместных мероприятий в рамках этой программы [20]. Молодежные обмены, как правило, осуществляются в безвалютной форме: принимающая организация берет на себя все расходы по пребыванию, включая размещение, питание и расходы на скорую медицинскую помощь, а также расходы по реализации программы обмена и предусмотренным ею поездкам; направляющая организация берет на себя транспортные расходы до взаимно согласованного пункта назначения в стране принимающей организации и обратно [19].

---

[8] Соглашение о создании Содружества Независимых Государств от 8 декабря 1991г. // Единый реестр правовых актов и других документов СНГ. – URL: https://cis.minsk.by/reestrv2/doc/1#text

[9] Соглашение о гуманитарном сотрудничестве государств – участников СНГ от 26 августа 2005 г. // Бюллетень международных договоров. – 2006. – № 10

[10] Там же

Чтобы выявить возможности и перспективы проведения молодежных спортивных обменов в рамках сотрудничества вузов государств – участников СНГ, рассмотрим отдельно, какие из вышеперечисленных условий имеются в СНГ по линии спортивных связей и по линии молодежного взаимодействия (Табл.1).

Таблица 1

Правовые и организационные условия реализации молодежных спортивных обменов в рамках межвузовского сотрудничества на пространстве СНГ

<table>
<tr><td colspan="2">Область гуманитарного сотрудничества государств – участников СНГ</td></tr>
<tr><td>Физическая культура и спорт</td><td>Работа с молодежью</td></tr>
<tr><td colspan="2">ПРАВОВАЯ БАЗА (СНГ)</td></tr>
<tr><td colspan="2">• Соглашение о создании СНГ от 8 декабря 1991 г.
• Концепция дальнейшего развития СНГ
• Соглашение о гуманитарном сотрудничестве государств – участников СНГ от 26 августа 2005 г.
• двусторонние межправительственные соглашения[11]
• профильные модельные законы, принятые Межпарламентской Ассамблеей государств – участников СНГ[12]</td></tr>
<tr><td>• Соглашение о сотрудничестве в области физической культуры и спорта государств – участников СНГ от 25 мая 2007 г.[13]
• Стратегия развития сотрудничества государств – участников СНГ в области физической культуры и спорта на 2021–2030 годы
• Меморандум о сотрудничестве и взаимодействии между Российским студенческим спортивным союзом и Белорусской ассоциацией студенческого спорта от 15 октября 2020 г.</td><td>• Соглашение государств – участников СНГ о сотрудничестве в сфере работы с молодежью от 25 ноября 2005 г.[14]
• Стратегия международного молодежного сотрудничества государств – участников СНГ на 2021–2030 годы</td></tr>
<tr><td colspan="2">ПРАВОВАЯ БАЗА (Российская Федерация)</td></tr>
<tr><td colspan="2">• Конституция Российской Федерации
• Указ Президента РФ от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»
• Концепция внешней политики Российской Федерации
• Концепция гуманитарной политики Российской Федерации за рубежом
• Национальный проект «Молодежь и дети» (в т.ч. федеральный проект «Россия в мире»)[15]</td></tr>
<tr><td>• Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
• Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
• Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года
• Концепция развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года
• Межотраслевая программа развития студенческого спорта на период до 2030 года</td><td>• Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации»
• Стратегия реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года</td></tr>
</table>

[11] Реестр (Перечень) подписанных международных документов о межрегиональном и приграничном сотрудничестве государств – участников СНГ. – URL: https://e-cis.info/cooperation/3745/86862/ ; Межправительственные и межведомственные соглашения Российской Федерации по вопросам молодежного сотрудничества [Электронный ресурс]: сборник / авт.-сост. Соколова Д.А. – М.: МИРЭА – Российский технологический университет, 2025.

[12] Модельный закон «О детско-юношеском спорте» 2001 г.; модельный закон «О студенческом спорте» 2003 г.; модельный закон «О государственной молодежной политике» 2012 г.

[13] Соглашение о сотрудничестве в области физической культуры и спорта государств – участников СНГ от 25 мая 2007 г. // Бюллетень международных договоров. – 2008. – № 11

[14] Соглашение государств – участников СНГ о сотрудничестве в сфере работы с молодежью от 25 ноября 2005 г. // Бюллетень международных договоров. – 2008. – № 6

[15] Национальный проект «Молодежь и дети» // Правительство России: [сайт]. – URL: http://government.ru/rugovclassifier/914/about/ (дата обращения: 24.02.2026)

КОЛЛЕГИАЛЬНЫЕ ОРГАНЫ	
Совет по гуманитарному сотрудничеству государств – участников СНГ	
Совет по физической культуре и спорту государств – участников СНГ	Совет по делам молодежи государств – участников СНГ
БАЗОВЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ	
Базовая организация государств – участников СНГ в области физической культуры и спорта (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК») Базовая организация государств – участников СНГ в области университетского спорта (Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма)	Базовая организация государств – участников СНГ по работе с молодежью (МИРЭА-Российский технологический университет)
КЛЮЧЕВЫЕ АКТОРЫ СО СТОРОНЫ РФ	
Министерство иностранных дел Российской Федерации Россотрудничество	
Минспорта России Российский студенческий спортивный союз Ассоциация студенческих спортивных клубов России Российская общественная физкультурно-спортивная организация «Юность России» спортивные федерации студенческие спортивные лиги Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (Базовая организация государств – участников СНГ в области университетского спорта) и другие вузы	Минобрнауки России Росмолодежь Национальный Совет молодежных и детских объединений России Фонд поддержки публичной дипломатии им. А.М. Горчакова общероссийские молодежные общественные организации МИРЭА-Российский технологический университет (Базовая организация государств – участников СНГ по работе с молодежью) и другие вузы
ПЛАНЫ МЕРОПРИЯТИЙ	
План приоритетных мероприятий в сфере гуманитарного сотрудничества государств – участников СНГ на 2025–2026 годы	
Планы мероприятий по реализации Стратегии развития сотрудничества государств – участников СНГ в области физической культуры и спорта на 2021–2030 годы	Планы мероприятий по реализации Стратегии международного молодежного сотрудничества государств – участников СНГ на 2021–2030 годы[16]
КЛЮЧЕВЫЕ ПРОГРАММЫ И ПРОЕКТЫ	
Год спорта и здорового образа жизни на пространстве СНГ (2012) Международные спортивные игры (1994, 1999, 2001, 2003, 2005, 2006, 2008) Международные спортивные юношеские игры государств – участников СНГ и стран Балтии (2002, 2005) Фестиваль национальных видов спорта государств – участников СНГ (2017) Игры стран СНГ (2021, 2023, 2025) Международные Иссык-Кульские спортивные игры стран СНГ и ШОС Молодежные киберспортивные игры Содружества (2023, 2024, 2025) Межгосударственная программа «Спортивные столицы Содружества»	Год молодежи в СНГ (2009) Форум молодежных организаций государств – участников СНГ двусторонние молодежные форумы Международный проект «Молодежная столица СНГ» Всемирный фестиваль молодежи 2024 года (с участием стран СНГ) Международный молодежный форум «Евразия Global» (с участием стран СНГ)

[16] О Плане мероприятий на 2025–2026 годы по реализации Стратегии международного молодежного сотрудничества государств – участников СНГ на 2021–2030 годы: Решение Совета министров иностранных дел СНГ от 7 октября 2024 г. // Единый реестр правовых актов и других документов СНГ. – URL: https://cis.minsk.by/reestrv2/doc/6987#text

• чемпионаты (первенства, кубки) СНГ по отдельным видам спорта • Форум государств – участников СНГ «Актуальные вопросы развития студенческого спорта» (2025) • Международный фестиваль университетского спорта 2023 года (с участием стран СНГ) • Международный мультиспортивный турнир «Игры Будущего» (с участием стран СНГ)	
ВОЗМОЖНОСТИ ФИНАНСИРОВАНИЯ	
• Межгосударственный фонд гуманитарного сотрудничества государств – участников СНГ • Всероссийский конкурс молодежных проектов • Фонд президентских грантов • собственные средства вузов	

Источник: составлено автором

Можно констатировать, что за тридцатипятилетнюю историю СНГ сформирована солидная договорно-правовая база в области спорта и молодежной политики, которая является хорошим заделом для запуска молодежных спортивных обменов в рамках межвузовского сотрудничества.

Анализ институциональной структуры сотрудничества государств – участников СНГ в области спорта и работы с молодежью показал следующее. Деятельность Совета по физической культуре и спорту[17] (в том числе формирующего предложения в планы мероприятий по реализации Стратегии развития сотрудничества государств – участников СНГ в области физической культуры и спорта на 2021–2030 годы[18]), а также базовой организации государств – участников СНГ в области физической культуры и спорта[19] в большей степени связана с проведением мероприятий, направленных на подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса, развитие олимпийского движения. Вопросы реализации молодежных спортивных обменов, на наш взгляд, ближе к повестке Совета по делам молодежи[20] и деятельности базовых организаций государств – участников СНГ в области университетского спорта[21] и по работе с молодежью[22], которые могли бы осуществлять общую координацию и информационно-методическое сопровождение данного формата молодежного сотрудничества на пространстве СНГ.

Анализ профильных мероприятий, проводимых на пространстве СНГ, показывает, что проекты и программы в области спорта как правило реализуются в формате соревнований, а молодежные мероприятия за редким исключением вопросы спорта не затрагивают вообще. Таким образом, в настоящее время проекты на стыке двух сфер – спорта и молодежной политики, подобные формату молодежного обмена, в Содружестве не проводятся [4, 5, 8, 18, 21].

Основой для создания и развития партнерств с целью проведения молодежных спортивных обменов могут быть имеющиеся связи государств – участников СНГ по линии национальных спортивных федераций, студенческих спортивных лиг и ассоциаций, студенческих спортивных клубов, академического сотрудничества вузов, а также в рамках международной деятельности национальных молодежных общественных организаций. Перспективным в этом контексте представляется сотрудничество Российского студенческого спортивного союза и Белорусской

[17] Совет по физической культуре и спорту участников Соглашения о сотрудничестве в области физической культуры и спорта государств – участников СНГ // Интернет-портал СНГ. – 2026. – URL: https://e-cis.info/cooperation/2913/ (дата обращения: 24.02.2026)
[18] О Плане мероприятий на 2024–2026 годы по реализации Стратегии развития сотрудничества государств – участников СНГ в области физической культуры и спорта на 2021–2030 годы: Решение Совета министров иностранных дел СНГ от 12 октября 2023 г. // Единый реестр правовых актов и других документов СНГ. – URL: https://cis.minsk.by/reestrv2/doc/6810#text
[19] О базовой организации государств – участников СНГ в области физической культуры и спорта: Решение Совета министров иностранных дел СНГ от 27 сентября 2018 г. // Единый реестр правовых актов и других документов СНГ. – URL: https://cis.minsk.by/reestrv2/doc/5852#text
[20] Совет по делам молодежи государств – участников СНГ // Интернет-портал СНГ. – 2026. – URL: https://e-cis.info/cooperation/3053/ (дата обращения: 24.02.2026)
[21] О базовой организации государств – участников СНГ в области университетского спорта: Решение Совета министров иностранных дед СНГ от 12 апреля 2024 г. // Единый реестр правовых актов и других документов СНГ. – URL: https://cis.minsk.by/reestrv2/doc/6905#text
[22] О базовой организации государств – участников СНГ по работе с молодежью: Решение Совета глав правительств СНГ от 7 июня 2016 г. // Единый реестр правовых актов и других документов СНГ. – URL: https://cis.minsk.by/reestrv2/doc/5412#text

ассоциации студенческого спорта. Для налаживания контактов можно также использовать традиционные спортивные и молодежные мероприятия, такие как Игры СНГ или Форум молодежных организаций государств – участников СНГ.

Финансирование проектов молодежного спортивного обмена возможно в том числе по линии: Межгосударственного фонда гуманитарного сотрудничества государств – участников СНГ, созданного с целью развитию общего гуманитарного пространства и межкультурного диалога в Содружестве путем поддержки и реализации совместных многосторонних мероприятий в области культуры, образования, науки, сохранения культурного наследия, информации и массовых коммуникаций, спорта, туризма, молодежных инициатив [10]; Всероссийского конкурса молодежных проектов, проводимого Федеральным агентством по делам молодежи и предусматривающего выделение грантов на реализацию проектов, направленных на развитие межкультурного диалога и международного молодежного сотрудничества [17]; конкурса Фонда президентских грантов, предусматривающего поддержку проектов, направленных на развитие общественной дипломатии; собственных средств вузов. Потенциальным источником финансирования является конкурс на предоставление грантов для иностранных физических и юридических лиц на поддержку социально значимых проектов в гуманитарной сфере, который будет учрежден по поручению Президента России [16].

Стартовой площадкой для создания партнерств, знакомства с методикой проведения молодежных спортивных обменов и разработки идей совместных проектов в этой области мог бы выступить Форум развития общественной дипломатии государств – участников СНГ «Молодежь Содружества: спорт объединяет», включенный в План мероприятий на 2025–2026 годы по реализации Стратегии международного молодежного сотрудничества государств – участников СНГ на 2021–2030 годы по предложению Российской Федерации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог, можно отметить, что студенческий спорт и молодежные контакты, являющиеся важными составляющими гуманитарного сотрудничества государств – участников СНГ и обладающие серьезным потенциалом как инструменты публичной дипломатии, заслуживают дополнительного изучения. Значимым вкладом в развитие гуманитарных связей и межкультурного диалога стран Содружества могли бы стать молодежные спортивные обмены в рамках межвузовского сотрудничества, для реализации которых имеются как правовые условия и институциональная структура, так и возможности финансирования. Вместе с тем, потребуются дополнительные организационные усилия по созданию партнерств и обучению потенциальных организаторов молодежных спортивных обменов методике разработки и реализации совместных проектов, учитывая, что данный формат сотрудничества отличается от традиционных спортивных соревнований и молодежных форумов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. 30 лет государственной молодежной политике Российской Федерации / А. В. Кочетков, Т. В. Новикова, О. В. Попова, Д. А. Соколова. – Москва : РТУ МИРЭА, 2022. – 340 с. – ISBN 978-5-7151-0590-5. – EDN LYIXEO.

2. Асадов, Б. Р. Международная молодежная дипломатия как инструмент формирования имиджа страны в современных условиях // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. – 2014. – Т. 14, № 1. – С. 102-107. – EDN SXVTFX.

3. Асадов, Б. Р. Деятельность международных молодежных организаций в сфере гуманитарного сотрудничества на территории Содружества Независимых Государств (СНГ) / Б. Р. Асадов // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета. – 2014. – Т. 14, № 6. – С. 163-167. – EDN SIQXBD.

4. Боголюбова, Н. М. Гуманитарное сотрудничество в спорте на пространстве СНГ как фактор интеграции / Н. М. Боголюбова, Ю. В. Николаева, М. А. Боголюбов // Управленческое консультирование. – 2016. – № 4(88). – С. 90-97. – EDN WCNZXT.

5. Боришполец, К. П. Вклад публичной дипломатии СНГ в интеграционное сотрудничество и предотвращение конфликтов / К. П. Боришполец // Публичная дипломатия: теория и практика. – Москва

: Общество с ограниченной ответственностью Издательство «Аспект Пресс», 2017. – С. 89-111. – EDN ZWCURN.

6. Великая, А. А. Российская спортивная дипломатия / А. А. Великая, С. А. Семедов // Обозреватель. – 2022. – № 2(385). – С. 88-97. – DOI 10.48137/2074-2975_2022_02_88. – EDN YWJYAT.

7. Гуманитарное сотрудничество России со странами-участницами СНГ // Публичная дипломатия России и США. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью Издательство «Аспект Пресс», 2023. – С. 46-69. – EDN SINWXA.

8. Информационный портал «Молодежь Содружества». – Москва, 2026. – URL: http://youthevent.ru/ (дата обращения: 24.02.2026).

9. Лебедева, М. М. Развитие социальной и гуманитарной проблематики в международных исследованиях: российский ракурс / М. М. Лебедева // Вестник МГИМО Университета. – 2018. – № 1(58). – С. 7-25. – DOI 10.24833/2071-8160-2018-1-58-7-25. – EDN OSBMMR.

10. Межгосударственный фонд гуманитарного сотрудничества государств – участников СНГ: сайт. – Москва, 2026. – URL: https://mfgs-sng.org/ (дата обращения: 24.02.2026).

11. Муратшина, К. Г. Гуманитарное сотрудничество как направление внешней политики России / К. Г.Муратшина // Власть. – 2022. – Т. 30, № 3. – С. 115-121. – DOI 10.31171/vlast.v30i3.9055. – EDN OLQXRV.

12. Муратшина, К. Г. Россия и страны Центральной Азии в многосторонних форматах сотрудничества в области спорта в рамках СНГ / К. Г. Муратшина, М. В. Валеева // Вестник Томского государственного университета. – 2021. – № 469. – С. 92-99. – DOI 10.17223/15617793/469/12. – EDN BFZUUD.

13. Николаева, Ю. В. Геополитика спорта и основы спортивной дипломатии : Учебное пособие / Ю. В. Николаева, Н. М. Боголюбова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 282 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06186-4. – EDN OFWCRD.

14. О Стратегии развития сотрудничества государств – участников СНГ в области физической культуры и спорта на 2021–2030 годы: Решение Совета глав правительств СНГ от 29 мая 2020 г. // Единый реестр правовых актов и других документов СНГ. – URL: https://cis.minsk.by/reestrv2/doc/6241#text

15. О Стратегии международного молодежного сотрудничества государств – участников СНГ на 2021–2030 годы: Решение Совета глав правительств СНГ от 29 мая 2020 г. // Единый реестр правовых актов и других документов СНГ. – URL: https://cis.minsk.by/reestrv2/doc/6239#text

16. Перечень поручений по итогам встречи с участниками Всемирного фестиваля молодежи (утв. Президентом Российской Федерации 31 мая 2024 г.) // Президент России: [сайт]. – URL: http://www.kremlin.ru/acts/assignments/orders/74191 (дата обращения: 24.02.2026).

17. Росмолодежь.Гранты // Федеральное агентство по делам молодежи: [сайт]. – Москва, 2026. – URL: https://fadm.gov.ru/directions/grant/ (дата обращения: 24.02.2026).

18. Российский студенческий спортивный союз: сайт. – Москва, 2026. – URL: https://studsport.ru/ (дата обращения: 24.02.2026).

19. Российско-германские молодежные обмены в области массового спорта / Д. А. Соколова, Р. М. Ольховский, А. Клиндт, А. В. Жбанникова. – Москва : РТУ МИРЭА, 2020. – 51 с. – URL: https://youthlib.mirea.ru/ru/resource/3859

20. Соколова, Д. А., Ольховский, Р. М. Международные молодежные обмены в области массового спорта: потенциал и перспективы // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2024. – Т. 3, № 1. – С. 11-24. – DOI 10.18500/2782-4594-2024-3-1-11-24. – EDN XFQHTW.

21. Сотрудничество государств – участников СНГ в сфере физической культуры и спорта: главные события и новые перспективы развития // Интернет-портал СНГ. – URL: https://e-cis.info/news/566/111396/?ysclid=m7nhoh39zm153029203 (дата обращения: 24.02.2026).

22. Теория и практика публичной дипломатии России: учеб.-метод. материалы № 10/2024 / [Н.В. Бурлинова; под ред. С.М. Гавриловой, Е.А. Солодухиной и др.]; Российский совет по международным делам (РСМД). – М.: НП РСМД, 2024. – 160 с.

23. Murray S. Sports-Diplomacy: A Hybrid of Two Halves / Institute for Cultural Diplomacy. URL: http://www.culturaldiplomacy.org/academy/content/pdf/participant-papers/2011-symposium/SportsDiplomacy-a-hybrid-of-two-halves — Dr-Stuart-Murray.pdf

IV. УЧАСТИЕ УНИВЕРСИТЕТОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ЛИГ КАК ВЕКТОР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ГОСУДАРСТВАХ – УЧАСТНИКАХ СОДРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВ

DOI 10.48612/ifkst/925x-gkb3-bn2b
УДК 796.814:796.012.1-057.875

СТУДЕНЧЕСКОЕ САМБО И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

М.А. Басов (3780-1763)
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. В данной статье рассмотрено развитие студенческого самбо в России и основные физические качества, которые развиваются у студентов-спортсменов при занятиях самбо. Продемонстрированы положительные сдвиги в основных физических качествах (сила, гибкость, выносливость, ловкость, быстрота) спортсменов, благодаря тренировочному процессу, направленному на всестороннее развитие студента, который регламентировался Приказом Министерства спорта Российской федерации от 24.11.2022 №1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»».

Ключевые слова: самбо, студенческий спорт, физические качества, борьба, сила, выносливость, ловкость.

STUDENT SAMBO AND ITS INFLUENCE ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENT ATHLETES

M.A. Basov
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. This article examines the development of student sambo in Russia and the main physical qualities that are developed in student-athletes through practicing sambo. Positive improvements in key physical attributes (strength, flexibility, endurance, agility, speed) of athletes are demonstrated, resulting from a training process aimed at the comprehensive development of the student, which was regulated by the Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated November 24, 2022, No. 1073 'On the Approval of the Federal Standard of Sports Training in the Sport of Sambo'.

Keywords: sambo; student sports; physical qualities; wrestling; strength; endurance; agility.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы популяризация самбо возрастает все больше и больше. Этим видом единоборств занимаются как во времена школьной скамьи, так и в студенческие годы, а многие спортсмены уже и после окончания каких-либо учебных заведений продолжают активно заниматься этой борьбой. Популяризация самбо в школьные годы значительно возрастает благодаря программе «Самбо в школу», которая охватывает 92 субъекта Российской Федерации и большинство школ в этих регионах.

В студенческую пору данный вид борьбы тоже не обходят стороной: реализация его проходит как в после учебное время в формате дополнительного образования и сборных команд университета, так и во время реализации учебных дисциплин, тем самым привлекая в свои ряды все больше студентов, которые не успели оказаться там во время обучения в школе.

Для поддержания этого направления существует всероссийский проект «Студенческое самбо» в рамках которого находится ассоциация «Студенческая спортивная лига самбо».

Основной задачей физической культуры в высших и средне-профессиональных учебных заведениях является улучшение и укрепление здоровья обучающихся [5], профилактика большинства заболеваний, и самбо подходит под эти задачи, как дисциплина, которая, в первую очередь, направлена на гармонизацию внутренних процессов в организме, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем [3,10].

Борьба самбо направлена на всестороннее развитие личности и укрепление здоровья студента-спортсмена. Помимо развития психических качеств человека, таких как упорство, трудолюбие, честность, воля к победе, настойчивость и т.п., самбо развивает и основные физические качества человека (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость), которые необходимы ему для его жизнедеятельности и для успешной реализации себя на спортивной арене [1,14].

Каждое из пяти основных физических качеств необходимы борцу-самбисту:

Сила – во время проведения борцовских схваток по борьбе самбо спортсменам необходимо преодолевать внешнее сопротивление соперника за счет собственных усилий. Данный навык развивается и входе подготовки спортсмена к соревнованиям, благодаря комплексу основных методов по развитию силы, а именно: метод максимальных усилий, метод непредельных усилий, метод динамических усилий, статодинамический метод, «ударный» метод, круговой метод тренировки и игровой (чаще используется на начальных этапах спортивной подготовки, хотя зачастую служит хорошим средством эмоциональной разгрузки) [12].

Быстрота – характеризуется выполнением определенных движений за наименьший промежуток времени. Под «определенными движениями» понимается как техническая, так и тактическая работа на ковре. В тренировочном процессе это может быть выполнение наибольшего количества бросков партнера за определенный промежуток времени, так и скорость реагирования спортсмена на определенный сигнал, что будет являться достоверным показателем скорости реагирования самбиста [5]. К методам развития быстроты, применяемых в студенческом самбо, относятся: методы обычных условий, метод облегченных условий, метод усложненных условий и, конечно, метод реагирования на внезапный сигнал [7].

Ловкость или координация – необходимый навык и показатель борца, который демонстрирует способности самбиста своевременно и точно реагировать на изменяющуюся обстановку на ковре [8]. Специализированная работа над этим параметром позволяет борцам грамотно подстраиваться под сложившуюся ситуацию во время схватки, вовремя обороняться, контратаковать или атаковать соперника для получения преимущества над ним [11]. Для развития ловкости чаще всего применяют акробатические упражнения, которые могут использоваться как в процессе разминки (подготовительной части), так и в основной частик учебно-тренировочного занятия, наряду с этим упражнения для развития вестибулярного аппарата [2,13]. Основные методы развития ловкости для студентов-самбистов используют: методы, который усложняет условия раннее изученных упражнений, метод двустороннего выполнения (как в правую сторону, так и в левую) и игровой метод, который также может быть, как средством эмоциональной разгрузки спортсменов.

Гибкость, в контексте борьбы самбо, имеет важную роль, ведь благодаря этому физическому качеству спортсмен может выполнять технические действия с большей амплитудой движения, так же это будет влиять на исход проведения болевых приемов, т.к. хорошая гибкость может помочь избежать преждевременной сдачи во время проведения болевых приемов. Для развития гибкости используются специальные упражнения, характерные для борьбы самбо, упражнения с поддержкой и помощью партнера, упражнения с использованием внешней опоры для увеличения амплитуды движения [6].

Выносливость – показатель того, как долго борец может работать в определенном темпе (режиме) не снижая своей эффективности. Этот параметр напрямую влияет на

продолжительность встречи самбистов, особенно на то, у кого из двух самбистов сил будет оставаться больше к концу соревновательной встречи. Обычно используются следующие методы для развития выносливости: равномерный, переменный и интервальный методы [4].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В нашей работе мы рассматривали динамику показателей каждого физического качества в отдельности у спортсменов-студентов, занимающихся борьбой самбо, в количестве 15 человек. Возраст испытуемых 18-19 лет, спортивный разряд 1 взрослый. Тренировочный процесс на протяжении одного учебного года регламентировался Приказом Министерства спорта Российской федерации от 24.11.2022 №1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»».

Для оценки каждого показателя была проведена серия тестов, а именно для определения силы это были упражнения жим лежа и приседания со штангой, тест на быстроту включал в себя бег на 30 метров, тест на ловкость мы оценивали благодаря тестированию на координационной лестнице (время выполнения), динамика гибкости мы оценили стандартным тестом, который используется в комплексе ГТО – наклон вперед, а также испытание на выносливость был бег на 3000 метров. Контрольные замеры были сделаны в начале учебного года (сентябрь) и в его конце (июнь), срок педагогического наблюдение составлял 1 учебный год.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты тестирования силовых показателей продемонстрировали нам положительную динамику результатов. Нами были исследованы результаты в двух упражнениях: жим лежа со штангой и приседания со штангой.

Произведя оценку данных движений общий прирост силы показал 15% по сравнению с первоначальными данными. В среднем спортсмены выполняли жим лежа в начале исследования в диапазоне от 65-75 кг, по окончанию исследования результаты в жиме лежа уже составляли 78-89 кг. Приседания со штангой в начале исследования выполнялись в диапазоне 90-100 кг, а по окончанию исследования результаты были 110-115 кг. Данные изменения свидетельствуют о прогрессирующей адаптации мускулатуры по отношению к тренировочным нагрузкам.

Результаты тестирования физического качества быстроты продемонстрировали нам положительные изменения в сторону сокращения времени выполнения бега на 30 метров. Уменьшение времени на 5,8%, ведь первоначальные результаты колебались в диапазоне 5,2-5,9 секунд, по окончанию годичного цикла тренировок результат составлял 4,9-5,6 секунд. Данный прогресс подтверждает улучшение нейромышечной координации у студентов, занимающихся самбо.

При оценке ловкости мы применяли координационную лестницу, на которой необходимо было выполнить бег, где поочередно надо было ставить ногу в клетку и поочередно вне этой клетки. И здесь было сокращение времени выполнения этого норматива, а именно с диапазона выполнения 15-18 секунд, результат улучшился в среднем на 3 секунды у самбистов и стал 12-14 секунд. Данные результаты подчеркивают, что тренировочный процесс у студентов, занимающихся борьбой самбо положительно влияет на общую координацию движения их слаженность и плавность, что будет заметно сказывать при проведении определенных маневров и технических действий в самбо.

Гибкость мы замеряли стандартным нормативом из Всероссийского комплекса ГТО «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье». На протяжении годичного цикла тренировочного процесса борьбы самбо у студентов показатели улучшились в среднем на 6-7 сантиметров. Сначала они показывали результаты +8-10 сантиметров, а в последствии 15-17 сантиметров. Улучшение этого показателя положительно будет сказываться как на самой амплитуде движений самбистов, так и являться профилактикой травматизма в этом виде спорта, за счет гибкости и готовности связок и сухожилий к амплитудной работе.

Выносливость мы замеряли у ребят точно также стандартным нормативом из комплекса ГТО бег на 3000 метров, где замеряли минуты и секунды, затраченные на преодоление расстояния. В среднем показатель выносливости улучшился на 2 минуты, что является существенным приростом во времени. Спортсмены сначала показывали результаты в диапазоне от 14-13 минут, то в конце исследования результативность составляла 12-11 минут. Это свидетельствует об улучшении аэробной выносливости студентов-борцов, готовности к проведению долгих и изнурительных схваток на ковре.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог проведенному исследованию, мы смело может отметить стабильное улучшение основных физических качеств спортсменов, необходимых борцам-самбистам. Положительная динамика показателей обуславливается применением как общефизических упражнений в тренировочном процессе, так и специфических средств, и методов, используемых на учебно-тренировочных занятиях студентов-самбистов [9].

Тренировочный процесс самбистов направлен на комплексное развитие силовых, скоростных, координационных и других основных физических качеств спортсмена, способствующих гармонизации жизнедеятельности студентов и постепенному улучшению их здоровья, и повышению спортивных показателей.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ахватова, Ю. Р. Воспитание осознанного подхода к здоровому образу жизни среди молодежи / Ю. Р. Ахватова, Т. В. Карасева // Здоровье человека, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт : Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 05 декабря 2022 года / Отв. редактор Ю.А. Читаева. – Санкт-Петербург: ООО "НИЦ АРТ", 2022. – С. 12-19. – DOI 10.51623/90761565_12. – EDN GPIWPR.
2. Карасева, Т. В. Реализация инклюзивного образования в рамках физической культуры студентов специальной медицинской группы / Т. В. Карасева // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 26–27 мая 2023 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2023. – С. 45-50. – EDN JLHWBU.
3. Кузнецов П. А. Особенности преподавания борьбы самбо в университетах / П. А. Кузнецов // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2023. – Т. 2, № 4. – С. 420-426.
4. Муринчик, Е. С. Психологические факторы при создании команды в студенческом спорте / Е. С. Муринчик, А. А. Димитропуло, И. В. Смирнов // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. Том 3. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 259-262. – DOI 10.48612/ifkst/f6gt-4vvh-d7e9. – EDN TWZBJL.
5. Муринчик, Е. С. Актуальность развития футбольных академий в России / Е. С. Муринчик, А. А. Димитропуло, А. В. Бычков // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2024. – С. 125-129. – EDN OZUYCX.
6. Муринчик Е. С. Влияние фридайвинга на организм человека / Е. С. Муринчик, П. Е. Шувалов, А. А. Димитропуло, В. А. Чумичев // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2024. – С. 412-415. – EDN TNUSHW.
7. Муринчик, Е. С. Вовлечённость студентов в спорт: факторы, способствующие и препятствующие / Е. С. Муринчик, А. А. Димитропуло, И. В. Смирнов // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. Том 3. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 328-330. – DOI 10.48612/ifkst/8hhk-k2kb-x937. – EDN XHYXVP.
8. Муринчик, Е. С. Применение виртуальной и дополненной реальностей в студенческом футболе / Е. С. Муринчик, Э. М. Акерма // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 17–

18 мая 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. – С. 50-53. – EDN HIZKKW.
9. Недосекин А. Н. Модель формирования профессиональных компетенций по самбо у обучающихся бакалавриата физкультурно-спортивных направлений подготовки / А. Н. Недосекин, А. А. Шахов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4(158). – С. 231-235.
10. Салдан И.П. Гигиеническая оценка динамики показателей работоспособности студенческой молодежи при занятиях самбо / И. П. Салдан, А. П. Пашков, О. В. Жукова [и др.] // Здоровье населения и среда обитания - ЗНиСО. – 2018. – № 10(307). – С. 23-27.
11. Усович, А. А. Фиджитал-спорт и цифровые технологии как фактор инновационного развития университетского спорта в государствах СНГ / А. А. Усович // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 413-415. – DOI 10.48612/ifkst/1544-9pe8-6uuk. – EDN BCEZBG.
12. Усович, А. А. Фиджитал-футбол: способ привлечения студентов высших образовательных учреждений к спорту / А. А. Усович // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 351-355. – DOI 10.48612/ifkst/ag59-k54t-d8u1. – EDN VWRQVX.
13. Чуднова, В. К. Рациональное питание, как компонент здорового образа жизни студентов Санкт-Петербургского Политехнического университета Петра Великого / В. К. Чуднова, Т. В. Карасева // XXV Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета : Материалы конференции, Нижневартовск, 04–05 апреля 2023 года / Под общей редакцией Д.А. Погонышева. Том Часть 9. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2023. – С. 76-81. – EDN BSLHZI.
14. Zyryanov, K. V. Realization of individual and personal development potential of students of a special medical group in the process of adaptive physical education / K. V. Zyryanov, I. I. Novikov, E. S. Murinchik // Theory and Practice of Physical Culture. – 2025. – No. 8. – P. 68-71. – EDN KPKEJE.

DOI 10.48612/ifkst/1bn4-d8k7-krgt
УДК 796.323.2.072.4:796.093.58

ВЛИЯНИЕ СУДЕЙСКИХ РЕШЕНИЙ НА ИСХОД БАСКЕТБОЛЬНОГО МАТЧА

А.А. Бедарева (3735-9780), В.В. Шиповская (5949-4115)
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. В представленной работе рассматривается многогранное воздействие, которое оказывают решения арбитров на итоговый результат в баскетболе. Посредством изучения специализированной литературы выделяются основные субъективные (психологического характера) и объективные (связанные с игровой тактикой) детерминанты, ведущие к судейским просчетам. В центре внимания находится взаимозависимость между популяризацией агрессивных оборонительных построений, например, зонного прессинга, и усложнением работы рефери в обстановке скоростного физического противоборства. Установлено, что «значимость» ошибки судьи варьируется и становится наивысшей в финальные отрезки игры, где один вердикт способен предопределить исход противостояния.

Целью данного исследования является выявление и комплексный анализ механизмов влияния судейских решений на результат баскетбольного матча через призму взаимодействия субъективных психологических факторов и объективных тактических условий современной игры.

Методика исследования: исследование литературных источников.

Ключевые слова: баскетбол, судейство, тактика, зонный прессинг, психология спорта, ошибка арбитра, результат игры.

THE INFLUENCE OF JUDGE DECISIONS ON THE OUTCOME OF A BASKETBALL MATCH

A.A. Bedareva, V.V. Shipovskaya
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. The article examines the complex impact of referees' decisions on the outcome of basketball matches. Based on the analysis of scientific and methodological literature, the key subjective (psychological) and objective (tactical) factors determining judicial errors are identified. Particular attention is paid to the relationship between the proliferation of aggressive defensive schemes, such as zone pressure, and the increasing difficulty of refereeing in high-speed contact situations. It is proved that the "price" of a referee's error is uneven and reaches its maximum at the end of matches, where a single decision can have a determinative effect on the outcome.

The purpose of the work was to analyze the physical and technical training of point guards in basketball.

Research methodology: the study of literary sources.

Keywords: basketball, refereeing, tactics, zone pressure, sports psychology, referee error, match result.

ВВЕДЕНИЕ

Современный баскетбол отличается предельными скоростно-силовыми показателями, возрастающей плотностью игровых эпизодов и высокой степенью конкуренции [2]. В подобных условиях грамотное и беспристрастное судейство выступает не только гарантом регламента, но и критически важным элементом, создающим паритет для команд и поддерживающим зрелищность. Тем не менее, арбитр, будучи полноправным участником соревновательного процесса, испытывает на себе влияние множества экзогенных и эндогенных факторов. Это трансформирует его работу в сложный психофизический акт, связанный с хроническим стрессом и потребностью в моментальном принятии решений в обстановке неопределенности [1].

Актуальность темы продиктована рядом обстоятельств. Во-первых, в текущей игровой практике отмечается устойчивая тенденция к интенсификации и ужесточению защитных действий. Повсеместное применение различных модификаций личного и зонного прессинга по всему полю, нацеленного на дестабилизацию атаки соперника и быстрый контратакующий переход, ведет к росту количества физических столкновений и спорных моментов. Это объективно повышает нагрузку на судейскую бригаду [8]. Во-вторых, возрастающая коммерциализация и медийность спорта обостряют общественный интерес к судейским ошибкам, особенно в кульминационные секунды матча. В-третьих, исследование природы решений арбитра необходимо для совершенствования системы их подготовки и снижения роли субъективной составляющей.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Проанализировать субъективные психологические факторы, искажающие восприятие и принятие решений судьей.
2. Исследовать объективные тактические предпосылки (на примере зонного прессинга), повышающие вероятность судейских ошибок.
3. Определить значимость («цену») судейской ошибки в различные периоды матча и оценить ее потенциальное детерминирующее влияние на итоговый результат.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Методологическую базу работы сформировали принципы теоретического анализа и синтеза информации. Были структурированы и обобщены материалы отечественных научно-методических изданий, посвященных тактике баскетбола, психологии спорта и судейству. Использован сравнительный метод для выявления устойчивых закономерностей, а также приемы логического моделирования для установления причинно-следственных связей между

судейским вердиктом и трансформацией игровой ситуации.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Работа арбитра в баскетболе происходит в обстановке перманентного стресса, обусловленного необходимостью визуального контроля за высокоскоростными перемещениями десяти игроков, сиюминутной интерпретацией правил и сохранением нейтралитета под воздействием трибун. Это формирует почву для проявления ряда психологических феноменов, закономерно воздействующих на объективность судейства [5].

Одним из наиболее статистически подтвержденных феноменов в спортивных дисциплинах является «эффект домашней команды». Анализ результатов матчей в различных лигах стабильно фиксирует преимущество коллективов, играющих на своей площадке. Существенная доля этого преимущества может быть объяснена подсознательным влиянием атмосферы стадиона на рефери. Специалисты отмечают, что судья, пребывая в эпицентре эмоциональной поддержки хозяев, на бессознательном уровне может избегать конфронтации с большинством, что выражается в более благоприятной трактовке спорных эпизодов в их пользу [9]. Данное давление бывает как прямым (вербальная реакция на каждый свисток), так и опосредованным, формируя такой эмоциональный фон, при котором решение против домашней команды субъективно воспринимается арбитром как психологически более «затратное».

В ситуации цейтнота мозг арбитра зачастую прибегает к когнитивным сокращениям - эвристикам, способным приводить к системным ошибкам. Так, «эвристика репутации» проявляется в том, что признанные игроки или команды с имиджем «честной игры» чаще получают преимущество в пограничных ситуациях. Их действия с высокой долей вероятности будут расценены как корректные, в то время как аналогичные действия новичка или коллектива с репутацией грубой игры - как нарушение [3]. Это связано с формированием у судьи стойких ожиданий. Схожим образом, если команда начинает поединок в предельно агрессивной манере и совершает ряд ненаказанных фолов, у арбитра складывается установка на ее «грязную» игру, что может повлечь серию последующих обвинительных вердиктов даже при отсутствии явного нарушения.

Психология судейства также включает механизмы внутренней коррекции. Осознав допущенную явную ошибку в пользу одной из команд (например, неназначенный очевидный фол), арбитр на подсознательном уровне может стремиться к «восстановлению баланса». Это выражается в том, что последующий сомнительный контакт с большей вероятностью будет интерпретирован в пользу противоположной стороны. Данный феномен компенсации, будучи продиктованным благим намерением, по сути своей является новой ошибкой, нарушающей чистоту игры [3]. Аналогично, после серии жестких, но оставшихся без санкций эпизодов, судья может начать «затягивать свисток», демонстрируя восстановление контроля, что ведет к неожиданным и подчас неадекватным фолам за незначительные контакты.

Если психологические аспекты представляют собой внутреннюю переменную, то эволюция игровой тактики формирует внешние, объективные условия для увеличения числа судейских ошибок. Наиболее показательным примером служит повсеместное внедрение в арсенал команд разнообразных схем активной защиты, и в первую очередь – зонного прессинга.

Зонный прессинг - это атакующий вариант обороны, целью которого является оказание тотального давления на соперника по всему полю для срыва его атакующих комбинаций и провоцирования потерь [6]. Его эффективность зиждется на слаженных коллективных действиях, постоянной ротации и агрессивной работе на мяче. К первостепенным задачам такой защиты относят «затруднение выхода из обороны», «создание условий для перехвата» и «организацию группового отбора» [7]. Именно эти задачи напрямую противоречат оперативным возможностям судейской бригады.

Организация ловушек (сдвоенного давления на игрока с мячом) и группового отбора формирует зоны повышенной концентрации спортсменов и хаотичных столкновений. В

подобной «свалке» арбитр физически не в состоянии отследить инициатора контакта, чистоту отбора и правомерность действий каждого из 3-4 активно взаимодействующих игроков [4]. Баскетболисты в зонном прессинге интенсивно «давят» на атакующих, тем самым повышая вероятность фиксации фолов. Однако, отличить допустимый активный защитный прием от толчка, задержки или неправильного блокирования на высокой скорости становится крайне сложной задачей.

Классическое позиционирование трех судей на площадке не способно обеспечить идеальный обзор всех точек одновременного контакта при использовании прессинга. Когда мяч и основное действие сфокусированы в одном углу (куда защитники и направляют атакующего), остальные зоны остаются в относительной «тени». Это позволяет игрокам без мяча совершать невидимые для арбитров заслоны, мелкие задержки и иные нарушения при попытке открыться под передачу. Длинные диагональные передачи через все поле, будучи одним из методов противодействия прессингу, также сложны для оценки: судье требуется одномоментно отследить момент выпуска мяча, его траекторию и действия принимающего с опекуном, что зачастую невыполнимо.

Правила баскетбола, особенно в части квалификации персонального фола, допускают возможность субъективной интерпретации. Концепция «игрового контакта», не подлежащего наказанию, вступает в противоречие с философией прессинга, где дозированный, но технически корректный контакт служит инструментом. Где проходит грань между допустимым давлением и фолом? Ответ во многом зависит от «рисунка судейства», формируемого бригадой в конкретной игре. Одно и то же по силе воздействие может быть проигнорировано в первом тайме и наказано в заключительной четверти. Подобная непоследовательность, будучи следствием как субъективных факторов, так и реакции на накал борьбы, сама превращается в несправедливый тактический элемент, препятствующий адаптации команд [3].

Не всякое судейское решение обладает одинаковой важностью. Его значимость, или «цена», для исхода матча обусловлена двумя ключевыми параметрами: игровым временем и разницей в счете. Ошибки, допущенные в начале встречи, редко напрямую предопределяют результат. Однако им свойственен кумулятивный эффект. Преждевременные необъективные фолы на лидеров соперника могут вынудить тренера надолго удалить их с площадки, нарушив тактический замысел. Серия спорных решений в пользу одной из команд способна деморализовать оппонента, вызвать у игроков чувство несправедливости и гнева, что ведет к потере концентрации и новым, уже самостоятельным ошибкам [5]. Таким образом, судейство может создать психологический перелом, предопределив развитие игры задолго до ее завершения.

Максимальный вес приобретают решения, принятые в последние 2-3 минуты игры при разнице в 1-3 очка. В этот момент:

1. Каждое владение обладает чрезвычайной ценностью.
2. Любой фол, назначенный на perimeter-игроке атакующей команды, останавливает время и может сорвать выстроенную атаку.
3. Неназначенный фол при броске в прыжке лишает команду возможности сравнять счет или выйти вперед со штрафными, а возможно, и владения после неудачного броска.
4. Спорное решение в борьбе за подбор после промаха может передать решающее владение другой команде.

Особенно критичной становится роль судьи в ситуации, когда отстающая команда применяет зонный прессинг как последнее средство. В этом случае, как справедливо отмечается, прессинг используется в надежде на «неожиданный эффект» и быстрый перехват [6]. Судьбе мяча в такой момент решает миллиметр и доля секунды. Правильно зафиксированный чистый перехват дает шанс на сенсацию; ошибочно назначенный при этом фол в защите не только остановит время, но и отправит соперника на линию штрафных бросков, фактически поставив крест на интриге. Таким образом, в кульминационные моменты

судейское решение перестает быть корректирующим фактором и становится прямым детерминантом результата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Влияние судейских решений на исход баскетбольного матча является системным и закономерным, а не случайным. Оно формируется в точке пересечения внутренних психологических процессов арбитра и внешних тактических условий, диктуемых современной игрой. К числу ключевых субъективных факторов относятся: эффект социального давления со стороны трибун («домашняя арена»); когнитивные искажения, связанные с репутацией игроков и команд; психологические механизмы компенсации предыдущих ошибок и поддержания ощущения контроля. Эти факторы обуславливают бессознательные предубеждения, которые могут искажать объективность.

Главным объективным фактором, повышающим сложность судейства и вероятность ошибок, является эволюция тактики защиты, в частности, широкое применение различных схем зонного прессинга. Данная тактика, основанная на постоянных групповых контактах, целенаправленном создании «ловушек» и давлении на мяч, создает множество пограничных ситуаций с ограниченным обзором для арбитров, что объективно затрудняет точную и мгновенную оценку. Значимость судейской ошибки распределена по времени матча неравномерно. Ее «цена» достигает максимума в заключительные минуты при минимальной разнице в счете. В эти моменты единичное решение по спорному контакту, перехвату или фолу приобретает детерминирующий характер, способное напрямую изменить победителя и нивелировать многоминутные усилия команды. Таким образом, судейство в современном баскетболе представляет собой сложнейший вид деятельности, находящийся на стыке спорта, психологии и этики.

Понимание комплексной природы влияния судейских решений является важным шагом на пути к повышению объективности, справедливости и, как следствие, зрелищности игры.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
2. Давыдова О. С., Гусарова М. Д. Профилактика травматизма у баскетболистов студенческой команды с использованием изометрических упражнений. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2018. – 67 с.
3. Корягин В.М. Тренировка баскетболистов высших разрядов. – Киев: Здоров’я, 1978. – 81-82 с.
4. Лихачев О. Е., Фомин С. Г., Мазурина А. В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите: учеб. пособие. – Смоленск: Смоленская гор. типография, 2010. – 58 с.
5. Нестеровский Д. И. Теоретико-методические основы обучения игровой деятельности в баскетболе: учеб.-метод. пособие. – Пенза: ПГПУ, 2009. – 79 с.
6. Орехов А. А., Романовский С. К. Методика обучения тактике игры в баскетбол: учеб.-метод. пособие. — М.: Реинфор, 2009. – 32 с.
7. Тактика игры в баскетбол: метод. указания / сост.: И.М. Белянская, С.Б. Черных, А.А. Решетин. – Самара: Изд-во Самар. ун-та, 2020. – 64 с.
8. Фидельский В.В. и др. Подготовка студенческих команд по спортивным играм: учеб. пособие. – Минск: Полымя, 1989. – 152 с.
9. Яхонтов Е.Р. Принципы зонного прессинга с ловушками // Баскетбол: научно-методический вестник. Вып. 3 / сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов. – 2007. – С. 46-50.

DOI 10.48612/ifkst/x8eh-aak9-4h9m
УДК 796.062.2:338.242

ФИНАНСИРОВАНИЕ МАССОВОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ ИЗМЕНЯЮЩЕЙСЯ ЭКОНОМИКИ

А.А. Брутян[1], А.А. Луспарьян[1], А.А. Ошев[1(5824-0105)], О.А. Николенко[2 (8801-1810)]
[1] Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
[2]Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Аннотация. Цель работы: анализ существующих моделей финансирования массового и профессионального спорта и выявление причин и последствий их уязвимости к экономическим изменениям. Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи: анализ современных тенденций и вызовов в финансировании массового спорта и спортивных мероприятий, оценка влияния меняющейся экономической ситуации на модели финансирования и выявление последствий для масштаба, организации и проведения спортивных соревнований и мероприятий. Основные результаты: в статье представлено исследование существующих моделей финансирования массового и профессионального спорта и анализируется их уязвимость в условиях современной, часто сменяющей свою динамику экономики. Выявлены ключевые вызовы, такие как экономические кризисы, технологические изменения и геополитические сдвиги, оказывающие давление на традиционные источники финансирования.

Ключевые слова: финансирование спорта, массовый спорт, профессиональный спорт, меняющаяся экономика, оптимизация, государственно-частное партнерство, диверсификация, цифровизация.

FINANCING OF MASS AND PROFESSIONAL SPORTS IN A CHANGING ECONOMY

A. A. Brutian[1], A. A. Lusparyan[1], A.A. Oshev[1(5824-0105)], L.A. Suvorov[2(5907-9002)],
[1] Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University
[2]St. Petersburg State Pediatric Medical University

Annotation. The purpose of the article is to analyze the existing models of financing mass and professional sports and identify the causes and consequences of their vulnerability to economic changes. To achieve this goal, the following tasks were set: analysis of current trends and challenges in the financing of mass sports and sporting events, assessment of the impact of the changing economic situation on financing models and identification of consequences for the scale, organization and conduct of sports competitions and events. Main results: the article presents a study of existing models of financing mass and professional sports and analyzes their vulnerability in a modern economy that often changes its dynamics. Key challenges such as economic crises, technological changes, and geopolitical shifts that put pressure on traditional sources of financing have been identified.

Keywords: sports financing, mass sports, professional sports, changing economy, optimization, public-private partnership, diversification, digitalization.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт играют важнейшую роль в развитии современного общества, способствуя укреплению здоровья нации, формированию социальной сплоченности, воспитанию патриотизма и повышению международного имиджа государства. Спортивные соревнования крупного маштаба всегда являлись почетным достижением для стран является строчкой исторического значения для многих государств (таким же образом проведение Летних Олимпийских игр в 1980 году в СССР являлось определенном

дипломатическим прорывом для страны). Однако устойчивое развитие этой сферы неразрывно связано с эффективной системой финансирования, которая способна обеспечить не только функционирование, но и динамичное развитие инфраструктуры, подготовку кадров, поддержку талантливых спортсменов и широкое вовлечение населения в занятия спортом. Причиной для изменений процессов финансирования массового и профессионального спорта в современном мире является ряд факторов, затронувших экономики многих стран мира. В последние десятилетия мир столкнулся с беспрецедентными экономическими вызовами, включая глобальные финансовые кризисы, пандемии, высокие темпы инфляции, быстрые технологические изменения и геополитические сдвиги. В России государственная политика стремится к балансу между поддержкой элитного спорта и развитием массовой физкультуры, тем не менее за последние 5 лет (период 2020-2025) экономика страны подверглась сильным изменениям [1-4].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для исследования анализа динамики финансирования массового и профессионального спорта в России в условиях экономических трансформаций, включая пандемию, санкции и бюджетные корректировки, требуется провести оценку государственных ассигнований, выявление проблем распределения средств и предложение по оптимизации механизмов. Исследование опирается на данные федеральных программ и отчетов Минспорта РФ за 2023–2028 годы. Анализ проведен на основе сравнительного метода, статистических данных бюджетов и экспертных оценок. Источники: проекты федерального бюджета, отчеты Счетной палаты, публикации Минспорта и научные статьи. Рассмотрены периоды 2020–2025 годов с учетом кризисов (санкции, инфляция) и планов (Стратегия развития физкультуры и спорта до 2030 года) [9-11].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В мире сейчас, по данным Минэкономразвития РФ, наиболее распространены две модели финансирования спорта — американская и европейская. В Российской Федерации используют вторую модель – ее отличительными чертами являются смешанное финансирование с преобладанием средств госбюджета. В связи с такой бюджетно-ориентированной моделью появляются риски в условиях нестабильности. Несмотря на вышеупомянутые ограничения экономического развития страны за последние годы, общий объем бюджетных ассигнований на спорт демонстрирует рост: например, финансирование государственной программы «Развитие физической культуры и спорта на трехлетний период 2026-2028 гг. запланировано в объеме 217 млрд рублей. Это на 12% выше показателей предыдущего цикла. Средства пойдут на развитие массового спорта, строительство инфраструктуры и поддержку регионов. Всего за три года предполагается построить 80 капитальных и 111 модульных объектов. Однако ключевой проблемой остается региональная диспропорция. Исследования показывают, что в период 2015-2019 гг. лидеры по объему и темпам роста финансирования менялись, а ситуация в Дальневосточном федеральном округе развивалась наиболее медленно. Важно подметить, то одним из позитивных механизмов привлечения инвестиций является государственно-частное партнерство. За последние три года было заключено 34 соглашения о ГЧП и концессиях в спортивной сфере на общую сумму 47 млрд рублей. Этот механизм позволяет совместить государственные интересы в развитии инфраструктуры (особенно массового спорта) и коммерческую логику частного инвестора. В конце 2025 года комиссия Госсовета одобрила ряд мер, касающихся поддержки ГЧП. По итогам заседания одним из поручений стало создание «тепловой карты» потребностей регионов, которая может способствовать развитию финансирования спорта в различных регионах России (на данный момент это развито неравномерно) так же было заверено, что Минспорт рассмотрит возможность грантовой поддержки проектов до 1 млрд рублей и субсидирования ставок по проектам от 1 до 3 млрд рублей [5-8,12,13].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современная российская модель финансирования спорта остается крайне централизованной и бюджетно-зависимой, несмотря на официальный курс на диверсификацию источников. Доля внебюджетных средств критически мала по оценкам PwC она составляет 8%) и имеет тенденцию к сокращению. Помимо вышесказанного, экономическая нестабильность усугубляет системные риски, снижая инвестиционную привлекательность спортивной отрасли и вынуждая государство компенсировать недостаток частных средств увеличением бюджетных ассигнований. Рекомендуется повысить долю массового спорта до 30% в региональных бюджетах, стимулировать ГЧП, чем комиссия Госсовета активно занимается в последние месяцы. Это обеспечит баланс и достижение цели 70% вовлеченности к 2030 г.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бида, Д. А. Сравнительный анализ источников финансирования спорта в россии и за рубежом / Д. А. Бида, С. И. Смирницкий // Человек. Спорт. Медицина. - 2024. - №S2. - С. 60-69.
2. Венгерец, К.А. Влияние физической активности на успеваемость и психическое здоровье студентов / К.А. Венгерец, А.А. Ошев, Л.А. Суворова // В сборнике: Теория и методика физической культуры, спорта и туризма. Межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербург, 2024. С. 269-271.
3. Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта // Правительство России URL: http: // government.ru / rugovclassifier /838/ events /
4. Керимов, Ш. А. Дискурс и его изучение в текстах военно-спортивной тематики / Ш. А. Керимов // Региональные аспекты управления, экономики и права Северо-западного федерального округа России: межвузовский сборник научных трудов. Том Выпуск 2(47). – Санкт-Петербург: Федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образования "Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева" Министерства обороны Российской Федерации, 2019. – С. 147-150. – EDN TFHWMN.
5. Керимов, Ш. А. Исследование популярности различных видов спорта среди студентов / Ш. А. Керимов, А. Ю. Липовка, К. А. Намазов, Ф. Г. Селянкин // Физическая культура студентов. – 2019. – № 68. – С. 139-142. – EDN GUWOYH.
6. Ошев, А.А. Индивидуальная тренировка и ее роль в подготовке лыжников-гонщиков в условиях высшего учебного заведения / А.А. Ошев, О.А. Николенко, Л.А. Марищук // В сборнике: Физическая культура студентов. материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 335-337.
7. Ошев, А.А. Особенности методики проведения учебных занятий со студентами, перенесших различные заболевания / А.А. Ошев, Л.А. Суворова, О.А. Николенко // В сборнике: Теория и методика физической культуры, спорта и туризма. Межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербург, 2023. С. 108-110.
8. Ошев, А.А. Образование студентов в области физической культуры. В сборнике: Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. Межвузовский сборник научно-методических работ. Под редакцией В.П. Сущенко. Санкт-Петербург, 2020. С. 34-35.
9. Сорочинска, А.С. Мотивация студентов-спортсменов в сборной университета на самостоятельные занятия физической культурой / А.С. Сорочинская, А.А. Ошев, А.А. Брутян, Л.А. Суворова // В сборнике: Студенческий спорт в современном мире. сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях. Санкт-Петербург, 2025. С. 164-170.
10. Суворова, Л.А. Некоторые формы и методы пропаганды физической культуры и спорта / Л.А. Суворова, А.А. Ошев // В сборнике: Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, 2020. С. 120-122.
11. Суворова, Л.А Анализ контрольных упражнений раздела легкая атлетика / Л.А. Суворова. А.А. Ошев // В сборнике: Теория и методика физической культуры, спорта и туризма. межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, 2022. С. 295-297.
12. Правительство внесло в Госдуму проект трёхлетнего бюджета на 2026–2028 годы // Правительство России URL: http://government.ru/news/56347/

13.Программы и федеральные проекты вовлечения населения в занятия физкультурой - это инвестиции в здоровье страны // RGRU URL: https://rg.ru/2025/11/05/vnimanie-na-start.html
14.Финансирование массового спорта планируют увеличить до 3,5 млрд рублей к 2028 году // Forbes URL: https://www.forbes.ru/sport/546829-finansirovanie-massovogo-sporta-planiruut-uvelicit-do-3-5-mlrd-rublej-k-2028-godu

DOI 10.48612/ifkst/3mu9-mx5p-3vp4
УДК 796:061.213-057.875:327.7(4-672)

ФЕНОМЕН СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ЛИГ: АНАЛИЗ УСПЕШНЫХ МОДЕЛЕЙ И ВОЗМОЖНОСТЬ СОЗДАНИЯ АНАЛОГИЧНЫХ МЕЖГОСУДАРСТВЕННЫХ ЛИГ СНГ

А.С. Карташов, О.С. Давыдова (8851-7111), М.В. Мжельский (8074-9530)
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Цель работы – выявить ключевые факторы успеха студенческих лиг и оценить перспективы создания аналогичной межгосударственной лиги на пространстве СНГ.

Методы исследования: сравнительный анализ организационных структур, финансирования и форматов соревнований, а также на синтезе успешных практик для проектирования модели лиги СНГ.

Контингент: проанализирован опыт студенческих лиг, отраженный в публичных отчетах и экспертных интервью.

Основные результаты: Выявлено, что ключевыми факторами успеха студенческих лиг являются многоуровневая структура соревнований, развитая медийная инфраструктура, финансирование и возможности перехода в сборные страны/профессиональные клубы. В СНГ существуют прецеденты межгосударственных турниров, но они носят эпизодический характер. Для создания устойчивой лиги необходима гибридная модель, сочетающая господдержку и рыночные механизмы (медиаправа, спонсорство), а также унификация законодательства стран-участниц.

Ключевые слова: студенческий спорт, спортивные лиги, межгосударственное сотрудничество, СНГ, спортивный менеджмент, физическое воспитание молодежи, коммерциализация спорта.

THE PHENOMENON OF STUDENT SPORTS LEAGUES: ANALYSIS OF SUCCESSFUL MODELS AND THE POSSIBILITY OF CREATING ANALOGOUS INTERSTATE LEAGUES IN THE CIS

A.S. Kartashov[1] , O.S. Davydova[1] (8851-7111), M.V. Mzhelsky[1] (8074-9530)
[1] Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. Objective of the work: To identify the key success factors of student leagues and assess the prospects for creating a similar interstate league within the CIS.

Research methodology: The study is based on a comparative analysis of organizational structures, financing, and competition formats, as well as the synthesis of successful practices for designing a model for a CIS league.

Participants/Subject: The experience of student leagues, as reflected in public reports and expert interviews, was analyzed.

Main results: The key success factors for leagues are a multi-level structure, developed media infrastructure, and the integration of sports with education. Within the CIS, there are precedents for interstate tournaments, but they are episodic in nature. Creating a sustainable league requires a hybrid

model combining state support and market mechanisms (media rights, sponsorship), as well as the unification of the participating countries' legislation.

Keywords: student sports, sports leagues, interstate cooperation, CIS, sports management, youth physical education, commercialization of sports.

ВВЕДЕНИЕ

Современный этап развития мирового спорта характеризуется возрастающей ролью студенческих спортивных лиг как значимого социального и экономического феномена. Наиболее ярким примером является Национальная ассоциация студенческого спорта США (NCAA), чья экономическая модель стала ориентиром для многих стран. По данным Sportico, в 2024 финансовом году NCAA заработала 1,38 млрд долларов, преимущественно за счет медийных прав на трансляцию турнира March Madness [4]. Исследования показывают, что финансовые вложения в студенческие программы напрямую коррелируют с успешностью выступления команд, а переход университетов в высший дивизион ведет к значительному росту доходов [2, 6].

На постсоветском пространстве процессы институционализации студенческого спорта также приобрели динамичный характер. В Российской Федерации развитие студенческого спорта берет начало с создания первых студенческих клубов в начале XX века и системы ДСО «Буревестник» в советский период [3]. В современной России успешно функционирует Ассоциация студенческого баскетбола (АСБ), созданная в 2007 году. За время существования число команд-участниц выросло с 210 до более чем 800, что потребовало введения трехуровневой системы соревнований [3]. Как отмечает А.А. Зайцева, анализ деятельности студенческих лиг показывает устойчивую динамику роста количества спортивных мероприятий среди студентов [1]. Р.М. Ольховский и Е.А. Еремина подчеркивают важность стратегического управления развитием видов спорта в студенческой среде, что подтверждается принятием профильных государственных программ [5].

В Казахстане развивается проект Almaty Student League (ASL), охватывающий баскетбол, футбол и волейбол. Весенний сезон 2025 года собрал 1334 студента из 32 вузов, было проведено 285 матчей при финансировании около 153 млн тенге [4]. Организаторы ASL отмечают, что для Казахстана наиболее близка модель государственной поддержки студенческого спорта, реализованная в России и Китае [4].

В Беларуси развитие студенческого спорта осуществляется через деятельность студенческих спортивных клубов, которые, по мнению Е.А. Позднышевой и соавторов, выступают социальным институтом, формирующим у молодежи потребности в здоровьесберегающем поведении [7].

Однако, несмотря на успехи национальных моделей, потенциал межгосударственной интеграции в рамках СНГ остается нереализованным. Исследователи отмечают неоднородность участия вузов в соревнованиях студенческих лиг [1]. Существующие турниры (например, Универсиады СНГ) носят эпизодический характер и не образуют целостной лиговой структуры. Создание единой студенческой лиги Содружества способно решить комплекс задач: от повышения качества соревновательной практики до укрепления гуманитарных связей и формирования общего образовательно-спортивного пространства.

Цель работы – анализ феномена студенческих спортивных лиг, выявление ключевых факторов успеха ведущих моделей (NCAA, АСБ, ASL) и обоснование перспектив создания межгосударственных студенческих лиг на пространстве СНГ.

Методика исследования включает сравнительно-сопоставительный анализ организационных структур и систем финансирования студенческих лиг, анализ нормативно-правовых документов [5] и научных публикаций [1, 2, 3, 6, 7].

Контингент испытуемых – опыт функционирования студенческих лиг, представленный в научных статьях [1, 3, 5, 7], публичных отчетах и экспертных интервью [2, 4, 6].

Основные результаты. Выявлено, что ключевыми факторами успеха студенческих лиг являются многоуровневая структура соревнований, развитая медийная инфраструктура,

финансирование и возможности перехода в сборные страны/профессиональные клубы. Установлено, что для создания устойчивой межгосударственной лиги СНГ необходима гибридная модель, сочетающая государственную поддержку (по опыту РФ и Казахстана) и рыночные механизмы монетизации, а также унификация спортивного и образовательного законодательства стран-участниц.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Результаты анализа статистических данных свидетельствуют о том, что в США (NCAA) наиболее развитая студенческая спортивная лига (таблицы 1-4).

Таблица 1

Сравнительный анализ студенческих спортивных лиг по количеству участников

Лига/страна	Количество вузов-участников	Количество студентов-участников
NCAA (США)	~1100	540000
ASL (Казахстан)	35	1334
АСБ (Россия)	800	Более 1000
Беларусь	46	15000

Таблица 2

Сравнительный анализ студенческих спортивных лиг по уровню финансирования

Лига/страна	Годовой бюджет/финансирование	Источники финансирования
NCAA (США)	$1,38 млрд (2024 финансовый год)	Медиаправа ($948,4 млн), чемпионаты и NIT ($263,2 млн), инвестиционные доходы ($120 млн)
ASL (Казахстан)	153 млн. тенге	Государственное финансирование (акимат Алматы), отсутствие взносов с вузов
АСБ (Россия)	Данные отсутствуют	Государственная поддержка
Беларусь	Данные отсутствуют	Финансирование за счет республиканского и местных бюджетов

Таблица 3

Сравнительный анализ студенческих лиг по количеству спортивных дисциплин

Лига/страна	Количество дисциплин	Примечание
NCAA (США)	24	Мужские и женские дисциплины считаются отдельно, три дивизиона
ASL (Казахстан)	3	Баскетбол, футбол, волейбол
АСБ (Россия)	1	Специализированная лига, баскетбол
Беларусь	27 видов спорта	По программе универсиады

Таблица 4

Популярность в СМИ

Лига/страна	СМИ
NCAA (США)	Медийные контракты с CBS, TBS, TNT, TruTV
ASL (Казахстан)	Прямые трансляции всех матчей на YouTube-канале; 6 камер на плей-офф, профессиональное телепроизводство
АСБ (Россия)	Развитая сеть студенческих лиг с собственными медиа
Беларусь	Освещение в государственных СМИ, репортажи на спортивных порталах

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

По результатам анализа статистических данных, находящихся в открытом доступе, а также исходя из интервью, можно сделать вывод, что студенческая лига в США является самой развитой из всех, предложенных для сравнительного анализа. NCAA выделяется среди других лиг своим финансированием, медиаохватом, количеством видов спорта и количеством участников.

Для повышения зрелищности и увлеченности студенческим спортом в странах СНГ необходимо:

1.Диверсификация источников финансирования. Опора исключительно на государственный бюджет (как в Казахстане, России и Беларуси) ограничивает потенциал роста лиг. Необходимо внедрение рыночных механизмов: продажа медиаправ (по примеру NCAA), привлечение частных спонсоров и развитие мерчандайзинга. Опыт NCAA показывает, что телевизионные контракты могут составлять до 70% бюджета лиги.

2.Развитие медийной инфраструктуры и цифровизация. ASL демонстрирует успешный пример использования YouTube-трансляций и цифровых платформ для статистики. Для АСБ и Беларуси рекомендуется масштабировать этот опыт: внедрение профессиональных трансляций с аналитикой, создание собственных медиаплатформ и активное продвижение в социальных сетях для привлечения молодой аудитории.

3.Расширение видов спорта в специализированных лигах. Успех NCAA базируется на культивировании 24 видов спорта. В то время как АСБ сфокусирована только на баскетболе, а ASL – на трех видах. Целесообразно создание аналогичных лиг по другим популярным видам спорта (волейбол, футбол, хоккей) по образцу АСБ, что позволит увеличить общую массовость студенческого спорта.

4.Унификация календаря и форматов соревнований на пространстве СНГ. Для создания межгосударственной лиги необходима гармонизация правил и сроков проведения турниров. Это позволит проводить регулярные клубные соревнования между вузами разных стран, а не только эпизодические универсиады.

5.Интеграция образовательного и спортивного компонентов. Следует перенять опыт NCAA в части строгого контроля за успеваемостью спортсменов и создания условий для совмещения учебы и спорта (гибкий график, спортивные стипендии). В странах СНГ это повысит привлекательность студенческого спорта для талантливой молодежи.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что гибридная модель, сочетающая гарантированную государственную поддержку (базовая инфраструктура) и активную коммерциализацию (медиа, маркетинг), является наиболее перспективной для устойчивого развития студенческих лиг на постсоветском пространстве и создания единой межгосударственной лиги СНГ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование подтвердило, что NCAA является эталонной моделью студенческого спорта, демонстрируя лидерство по всем критериям: финансирование ($1,38 млрд), охват (540 тыс. спортсменов), медийная инфраструктура и 24 вида спорта. Ключевые факторы успеха американской модели – многоуровневая структура, диверсифицированное финансирование с доминированием медиаправ и интеграция образования со спортом.

На постсоветском пространстве наблюдается развитие национальных моделей: российская АСБ выросла до 800 команд, казахстанская ASL эффективно использует цифровизацию, белорусская модель сохраняет широкую программу универсиад. Общее ограничение – зависимость от госфинансирования и недостаточная коммерциализация.

Потенциал межгосударственной интеграции в СНГ используется не полностью: существующие турниры носят эпизодический характер. Для создания устойчивой межгосударственной лиги необходима гибридная модель, сочетающая:

1.Государственную поддержку инфраструктуры.

2.Рыночные механизмы монетизации (медиаправа, спонсорство).

3.Унификацию законодательства стран-участниц.

4.Развитие цифровых платформ и медиапроизводства.

5.Расширение культивируемых видов спорта.

Реализация этих рекомендаций позволит повысить качество соревнований, вовлеченность молодежи и укрепить гуманитарные связи на пространстве СНГ.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Зайцева А. А. Студенческие спортивные лиги в системе организации спортивной работы университета // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Т. 2, вып. 2. С. 158-163.

2. King J. J., Campbell R. The Money Behind March: Linking Financial Metrics to NCAA Basketball Success. Mississippi State University, 2025.

3. Кондратьев Ф. И., Рундзя П. А. Основы становления и развития студенческого спорта и баскетбола в России // Концепт. 2017. Т. 31. С. 81-85.

4. Как в Казахстане формируется система студенческого спорта // Forbes.kz. 29 июля 2025.

5. Ольховский Р. М., Ермакова М. А., Еремина Е. А., Стороженко Ю. М. Современные подходы образовательных организаций высшего образования в развитии видов студенческого спорта // Теория и практика физической культуры. 2024. № 5.

6. Do Higher Levels of Athletic Competition Benefit Small and Medium-Sized Colleges? // Innovative Higher Education. 2024. Vol. 49, No. 2. P. 349-375.

7. Позднышева Е. А., Терехина О. В., Горячева Ю. А. Особенности развития массового студенческого спорта через деятельность студенческих спортивных клубов // Пинские чтения. Пинск: ПолесГУ, 2024. С. 122-125.

8. Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 г. / Министерство науки и высшего образования РФ, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого [и др.]– Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – 350 с.

DOI 10.48612/ifkst/6u7t-nrbu-z7z5
УДК 796.332:796.012.1-052.2

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН НА НАВЫКИ ФУТБОЛИСТОВ

Е.С. Муринчик[8432-9085], А.А. Димитропуло[1380-6837], М.С. Киреев
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация: Данная статья посвящена исследованию влияния участия в различных спортивных направлениях на уровень подготовки и поведение игроков в футболе. Цель работы заключается в выявлении особенностей и преимуществ, которые игроки приобретают в результате занятия разными видами спорта, и их последующего влияния на эффективность игры в футбол.

Методы исследования включают анализ материалов, предоставленных футбольной школой «Сити», проведение анкетирования среди студентов Политехнического университета Санкт-Петербурга, специализирующихся на физической культуре, а также изучение биографий известных спортсменов, совмещающих разные виды спорта с футболом.

Результаты исследования показали, что различные спортивные направления оказывают прямое воздействие на качество игры футболистов. Лёгкая атлетика влияет на улучшение скорости и выносливости, плавание укрепляет мышцы и дыхательную систему, гимнастика увеличивает гибкость и контроль над телом, танцы совершенствуют координацию движений, акробатика развивает уверенное владение телом, а шахматы формируют стратегическое мышление и способность быстро анализировать ситуацию на поле.

Обсуждение результатов подтверждает гипотезу о том, что разнообразные спортивные тренировки играют важную роль в формировании профессиональных качеств футболиста. Приведённые примеры известных спортсменов демонстрируют, как сочетание различных

видов спорта положительно сказывается на развитии индивидуальных способностей и повышает конкурентоспособность на футбольном поле.

Заключение подчёркивает, что успешная карьера в футболе зависит не только от технических навыков, но и от всестороннего физического и интеллектуального развития спортсмена. Получение дополнительного опыта в других спортивных дисциплинах значительно расширяет возможности футболистов, позволяя им успешно конкурировать и добиваться высоких результатов.

Ключевые слова: футбол, спорт, динамичность, эмоциональная интенсивность, хобби, влияние, навыки, развитие, характер поведения, спортивные мероприятия, таланты, опрос, истории, успех.

INFLUENCE OF VARIOUS SPORTS DISCIPLINES ON FOOTBALL SKILLS OF PLAYERS

E.S. Murinchik (8432-9085), A.A. Dimitropulo (1380-6837), M.S. Kireev
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. This article examines the impact of participation in various sports on the level of preparation and behavior of football players. The aim of the study is to identify the characteristics and advantages that players acquire as a result of participating in various sports and their subsequent impact on their football performance.

The research methods include analyzing materials provided by the City Football School, conducting a survey among students majoring in physical education at the St. Petersburg Polytechnic University, and studying the biographies of famous athletes who combine various sports with football.

The results of the study showed that various sports have a direct impact on the performance of football players. Track and field improves speed and endurance, swimming strengthens muscles and the respiratory system, gymnastics increases flexibility and body control, dancing improves coordination, acrobatics develops confident body control, and chess develops strategic thinking and the ability to quickly analyze the situation on the field.

The discussion of the results confirms the hypothesis that a variety of sports training plays an important role in developing the professional qualities of football players. The examples of famous athletes cited demonstrate how combining different sports positively impacts the development of individual abilities and enhances competitiveness on the football field.

The conclusion emphasizes that a successful football career depends not only on technical skills but also on the athlete's comprehensive physical and intellectual development. Gaining additional experience in other sports significantly expands a footballer's capabilities, enabling them to compete successfully and achieve high results.

Keywords: football, sport, dynamism, emotional intensity, hobby, influence, skills, development, behavioral patterns, sporting events, talents, survey, stories, success.

ВВЕДЕНИЕ

Футбол — это спорт, который пользуется огромной популярностью по всему миру. Люди отдают ему предпочтение за динамичность, эмоциональную интенсивность и непредсказуемость. Зрители с увлечением следят за играми, а для многих футбол становится любимым хобби и способом провести время с друзьями или семьей.

Футбол объединяет людей из разных сфер жизни благодаря своей способности создавать чувство принадлежности к сообществу и укреплять социальные связи. [1]

Почти каждый человек в детстве посещал спортивные кружки, и эти ранние спортивные увлечения могут оказывать значительное влияние на дальнейшую жизнь, в том числе и на футбольные навыки. Анализ влияния спортивных кружков на тех, кто выбирает футбол как хобби или профессиональную карьеру, может открыть интересные закономерности.

Цель данной статьи состоит в исследовании влияния участия в различных спортивных направлениях на игру в футбол и формирование характера поведения игроков. Предполагается

выявление уникальных тенденций и понимание того, какие навыки и качества, приобретенные в других видах спорта, способствуют достижению успеха в футболе.

Анализ влияния спортивных кружков на будущих футболистов может пролить свет на развитие их навыков, увлечения игрой и общего отношения к спорту. В статье рассматривается данная тема на основе опроса студентов политехнического университета и изучения примеров известных личностей.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Существуют исследования, которые затрагивают тему влияние спортивных увлечений на развитие футбольных навыков и характер поведения игроков. Изучение конкретных спортивных сфер, может дать представление о том, как они влияют на игроков в футболе.

Анализ видов спорта позволяет выявить определенные преимущества и особенности, которые могут способствовать успешной игре в футбол. Например, навыки, приобретенные в борьбе, могут улучшить физическую подготовку и технику ведения единоборств на поле. Бег развивает выносливость и скорость, что является ключевыми факторами в футболе. Шахматы, в свою очередь, могут способствовать развитию стратегического мышления и принятия решений в условиях высокой конкуренции.

Футбольная школа «Сити» провела анализ влияния спортивных направлений на игроков в футбол. [2]

Результаты исследования показывают следующее:

1. Лёгкая атлетика: спринты улучшают скорость и взрывную силу, а бег на длинные дистанции развивает выносливость. Прыжки повышают прыгучесть для борьбы за верховые мячи.
2. Плавание: укрепляет мышечный корсет и улучшает сердечно-сосудистую систему, что повышает общую выносливость.
3. Гимнастика: развивает гибкость, баланс и координацию, что улучшает технику владения мячом и снижает риск травм.
4. Танцы: улучшают ритм и координацию, способствуя быстрой адаптации к смене направлений.
5. Акробатика: учит контролировать тело в сложных условиях и развивает уверенность в своих физических возможностях.

Детальное изучение влияния различных спортивных направлений на футбольные навыки помогает лучше понять, какие качества и умения, приобретенные в других дисциплинах, могут быть полезны для футболистов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Для анализа влияния спортивных дисциплин на игроков в футболе был проведён опрос среди студентов политехнического университета Санкт-Петербурга, которые посещают физическую культуру в формате футбола. Опрос охватил ровно сто человек, и на основе полученных ответов и анализа их игры было проведено исследование.

Участники опроса были разделены на несколько групп в зависимости от их схожести. Для обеспечения структурированности исследования были выбраны ключевые спортивные дисциплины, что позволило более эффективно проанализировать влияние различных видов спорта на игроков в футболе.

1. Футболисты: Эта группа включает студентов, которые имеют опыт занятий в футбольных секциях. Они обладают развитым навыком командной игры, техническими умениями и хорошим контролем мяча, что позволяет им эффективно взаимодействовать на поле.
2. Лёгкая атлетика: Студенты, занимавшиеся лёгкой атлетикой, характеризуются высокой скоростью и ловкостью, что делает их активными игроками в футболе. Чаще всего они занимают позиции нападающих, где требуется быстрое принятие решений и динамичные действия.

3. Боевые искусства: Студенты, практикующие боевые искусства, выделяются своим упорством и выносливостью. Обычно они занимают позиции защитников или вратарей, где важны физическая сила и способность справляться с напряжёнными игровыми ситуациями.

4. Командные виды спорта: В эту группу входят студенты, занимающиеся волейболом, баскетболом и хоккеем. Их ценят в футбольной команде за умение работать в коллективе и выполнять различные роли на поле, что способствует успешной командной игре.

5. Тактики: Студенты, занимающиеся шахматами и шашками, компенсируют физические недостатки стратегическим мышлением. Они часто становятся командующими во время матчей, благодаря навыкам быстрого и грамотного анализа игрового процесса, что позволяет им эффективно руководить действиями команды.

Анализ игры студентов позволил выявить определённые закономерности, что способствует более эффективному распределению игроков по их игровым особенностям в футболе.

Существует множество спортсменов, добившихся значительных успехов в одном виде спорта, которые затем решили попробовать себя в футболе. Однако не все из них перешли в профессиональные лиги; многие продолжают играть на любительском уровне или в медиалигах.

В числе таких спортсменов — чемпион UFC Хабиб Нурмагомедов. Он всю жизнь занимался боевыми искусствами, а затем начал участвовать в товарищеских матчах за футбольный клуб. В конце января 2021 года Нурмагомедов сыграл в товарищеском матче с участием футболистов московского «Спартака», проводивших сбор в Дубае. [3]

Его особенности в игре:

1. Физическая подготовка: высокая выносливость и сила, полезные в борьбе за мяч.
2. Тактическое мышление: умение читать игру и предугадывать действия соперников.
3. Упорство: настойчивость и дух борьбы, способствующие достижению командных целей.
4. Дисциплина: строгое соблюдение режима тренировок и правил, важное для командной игры.
5. Защита: навыки контроля, которые помогают в отборе мяча.
6.

Нападающий хоккейного клуба НХЛ «Вашингтон Кэпиталз» Александр Овечкин стал игроком медиафутбольной команды «БАМОVETS». [4]

Его хоккейный опыт проявлялся в:

1. Скорость: быстрое движение и высокая реакция на поле.
2. Физическая сила: способность бороться за мяч и отбирать его у соперников.
3. Тактическое понимание: предугадывание действий противников и создание голевых моментов.
4. Командная игра: опыт взаимодействия с партнерами на льду.
5. Ударная техника: сильные и точные удары, способствующие завершению атак.

Еще одним спортсменом мирового уровня, который играл в футбол, был Коби Брайант — легендарный баскетболист, принимавший участие в товарищеских матчах по футболу. Он отличался по нескольким показаниям:

1. Атлетизм: высокая физическая подготовка и скорость, полезные для перемещения по полю.
2. Координация: отличная работа ног и умение контролировать тело в движении.
3. Тактическое мышление: способность предугадывать действия противников и принимать быстрые решения.
4. Командная игра: опыт взаимодействия с партнерами, что критично для успешной игры в футбол.

5. Концентрация: умение сохранять фокус в напряженных моментах, что помогает в критических ситуациях на поле.

6.

Златан Ибрагимович, шведский футболист с черным поясом по тхэквондо. [5]

Он обогатил свои футбольные навыки следующими преимуществами:

1. Гибкость и координация для выполнения сложных финтов.
2. Баланс и устойчивость, что затрудняет соперникам его прохождение.
3. Высокая скорость и реакция для быстрой адаптации на поле.
4. Сила удара, позволяющая наносить мощные и точные удары.
5. Тактическое мышление для принятия быстрых решений.

Эти качества делают Златана уникальным игроком, который эффективно сочетает навыки различных видов спорта.

Тем не менее, успех в одном виде спорта не всегда гарантирует успех в другом. Например, Усейн Болт, самый быстрый человек на планете, не продемонстрировал выдающихся результатов в футболе.

Анализируя достижения известных спортсменов, добившихся успехов в различных видах спорта, можно выявить закономерности, которые проявляются в их игре в футболе. Влияние других видов спорта на футбольную игру имеет прямую зависимость, что подчеркивает важность разнообразного спортивного опыта для развития навыков и тактики футболистов. [6]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Влияние различных спортивных дисциплин на игру в футбол является очевидным, как показывают примеры студентов Политехнического университета и анализ известных спортсменов. Каждый вид спорта формирует уникальные тактические навыки, которые помогают игрокам адаптироваться и проявлять себя на футбольном поле. Например, навыки, приобретенные в единоборствах, могут способствовать развитию силы и уверенности, в то время как командные виды спорта развивают взаимодействие и тактическое мышление.

Важно понимать, что индивидуальность каждого игрока определяет его подход к игре и стратегии победы. Один игрок может использовать свои навыки для создания атакующих моментов, в то время как другой может сосредоточиться на обороне. Эта индивидуальность в сочетании с разнообразным спортивным опытом становится важным фактором успеха на поле.

Таким образом, разнообразный спортивный опыт может стать ключом к успеху в футболе, подчеркивая значимость многогранного развития спортсменов. Развитие в разных дисциплинах не только улучшает физические качества, но и обогащает тактическое мышление, что делает игроков более универсальными и эффективными на поле.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Басов, М. А. Анализ соревновательной деятельности квалифицированных самбистов на проявление изометрических напряжений / М. А. Басов, В. П. Сущенко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2025. – Т. 20, № 1. – С. 12-17. – EDN FOZYFY.

2. Басов, М. А. Анатомо-физиологические изменения ораганизма самбистов под воздействием силовых нагрузок / М. А. Басов // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 222-225. – DOI 10.48612/ifkst/avrk-adun-k5mb. – EDN HOXLXC.

3. Басов, М. А. Влияние изометрических упражнений на силовую выносливость самбистов / М. А. Басов, В. П. Сущенко, А. М. Сильчук // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2025. – Т. 20, № 4. – С. 18-23. – DOI 10.24412/2588-0225-2025-20-4-18-23.

4. Басов, М. А. Гормональные изменения в организме самбистов под воздействием силовых нагрузок / М. А. Басов // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов III Всероссийской

научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 226-228. – DOI 10.48612/ifkst/m358-5rvg-a22u. – EDN IPWRPO.

5. Басов, М. А. Статический метод развития силы в борьбе самбо / М. А. Басов // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования : Материалы III-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Л.Д. Назаренко, Ульяновск, 20 ноября 2025 года. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, 2025. – С. 174-178. – EDN QGGABK.

6. Басов, М. А. Факторы, определяющие необходимость развития силы в борьбе самбо на этапе спортивного совершенствования / М. А. Басов, В. П. Сущенко // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2025. – № 3. – С. 113-117. – EDN DJJHHX.

DOI 10.48612/ifkst/1amu-37fg-vmum
УДК 796.011.5:316.614.5-056.24:378.17

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ СРЕДСТВАМИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО СПОРТА

А.К. Намазов [1,2 (2926-5220)], Е.В. Арбатская [3 (1899-5965)], А.А. Димитропуло [1 (1380-6837)]
[1]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
[2]Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве РФ
[3]Санкт-Петербургский государственный экономический университет

Аннотация. В статье рассмотрены современные технологические виды спорта, адаптированные для студентов с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью. Проведен анализ актуальности их внедрения в образовательный процесс, описаны основные технологии, используемые в адаптивных спортивных практиках: тренажеры виртуальной реальности, экзоскелеты, роботизированные системы и специальные программные комплексы. Приведены примеры реализации и оценки эффективности, а также обозначены перспективы развития.

Ключевые слова: технологические виды спорта; инклюзивное образование; виртуальная реальность; экзоскелет; адаптивные тренажеры; студенты с инвалидностью.

SOCIAL ADAPTATION OF STUDENTS WITH DISABILITIES THROUGH TECHNOLOGICAL SPORTS

A.K. Namazov [1,2], E.V. Arbatskaya [3], A.A. Dimitropoulo [1]
[1]Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University
[2]St. Petersburg Branch of the Financial University under the Government of the Russian Federation
3St. Petersburg State University of Economics

Annotation. This article examines modern technological sports adapted for students with disabilities. The relevance of their implementation in the educational process is analyzed, and the main technologies used in adaptive sports practices are described: virtual reality simulators, exoskeletons, robotic systems, and specialized software packages. Examples of implementation and effectiveness evaluation are provided, and development prospects are outlined.

Keywords: technology-based sports; inclusive education; virtual reality; exoskeleton; adaptive training equipment; students with disabilities.

ВВЕДЕНИЕ

Инклюзивное образование и социальная интеграция студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью становятся приоритетными направлениями

развития высшей школы. Спортивная деятельность играет важную роль в коррекции физических и психоэмоциональных состояний, способствует укреплению здоровья и социальной адаптации. Технологические виды спорта, базирующиеся на современных инженерных и информационных решениях, открывают новые возможности для вовлечения таких студентов в активный образ жизни.

Развитие технологических видов спорта для студентов ОВЗ обусловлено несколькими факторами: во-первых, увеличение числа обучающихся с инвалидностью в вузах; во-вторых, потребность в инновационных методах реабилитации и физической активности; в-третьих, необходимость выполнения государственных программ по доступной среде и инклюзивному образованию. Использование VR-тренажеров и экзоскелетов позволяет преодолеть барьеры функциональных ограничений и повысить мотивацию к занятиям спортом.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В ходе работы были применены методы системного анализа, теоретического обобщения и синтеза научной литературы. Информационную основу исследования составили труды отечественных ученых, опубликованные в рецензируемых изданиях за период 2017–2021 гг. Проведен обзор технологических решений в адаптивном спорте, включая VR-тренажеры, экзоскелеты и роботизированные системы. Эмпирическую часть составили данные пилотного исследования проекта «VR-фитнес для всех» на базе Российского нового университета. Оценка эффективности внедрения технологий включала мониторинг уровня тревожности и физической выносливости студентов с ОВЗ после курса из 12 занятий. Также использованы методы сравнительного анализа для изучения опыта взаимодействия с реабилитационными центрами и фондами поддержки инвалидов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Обзор технологических решений в адаптивном спорте. Тренажеры виртуальной реальности. VR-технологии предоставляют возможность моделировать спортивные занятия в безопасной и контролируемой среде [7]. Например, система Oculus Rift используется для имитации игровых ситуаций в баскетболе или теннисе, адаптированных под физические возможности студента [2].

Экзоскелеты и роботизированные системы. Экзоскелеты позволяют студентам с нарушениями опорно-двигательного аппарата выполнять движения, недоступные без поддержки техники [8]. Роботизированные тренажеры, такие как ReoGo, стимулируют мышцы и улучшают моторные функции [4].

Специальные программные комплексы. Программные решения для мониторинга и корректировки тренировочного процесса включают сенсорные платформы и мобильные приложения, анализирующие параметры нагрузки и биометрии [9]. Это позволяет адаптировать упражнения в реальном времени.

Практика внедрения и опыт российских вузов. Пример внедрения в Российском новом университете. В РНОУ запущен проект «VR-фитнес для всех», включающий 10 VR-станций для разных видов спорта. По результатам пилотного исследования отмечено снижение уровня тревожности на 30 % и повышение выносливости на 20 % после 12 занятий [1].

Опыт взаимодействия с экспертами и фондами. Сотрудничество с реабилитационными центрами и фондами инвалидов обеспечило доступ к инновационным решениям и методическим материалам, что позволило расширить спектр предлагаемых программ [10].

Расширенные возможности адаптивных видов спорта. Технологии виртуальной реальности (VR), экзоскелеты и сенсорные тренажёры не просто расширяют возможности студентов с инвалидностью, но и делают спорт для них интересным и доступным. В частности, VR-тренажёры позволяют моделировать игровые ситуации: баскетбол, теннис, лыжи и даже плавание. Это особенно полезно для студентов, которые не могут полноценно участвовать в физических упражнениях в реальной среде. В виртуальном пространстве можно не только

отрабатывать технику, но и участвовать в соревнованиях, получать обратную связь от программы, что делает процесс захватывающим и мотивирующим [5].

Применение экзоскелетов в спорте. Экзоскелеты предоставляют студентам с нарушениями опорно-двигательного аппарата возможность двигаться, стоять и даже участвовать в беге. Это устройство помогает выполнять упражнения, которые ранее были физически недоступны. В России и за рубежом активно проводятся соревнования, в которых участвуют спортсмены в экзоскелетах. Например, марафонские старты проекта I Got Legs показывают, что спорт с поддержкой технологий способен дать людям второе дыхание – физически и эмоционально.

Сенсорные и геймифицированные тренажёры. Современные сенсорные платформы отслеживают движения, положение тела и биометрические параметры, позволяя адаптировать физическую нагрузку в зависимости от состояния студента. Интерактивные тренажёры и игровые консоли, такие как Wii Fit и Kinect, превращают тренировку в увлекательный процесс. Студенты могут выполнять танцевальные и спортивные упражнения, не выходя из комнаты, получая при этом обратную связь и рекомендации по улучшению техники.

Социальная и психологическая роль спорта с технологиями. Занятия адаптивным спортом с использованием технологий снижают тревожность, повышают самооценку, дают студентам чувство вовлечённости и социальной принадлежности. По данным пилотных проектов, в частности в Российском новом университете, после 12 занятий VR-фитнесом у студентов отмечалось повышение выносливости и снижение уровня тревожности. Такие занятия создают инклюзивную среду, где студенты чувствуют себя равными и мотивированными. Это способствует успешной социализации и адаптации в образовательной среде [3, 6].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Технологические виды спорта для студентов с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью представляют собой эффективный инструмент инклюзивного образования и реабилитации. Применение VR-тренажеров, экзоскелетов и программных комплексов открывает новые горизонты для физического и психологического развития, способствует социальной интеграции. Дальнейшее развитие отрасли требует междисциплинарного подхода и расширения практического опыта в вузах.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Иванов И. И. VR-фитнес для всех: опыт РНОУ / И. И. Иванов // Вестник РНОУ. – 2024. – № 2. – С. 3–8.
2. Иванова Е. А. Применение VR-технологий в обучении студентов с ОВЗ / Е. А. Иванова // Журнал инклюзивного образования. – 2022. – № 4. – С. 40–50.
3. Козлова А. В. Инклюзивные спортивные технологии: анализ эффективности / А. В. Козлова // Спортивная наука. – 2021. – Т. 12, № 3. – С. 195–205.
4. Куркин В. Н. Роботизированные тренажеры в системе физической культуры людей с инвалидностью / В. Н. Куркин // Реабилитационная техника. – 2023. – № 1. – С. 75–85.
5. Намазов А. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / А. К. Намазов, К. А. Намазов // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 216–222.
6. Намазов А. К. Современные образовательные технологии в области физического воспитания студентов / А. К. Намазов, А. Ю. Бурова, К. А. Намазов // Научный вестник Академии физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 1–3. – С. 118–122. – DOI: 10.28942/ssj.v1i3.146.
7. Петров С. В. Виртуальная реальность в адаптивном спорте : монография / С. В. Петров. – Москва : Наука, 2021. – 256 с.
8. Сидоров И. П. Экзоскелеты в реабилитации: мировой опыт и перспективы : монография / И. П. Сидоров. – Санкт-Петербург : Репринт, 2020. – 320 с.
9. Смирнова Т. Л. Мобильные приложения для мониторинга здоровья студентов : монография / Т. Л. Смирнова. – Екатеринбург : УралИР, 2022. – 180 с.
10. Фонд поддержки инвалидов. Методические рекомендации по адаптивному спорту / Фонд поддержки инвалидов. – Москва, 2023. – 120 с.

DOI 10.48612/ifkst/eft4-zbr8-62u5
УДК 797.253

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ СПЛОЧЕННОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ МУЖСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО ВОДНОМУ ПОЛО РОССИИ И СНГ

М.А. Тимофеева[1], О.С. Давыдова[(8851-7111)1], Д.Э. Герасимов[2]
[1]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
[2]Российский Государственный Педагогический Университет им. А. И. Герцена

Аннотация. Цель работы – обосновать современный подход к формированию сплочённости и психологической подготовке мужской студенческой команды по водному поло. Методика исследования – анализ и обобщение научных источников по проблемам спортивной психологии и командной деятельности. Контингент испытуемых – мужчины-студенты бакалавриата 18-23 лет, занимающиеся водным поло. Основные результаты показали необходимость системной психологической подготовки, включающей развитие задачной и социальной сплочённости, коллективной эффективности и навыков саморегуляции.

Ключевые слова: водное поло, студенческий спорт, психологическая подготовка, сплоченность команды, коллективная эффективность, саморегуляция, спортивная психология.

MODERN APPROACHES TO DEVELOPING TEAM COHESION AND PSYCHOLOGICAL TRAINING IN A MALE UNIVERSITY WATER POLO TEAM IN RUSSIA AND THE CIS

M.A. Timofeeva[1], O.S. Davydova [(8851-7111)1], D.E. Gerasimov[2]
[1]Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University
[2]A.I. Herzen State Pedagogical University of Russia

Annotation. The purpose of the study is to substantiate a modern approach to developing team cohesion and psychological training in a male university water polo team. The research methodology included the analysis and generalization of scientific sources on sport psychology and team activity. The sample consisted of male undergraduate students aged 18–23 engaged in water polo. The main findings demonstrated the need for systematic psychological training, including the development of task and social cohesion, collective efficacy, and self-regulation skills.

Keywords: water polo, university sport, psychological training, team cohesion, collective efficacy, self-regulation, sport psychology.

ВВЕДЕНИЕ

Современный студенческий спорт предъявляет повышенные требования к уровню психологической готовности спортсменов наряду с их физической и технико-тактической подготовленностью. В командных видах спорта результат определяется не только индивидуальным мастерством, но и качеством внутригруппового взаимодействия, уровнем сплоченности и сформированностью коллективной ответственности. В отечественной психологии спорта подчеркивается, что спортивная команда представляет собой особый тип малой группы, в которой межличностные отношения опосредованы совместной деятельностью и общей целью [4, с. 115]. Водное поло как контактный, высокоинтенсивный и эмоционально напряженный вид спорта требует от игроков устойчивости внимания, быстроты принятия решений и развитых навыков саморегуляции. Для мужчин-студентов бакалавриата

(18-23 года) данные требования сочетаются с возрастными особенностями - стремлением к автономии, выраженной соревновательной мотивацией и потребностью в признании.

Целью исследования являлось теоретическое обоснование современного подхода к формированию сплоченности и психологической подготовке мужской студенческой команды по водному поло с учетом возрастных особенностей спортсменов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В работе использовались методы анализа и обобщения отечественных и зарубежных научных источников по проблемам спортивной психологии, командной сплоченности и психологической подготовки спортсменов. Теоретической основой послужили положения о психологической подготовке спортсмена к экстремальным условиям соревнований [8, с. 70], концепция развития спортивной группы [6, с. 582], а также модель групповой сплоченности, включающая задачный и социальный компоненты. Организация исследования ориентирована на условия функционирования мужской студенческой команды по водному поло в рамках учебно-тренировочного процесса и сборов, рассматриваемых как эффективная среда формирования коллективных установок и норм [3, с. 62].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ научных данных показал, что сплоченность спортивной команды является динамической характеристикой, формирующейся в процессе совместной деятельности и развития внутригрупповых отношений [6, с. 582]. Согласно исследованиям, высокий уровень сплоченности положительно связан с результативностью командных видов спорта. Для мужских студенческих команд по водному поло приоритетное значение имеет задачная сплоченность, выражающаяся в согласованности игровых действий, дисциплине и ориентации на общий результат [2, с. 121]. Социальная сплоченность, основанная на доверии и эмоциональной поддержке, обеспечивает устойчивость команды в условиях неудач и соревновательного стресса.

Важным элементом современной психологической подготовки является развитие коллективной эффективности - убежденности команды в своей способности достигать поставленных целей [1, с. 499]. Данный феномен связан с самоэффективностью личности и усиливает мотивацию совместной деятельности. Существенное значение имеет тренировка когнитивных процессов, прежде всего концентрации и переключения внимания, которые рассматриваются как ключевые психологические навыки в игровых видах спорта. Формирование устойчивости к стрессу и эмоциональной саморегуляции должно осуществляться систематически в структуре тренировочного процесса, что подчеркивается в трудах А.В. Родионова [9, с. 94].

Учебно-тренировочные сборы выступают организационно благоприятной средой для укрепления сплоченности и формирования коллективных норм поведения [3, с. 61]. В условиях интенсивного взаимодействия формируется командная идентичность, уточняются роли и усиливается ответственность каждого спортсмена за общий результат. При этом стиль руководства тренера оказывает значимое влияние на психологический климат и удовлетворенность спортсменов взаимодействием [5, с. 268]. Для студентов наиболее продуктивным является сочетание требовательности и партнерского взаимодействия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в результате обобщения изложенного следует заключить, что современный подход к формированию сплоченности и психологической подготовке мужской студенческой команды по водному поло предполагает комплексное развитие задачной и социальной сплоченности, укрепление коллективной эффективности и систематическую тренировку навыков саморегуляции и концентрации внимания. Учет возрастных особенностей студентов бакалавриата повышает эффективность психологических мероприятий и способствует формированию устойчивой командной идентичности.

Интеграция психологической подготовки в учебно-тренировочный процесс создает условия для повышения стабильности соревновательной деятельности и результативности команды.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Витер, А. А. Коллективная эффективность и самоэффективность субъектов командной деятельности / А. А. Витер, Г. Б. Горская, Р. З. Гакаме // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 5(219). – С. 497-502. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p497-503. – EDN SUXNIM.
2. Девишвили, В. М. Групповая сплоченность в спортивных командах разного профессионального уровня / В. М. Девишвили, М. О. Мдивани, Д. С. Елгина // Национальный психологический журнал. – 2017. – № 4(28). – С. 121-128. – DOI 10.11621/npj.2017.0411. – EDN YLBPNU.
3. Контроль и управление коллективным сознанием спортивной команды в условиях сборов / С. А. Евстигнеев, М. С. Закиров, В. Г. Собченко [и др.] // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 6. – С. 59-64. – EDN TYZJBU.
4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин ; Е. П. Ильин. – Москва [и др.] : Питер, 2008. – 351 с. – (Мастера психологии). – ISBN 978-5-91180-928-7. – EDN QXTSNF.
5. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 576 с. – (Мастера психологии). – ISBN 978-5-388-00425-3. – EDN TRHAJH.
6. Марков, К. К. Проблемы психологии спортивной группы / К. К. Марков // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 5-3. – С. 580-584. – EDN WAFVRT.
7. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Москва: Олимпийская литература, 2019. – 808 с. – ISBN: 5-9718-0047-7.
8. Помелов, В. Б. Выдающийся отечественный ученый А.Ц. Пуни - основоположник спортивной психологии / В. Б. Помелов // Вопросы педагогики. – 2018. – № 1. – С. 70-73. – EDN QJIFZB.
9. Психология физического воспитания и спорта : учебник для студенческих учреждений высшего образования / А. В. Родионов, В. А. Родионов, С. Д. Неверкович [и др.]. – Москва : Издательский центр «Академия», 2016. – 320 с. – (Бакалавриат). – ISBN 978-5-4468-1574-6. – EDN ZHPYFX.

DOI 10.48612/ifkst/k7ek-fpxg-bxfa
УДК 796.015.54

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ СЗГМУ ИМ. И.И. МЕЧНИКОВА

А.Р. Труль[1] (2103-8054),А.А. Марьин[3] (5699-0601), А.П. Гайкалов[2] (5558-5605),Е.Ю. Малянова [1] (9305-7550)
[1] Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова, г. Санкт-Петербург.
[2]Михайловская военная артиллерийская академия, г. Санкт-Петербург.
[3]Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург.

Аннотация. В статье рассматривается проблема хронического психофизического утомления студентов медицинского вуза как фактора, снижающего академическую успеваемость и повышающего риск профессионального выгорания. Цель исследования заключалась в разработке и апробации комплексной профилактической программы, интегрирующей средства физической культуры в распорядок учебного дня. В ходе педагогического эксперимента продолжительностью 16 недель с участием 100 студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова была реализована программа, включавшая утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минуты и микропаузы, а также специализированные восстановительные занятия. Результаты показали статистически значимое снижение уровня умственного и физического утомления, повышение субъективного благополучия и улучшение академической успеваемости в экспериментальной группе. Сделан

вывод о высокой эффективности системного подхода к профилактике утомления в условиях интенсивной учебной нагрузки.

Ключевые слова: утомление, профилактика, студенты-медики, физическая культура, физкультурные минуты, образовательная среда, психофизическое состояние.

COMPREHENSIVE PREVENTION OF MEDICAL STUDENTS' FATIGUE BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF I.I. MECHNIKOV NWSMU

A.R. Trul [1], A.A. Maryin [3], A.P. Gaikalov [2], E.Yu. Malyanova [1]
[1] North-Western State Medical University named after I. I. Mechnikov, St. Petersburg.
[2]Mikhailovskaya Military Artillery Academy, St. Petersburg.
[3] P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg.

Annotation. The The article examines the problem of chronic psychophysical fatigue of medical university students as a factor that reduces academic performance and increases the risk of professional burnout. The purpose of the study was to develop and test a comprehensive preventive program that integrates physical education tools into the school day routine. During a 16-week pedagogical experiment with the participation of 100 students of the I.I. NWSMU. Mechnikov implemented a program that included morning hygiene exercises, physical education minutes and micropauses, as well as specialized rehabilitation classes. The results showed a statistically significant reduction in mental and physical fatigue, increased subjective well-being, and improved academic performance in the experimental group. The conclusion is made about the high effectiveness of a systematic approach to the prevention of fatigue in conditions of intense academic workload.

Keywords: fatigue, prevention, medical students, physical education, physical training minutes, educational environment, psychophysical state.

ВВЕДЕНИЕ

«Усталость – это яд для ума», – утверждал знаменитый изобретатель Томас Эдисон. Для студента-медика, чья деятельность связана с колоссальным объемом информации, необходимостью постоянной концентрации и высокой ответственностью, хроническое утомление становится не просто субъективным дискомфортом, а профессионально значимым фактором риска, подрывающим основу будущей компетентности.

Утомление у студентов-медиков носит кумулятивный характер, трансформируясь из острого эпизода в хроническое состояние, которое лежит в основе синдрома эмоционального выгорания, снижения когнитивных функций и соматических дисфункций. Это напрямую угрожает качеству освоения профессиональных компетенций и формирует деструктивную модель поведения, которую будущий врач может перенести в свою практику. Таким образом, профилактика утомления – это инвестиция не только в текущую успеваемость, но и в долгосрочное профессиональное здоровье медицинских кадров.

Анализ научной и методической литературы по профессионально-прикладной физической культуре, физическому воспитанию и спорту [1-20] подтверждает, что систематическая физическая активность является мощным нелекарственным инструментом регуляции психофизиологического состояния. Доказано, что дозированные аэробные нагрузки, дыхательные и гимнастические упражнения улучшают церебральную гемодинамику, снижают уровень кортизола и повышают толерантность к умственным нагрузкам. Физкультурные паузы признаны эффективным средством оперативного восстановления работоспособности.

Недостаточно изученными остаются вопросы оптимальной архитектуры комплексной программы, которая объединяет средства физической культуры разной продолжительности и направленности (от оперативных микровмешательств до регулярных занятий) в единую систему, адаптированную к жесткому расписанию медицинского вуза. Не ясна сравнительная

эффективность и синергетический эффект таких интегрированных программ в условиях реальной образовательной среды.

Цель исследования – разработать, теоретически обосновать и экспериментально оценить эффективность комплексной программы профилактики утомления студентов-медиков, интегрирующей средства физической культуры в их ежедневную учебную деятельность.

Гипотеза исследования: предполагалось, что внедрение комплексной программы, включающей регулярные утренние занятия, оперативные физкультурные паузы в течение учебного дня и восстановительные занятия, окажет статистически значимое положительное влияние на уровень умственного и физического утомления, субъективное благополучие и академические показатели студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование было организовано на базе Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова в осеннем семестре 2023/2024 учебного года. В качестве выборки выступили 100 студентов второго курса лечебного факультета, которые методом случайного отбора были распределены на контрольную (КГ, n=50) и экспериментальную (ЭГ, n=50) группы для проведения сравнительного анализа.

В ЭГ была реализована комплексная профилактическая программа, структурированная по трем взаимодополняющим блокам, интегрированным в учебный процесс. Первый блок, утренний гигиенический, предусматривал ежедневное самостоятельное выполнение 10-15-минутного комплекса упражнений (суставная гимнастика, дыхательные практики, стретчинг) перед началом занятий, методическое обеспечение которого осуществлялось через предоставление видеокурса и памятки. Второй, оперативный блок, был нацелен на непосредственное включение в учебный процесс коротких двигательных интервенций: физкультурных минут (3-5 минут) в середине каждой двухчасовой лекции и микропауз (60-90 секунд) в периоды самостоятельной работы каждые 30-40 минут; содержание упражнений включало изометрические напряжения, зрительную гимнастику и разминку для шейного отдела позвоночника. Третий, восстановительно-развивающий блок, представлял собой регулярные групповые занятия дважды в неделю по 45 минут, направленные на снятие мышечного напряжения, коррекцию осанки и развитие общей выносливости средствами пилатеса, стретчинга и дозированной кардионагрузки.

Для оценки эффективности программы применялся комплекс методов сбора и анализа данных. Психодиагностический блок включал методику «САН» (самочувствие, активность, настроение), адаптированный опросник для оценки умственного утомления и шкалу субъективного благополучия. Функциональное состояние оценивалось с помощью пробы с дозированной физической нагрузкой (20 приседаний) с фиксацией времени восстановления частоты сердечных сокращений. В качестве объективного показателя эффективности также проводился сравнительный анализ среднего балла успеваемости за семестр.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Объективная оценка эффективности комплексной профилактической программы требует анализа динамики ключевых параметров. Сравнительные данные, характеризующие изменения в уровне утомления, субъективном состоянии и функциональных резервах организма в КГ и ЭГ, систематизированы в таблице 1 и служат эмпирической основой для верификации гипотезы исследования.

Таблица 1

Динамика показателей сформированности потребности и мотивации (M±m)

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Δ%	p
Уровень умственного утомления (баллы)	КГ	6,8±0,9	7,1±1,0	+4,4	≥0,05
	ЭГ	6,9±1,0	4,3±0,7	-37,7	≤0,01
Интегральный показатель САН (баллы)	КГ	4,1±0,5	3,9±0,6	-4,9	≥0,05
	ЭГ	4,0±0,6	5,2±0,4	+30,0	≤0,01
Время восстановления ЧСС после нагрузки, сек	КГ	182±15	178±13	-2,2	≥0,05
	ЭГ	185±19	152±10	-17,8	≤0,01

Данные, представленные в таблице 1 демонстрируют выраженный положительный эффект комплексной программы. В ЭГ зафиксировано статистически значимое снижение уровня умственного утомления на 37,7% и улучшение интегрального показателя самочувствия на 30%. Сокращение времени восстановления ЧСС на 17,8% указывает на повышение функциональных резервов сердечно-сосудистой системы и общей тренированности организма.

Для комплексной оценки влияния профилактической программы на академическую продуктивность студентов был проведен анализ динамики их успеваемости на протяжении экспериментального семестра. Визуальное представление данных, отображающее траекторию изменения среднего балла в КГ и ЭГ представлено на рисунке 1, позволяет выявить наличие и характер взаимосвязи между уровнем психофизиологического состояния и результативностью учебной деятельности.

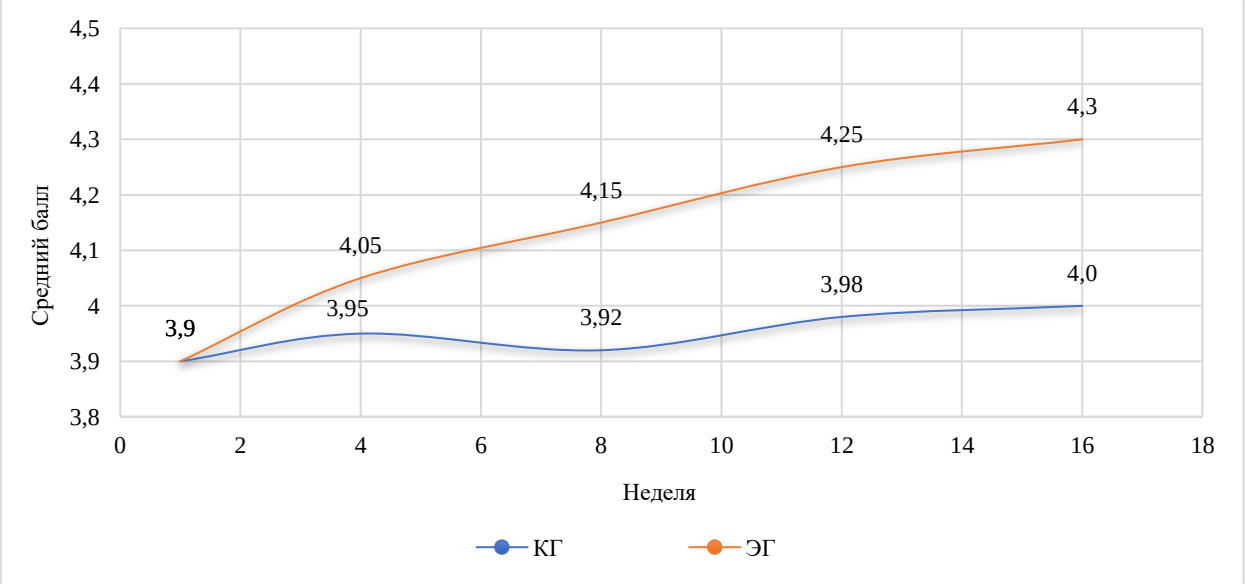


Рис. 1. Динамика средней учебной успеваемости в КГ и ЭГ за семестр

Визуализация на рисунке 1 показывает, что в ЭГ наблюдался устойчивый рост среднего балла успеваемости на протяжении всего семестра, в то время как в КГ динамика была незначительной. Это косвенно подтверждает, что снижение уровня утомления и улучшение психофизиологического состояния способствуют повышению когнитивной продуктивности и качества учебной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование позволяет сделать вывод о полном подтверждении выдвинутой гипотезы. Экспериментально доказано, что внедрение комплексной программы,

интегрирующей средства физической культуры в учебную среду (утренние гигиенические комплексы, оперативные физкультурные паузы и восстановительные групповые занятия), оказывает статистически значимое положительное влияние на психофизиологическое состояние студентов-медиков СЗГМУ им. И.И. Мечникова. Полученные данные – снижение уровня умственного утомления на 37,7%, рост показателей самочувствия на 30%, улучшение функциональных резервов сердечно-сосудистой системы на 17,8% и устойчивый рост академической успеваемости в ЭГ – однозначно свидетельствуют об эффективности системного, многоуровневого подхода к профилактике утомления.

Практическая значимость результатов заключается в предоставлении руководству и преподавательскому составу медицинских вузов конкретной, технологичной модели, готовой к внедрению. Данная модель не требует существенных финансовых затрат и может быть реализована через:

– издание локального нормативного акта, регламентирующего проведение физкультурных минут и микропауз в рамках любого аудиторного занятия;

– организацию методической поддержки преподавателей (мастер-классы, памятки) для корректного проведения двигательных интервенций;

– создание на базе кафедры физической культуры цифрового ресурса (видеотеки с комплексами упражнений) для обеспечения утреннего гигиенического блока и самостоятельных занятий студентов;

В качестве перспективных направлений для дальнейших исследований определены следующие вопросы:

– изучение долгосрочных эффектов программы и устойчивости сформированных привычек после окончания вуза;

– разработка персонализированных траекторий профилактики с учетом индивидуального профиля утомляемости и здоровья студентов;

– оценка экономической эффективности программы через анализ снижения академической задолженности и заболеваемости.

Подводя итог, стоит вспомнить слова классика отечественной медицины, основателя военно-полевой хирургии Николая Ивановича Пирогова: «Будущее принадлежит медицине предохранительной». Настоящее исследование является практическим вкладом в развитие этой парадигмы в сфере медицинского образования. Доказанная эффективность комплексного подхода показывает, что физическая культура, перестав быть периферийной дисциплиной и превратившись в органичный элемент образовательной среды, становится ключевым инструментом профилактики профессиональных деформаций, способствуя подготовке не только знающего, но и физически, и психически устойчивого врача, способного к длительной и продуктивной профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алгоритм проведения вступительных испытаний по физической культуре в дистанционном формате для поступающих в следственную академию / М. А. Рогожников, А. Е. Батурин, Ю. В. Яковлев, Н. С. Федюк // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 1. – С. 54-55.

2. Анализ результатов спартакиады образовательных организаций Министерства Обороны Российской Федерации по плаванию в 2020 году / Д. А. Чучвага, Н. С. Федюк, Н. И. Штин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4(182). – С. 503-504.

3. Бученков, К. В. Модель подготовки пловцов-стайеров с учётом механизма энергосбережения мышечной деятельности / К. В. Бученков, Н. С. Федюк, А. А. Марьин // Культура физическая и здоровье. – 2024. – № 4(92). – С. 260-269.

4. Власова, К. С. Гидрореабилитация в спортивной медицине: восстановление после травм и перегрузок / К. С. Власова, Н. С. Федюк, А. А. Марьин // Мечниковские чтения-2025 : Материалы 98-й Всероссийской научно-практической конференции студенческого научного общества с международным участием, Санкт-Петербург, 24–25 апреля 2025 года. – Санкт-Петербург: Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова, 2025. – С. 226.

5. Влияние физического утомления на качество стрельбы из пистолета / М. В. Мокеев, В. В. Шлепанов, Я. С. Козиков [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9(187). – С. 271-274.
6. Допинг в студенческом спорте: риски и профилактика / Н. С. Федюк, Ю. В. Яковлев, В. В. Сердюковский, А. В. Сорока // Роль и место физической культуры в системе высшего образования. – Санкт-Петербург : «Buxoro Determinanti» LLC, Kamolot Publishing House, 2025. – С. 553-558.
7. Инновации в методике преподавания теоретических дисциплин в спортивных вузах / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, И. И. Михаил, А. А. Шапошников // Современные подходы к совершенствованию системы физической культуры и спорта: Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 30–31 октября 2025 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, 2025. – С. 330-334.
8. Использование технических средств в образовательном процессе (на примере физической культуры) / М. А. Рогожников, Е. Е. Алхимченко, Ю. В. Яковлев, Н. С. Федюк // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: Межвузовский сборник научно-методических работ / Под редакцией В.А. Щеголева. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2022. – С. 32-35.
9. Использование физических упражнений как средство активного отдыха в авиационной практике СНГ / И. И. Михаил, Н. С. Федюк, В. П. Сорокин, А. А. Марьин // Студенческий спорт в современном мире: Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 122-128.
10. К вопросу об использовании дистанционного обучения по дисциплине "физическая подготовка" для курсантов и слушателей в условиях самоизоляции / Р. П. Кузнецов, Н. С. Федюк, А. С. Фадеев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11(189). – С. 286-291.
11. Козлов, И. В. Методика стрелковой подготовки юношей допризывного возраста на основе современных технических средств / И. В. Козлов, В. П. Сорокин, Н. С. Федюк // Наука и образование в современном вузе: вектор развития: сборник материалов научно-практической конференции, Шуя, 19 мая 2022 года. – Шуя: Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, 2022. – С. 112-114.
12. Коллективизм и командный дух в спортивных играх как основа нравственного развития / Н. С. Федюк, Ю. В. Яковлев, В. В. Сердюковский, А. В. Сорока // Роль и место физической культуры в системе высшего образования. – Санкт-Петербург: «Buxoro Determinanti» LLC, Kamolot Publishing House, 2025. – С. 58-64.
13. Компьютерное тестирование как инструмент повышения эффективности обучения слушателей (магистрантов) по учебной дисциплине "Физическая подготовка" / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, А. А. Тихончук [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7(161). – С. 255-257.
14. Компьютерное тестирование как современная методика оценки уровня знаний и средство повышения эффективности обучения слушателей военных академий / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, Я. С. Козиков [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2(168). – С. 334-338.
15. Концепция когнитивного атлетизма и перспективы трансформации системы спортивной подготовки студентов государств-участников Содружества независимых государств / Д. В. Радин, Н. С. Федюк, Ю. В. Яковлев, В. В. Сердюковский // Студенческий спорт в современном мире: сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 262-267.
16. Концепция когнитивного атлетизма и перспективы трансформации системы спортивной подготовки студентов государств-участников Содружества независимых государств / Д. В. Радин, Н. С. Федюк, Ю. В. Яковлев, В. В. Сердюковский // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 262-267.
17. Критический анализ систем подготовки юных пловцов стран СНГ в условиях цифровизации / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, И. И. Михаил, А. В. Сорока // Студенческий спорт в современном мире: сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным

участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. Том 3. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 401-405.
18.Межстрановой анализ подготовки элиты в спортивном плавании: опыт России и США / А. А. Марьин, Н. С. Федюк, Ю. В. Яковлев, С. К. Коричев // Культура физическая и здоровье. – 2025. – № 2(94). – С. 369-373.
19.Методические навыки по физической подготовке у слушателей в условиях военного вуза / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, А. А. Муника, А. П. Стовбур // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2023. – № 4. – С. 57-62.
20.Методические подходы к оценке теоретической подготовленности слушателей (магистрантов) военных академий / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, А. М. Андросов [и др.] // Развитие военной педагогики в XXI веке: Материалы V межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19 апреля 2018 года / Под ред. С.В. Костарева, И.И. Соколовой, Н.В. Ершова. – Санкт-Петербург: ООО "Издательство ВВМ", 2018. – С. 220-224.

DOI 10.48612/ifkst/un3k-75br-r9pb
УДК 796.322.012.1-057.875:612.017.2

ОЦЕНКА ВЗАИМОСВЯЗИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ХОККЕИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

И.Ю. Шишков [1,2] (8471-4606), Е.И. Грачева [1,3] (7769-7824)
[1]Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Россия
[2] Центр спортивной подготовки сборных команд России, Москва, Россия
[3] Государственный университет управления, Москва, Россия

Аннотация. Проведен факторный анализ уровня функциональной и технической подготовленностей студентов-спортсменов, специализирующихся в хоккее с шайбой на протяжении годичного цикла подготовки. Тестирование проводилось в лаборатории научно-методического обеспечения спортивной подготовки НИИ проблем физической культуры и спорта Московской государственной академии физической культуры и спорта. В эксперименте принимали участие 13 студентов-хоккеистов, имеющих квалификацию 1разряд - КМС. Цель исследования заключалась в определении ведущих критериев функциональной и технической подготовленности у хоккеистов студенческой сборных команд. В полученных результатах были выявлены ключевые факторы, определяющие уровень специальной технической и функциональной подготовленности студентов-хоккеистов: - критерий технической подготовленности – скорость выполнения элемента «Время прохождение поворота», с; - критерий функционального состояния – уровень аэробных возможностей, оцениваемый по показателю относительного МПК, мл/мин/кг.

Ключевые слова: спортсмены-студенты, функциональное состояние, техническая подготовленность, хоккей с шайбой.

ASSESSING THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FUNCTIONAL STATE AND TECHNICAL FITNESS OF STUDENT-ICE HOCKEY PLAYERS DURING THE COMPETITIVE TRAINING PERIOD

Shishkov I.Y.[1,2 (8471-4606)], Gracheva E.I.[1,3 (7769-7824)]
[1]Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka, Russia
[2]Center for Sports Training of Russian National Teams, Moscow, Russia
[3]State University of Management, Moscow, Russia

Annotation. A factor analysis was conducted to evaluate the functional and technical fitness levels of student-athletes specializing in ice hockey throughout the annual training cycle. Testing was conducted in the Laboratory of Scientific and Methodological Support for Sports Training, Research Institute of Problems of Physical Education and Sports, Moscow State Academy of Physical Education and Sports. Thirteen student hockey players, all holding the 1st category Candidate Master of Sports qualification, participated in the experiment. The aim of the study was to determine the key criteria for functional and technical fitness in hockey players on the student national team. The results revealed key factors determining the level of specialized technical and functional fitness of student hockey players: - technical fitness criterion: speed of execution of the "Turn Time" element, in seconds; - functional fitness criterion: level of aerobic capacity, assessed by the relative VO2 max, in ml/min/kg.

Keywords: student athletes, functional fitness, technical fitness, ice hockey.

ВВЕДЕНИЕ

Современная практика спортивной тренировки студентов-хоккеистов акцентируется в основном на физической подготовке. Однако, для реализации высоких результатов на соревнованиях студентам-спортсменам игровых видов спорта необходима разносторонняя подготовка, что обуславливает специфика игровой деятельности [5, 6, 10]. Множественная вариативность движений за короткий промежуток времени, уровень владения клюшкой и шайбой, исполнение техники передвижения на коньках, смена стиля игры и возрастающее количество помех в игре требуют высокого уровня соревновательной деятельности [5].

В ряде исследований за последние годы, проведённые отечественными и зарубежными специалистами: Никитушкин, В.Г., 2019; Нарскин, Г.И., 2019; Михно, Л.В., 2016; Костка, В., 2011; Кылосов, А.А., 2017; Петрушкина, Н.П., 2018; и многими другими отмечается, что ключевой основой в совершенствовании тренировочного процесса хоккеистов является функциональная и техническая подготовка, что способствует повышению уровня готовности студентов-хоккеистов к играм [2, 3, 4, 7, 8, 9, 11].

Исходя из чего, для качественного управления тренировочным процессом [1] спортсменов-хоккеистов, необходимо оценивать ключевые факторы в системе подготовки, определяющие уровень подготовленности студентов-спортсменов для достижения высоких спортивных результатов [10, 12]. Полученные данные, могут использоваться в моделировании, управлении тренировочным процессом и правильном соотношении тренировочных нагрузок в спортивной подготовке студентов-хоккеистов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Тестирование проводилось в лаборатории научно-методического обеспечения спортивной подготовки НИИ проблем физической культуры и спорта Московской государственной академии физической культуры и спорта на протяжении 2024-2025 гг. В эксперименте принимали участие 13 студентов-хоккеистов, входящих в состав сборной команды МГАФК, имеющих квалификацию 1разряд - КМС.

Для контроля времени бега использовали тайминговую систему Smart Speed PT (австралийской корпорации Fusion Sport) с четырмя линиями беспроводных ворот и удалённым контролем с мобильного телефона. Использовали мобильное приложение

SmartSpeed для Android. Точность измерения до 0.001 сек. Интеллектуальная технология исправления ошибок SmartBim обеспечивала фиксацию точных данных по первому пересечению луча различными частями тела. После пересечения лазерного луча результат тут же регистрировался в системе и передавался на привязанное устройство Android (смартфон) [13].Для определения технической подготовленности использовалось контрольное упражнение «Пилон», включающий в себя: бег на коньках по прямой 24 метра, поворот 3 метра, слаломный бег 24 метра [13]. Если в ходе выполнения контрольной процедуры испытуемые допускали ошибку (упали/потеряли шайбу), то им давалась еще одна дополнительная попытка.

Определение функционального состояния студентов-спортсменов проводилось на велоэргометре «Monark 894 Peak Bike». Выполнялись следующие тесты: 1. Вингейт-тест на максимальную алактатную мощность (МАМ). Испытуемые набирали 100 об/мин без нагрузки, затем с рассчитанной для каждого испытуемого нагрузкой выполняли максимальное вращение педалей за 5 секунд, фиксировалась максимально проявленная мощность педалирования (МАМ); 2. Ступенчатый тест для определения относительного МПК. Испытуемые удерживали темп педалирования 75 об/мин, длительность каждой ступеньки составляла 2 минуты, тест проводится до отказа.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Для определения ведущего фактора в технической и функциональной подготовленности студентов-хоккеистов были рассмотрены различные вариации с основным показателем – «Время прохождения всего теста». В технической подготовленности соотносились показатели элементов теста: «Слалом до финиша», «Старт 24 метра», «Время с учетом поворота» и «Время прохождения поворота». В функциональном состоянии исследовались соотношения показателей: «Относительное МПК», мл/мин/кг, «Относительное МАМ», Вт/кг и «Индекс утомления», %. Полученные средние дисперсионные показатели технической и функциональной подготовленности студентов-хоккеистов представлены в таблице 1 (А, Б).

Таблица 1

Средние дисперсионные показатели технической подготовленности (А) и функционального состояния (Б) студентов-хоккеистов в соревновательном периоде (n=13)

Показатели	Сумма	Среднее	Дисперсия
Время прохождения всего теста, с	123,4	9,49	0,07
Слалом до финиша, с	55,6	4,28	0,07
Старт 24 метра, с	55,2	4,25	0,03
Время с учетом поворота, с	67,7	5,21	0,06
Время прохождения поворота, с	12,5	0,97	0,02

А

Показатели	Сумма	Среднее	Дисперсия
Время прохождения всего теста, с	123,4	9,49	0,07
Относительное МПК, мл/мин/кг	684,3	52,64	45,25
Относительное МАМ, Вт/кг	248,1	19,09	3,14
Индекс утомления, %	705	54,31	59,64

Б

В таблице 2 представлена факторная оценка взаимосвязи между основного результата теста и 4-мя параметрами технической подготовленности студентов-хоккеистов, где F – представляет значимость каждого из параметров.

Таблица 2

Результаты факторного анализа технической подготовленности студентов-хоккеистов (n=13), при F - критическом 4,26

Вариации	df	MS	F	P-Значение
Между: «Время прохождения всего теста», с и «Слалом до финиша», с	1	176,47	2471,86	1,01192E-25
Между «Время прохождения всего теста», с и «Старт 24 метра», с	1	178,72	3486,55	1,68544E-27
Между «Время прохождения всего теста», с и «Время с учетом поворота», с	1	119,05	1805,53	4,21127E-24
Между «Время прохождения всего теста», с и «Время прохождения поворота», с	1	472,51	9955,28	6,04145E-33

Согласно проведенным расчетам, среди параметров технической подготовленности студентов-хоккеистов на первом месте ведущим фактором является критерий «Время прохождения поворота», с (F=9955,28), на втором месте критерий «Старт 24 метра», с (F=3486,55), на 3 месте критерий «Слалом до финиша», с (F=2471,86) и на последнем месте критерий «Время с учетом поворота», с (F=1805,53). При этом стоит отметить, что все P-Значение <0,05 (Табл.2), что свидетельствует о влиянии всех 4-х критериев на основной показатель «Время прохождения всего теста», с (Рис.1).

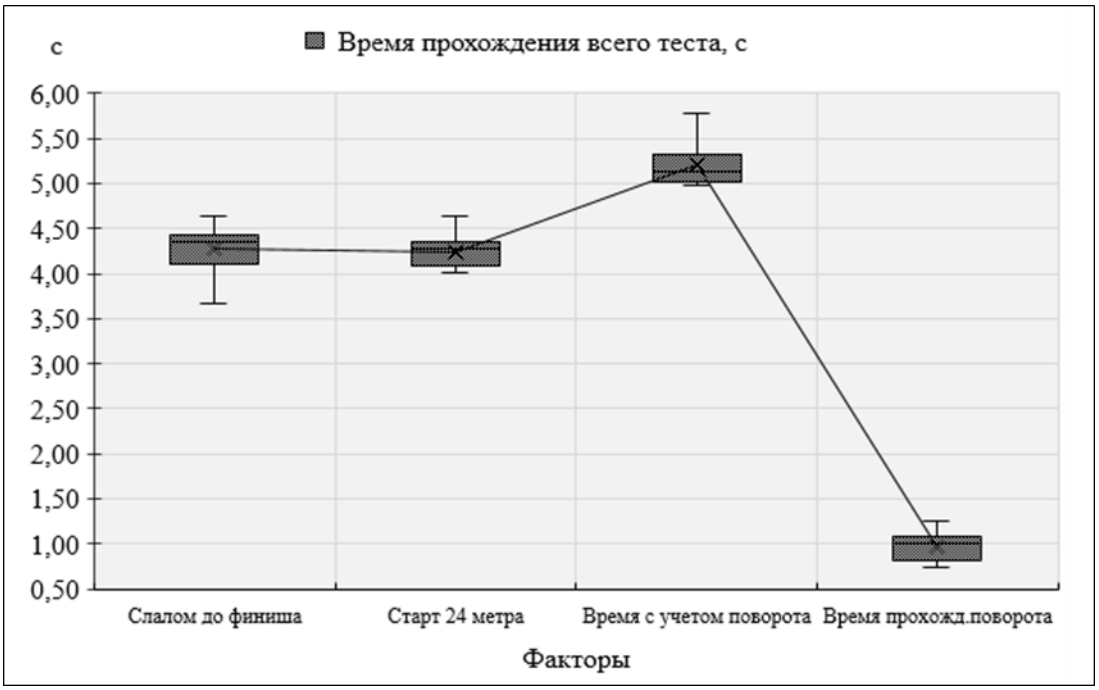


Рис. 1 Результаты факторного анализа технической подготовленности студентов-хоккеистов в соревновательном периоде

В таблице 3 представлена факторная динамика взаимосвязи основного результата контрольного упражнения и 3-мя критериями функциональной подготовленности студентов-хоккеистов.

Таблица 3

Результаты факторного анализа функциональной подготовленности студентов-хоккеистов (n=13), при F - критическом 4,26

Вариации	df	MS	F	P-Значение

Между: «Время прохождения всего теста», с и показатель «Относительное МПК», мл/мин/кг	1	12101,59	534,01	6,59113E-18
Между «Время прохождения всего теста», с и показатель «Относительное МАМ», Вт/кг	1	598,36	372,33	4,03338E-16
Между «Время прохождения всего теста», с и показатель «Индекс утомления», %	1	13055,57	437,28	6,50151E-17

Ключевым фактором, влияющим на функциональное состояние студентов-хоккеистов, является критерий показателя «Относительное МПК», мл/мин/кг (F=534,01), затем критерий показателя «Индекс утомления», % (F=437,28) и на последнем месте критерий показателя «Относительное МАМ», Вт/кг (F=372,33). Р-Значение <0,05 (Таблица 3) свидетельствуют о влиянии всех 3-х параметров на основной показатель «Время прохождения всего теста», с (Рис.2).

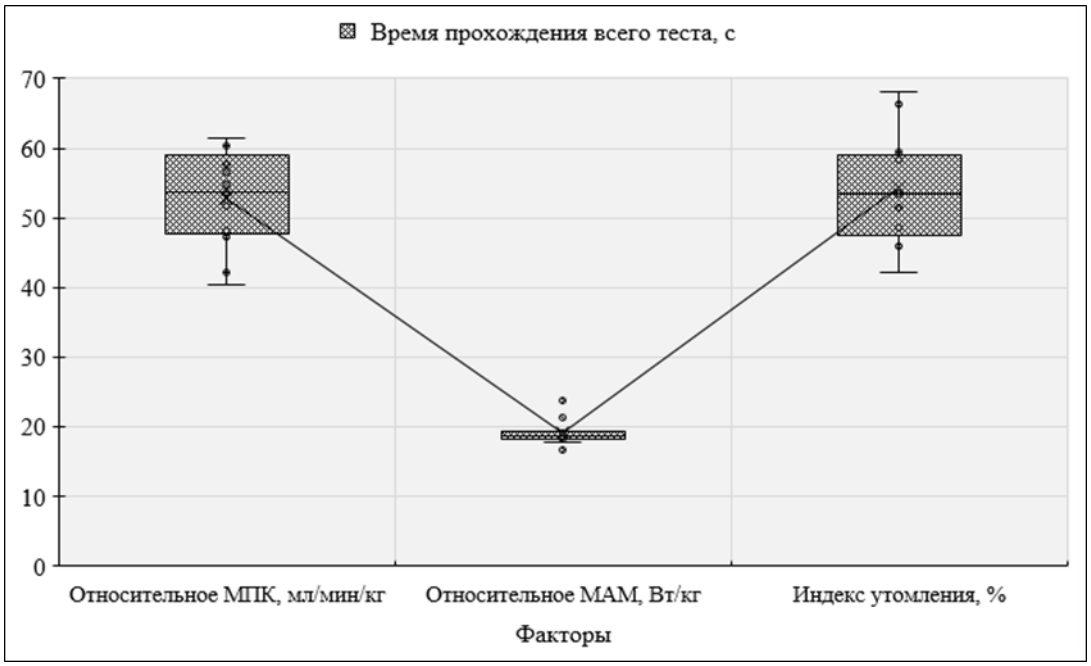


Рис. 2 Результаты факторного анализа функциональной подготовленности студентов-хоккеистов в соревновательном периоде подготовки

Проведенный анализ показал, что в соревновательном периоде у хоккеистов в студенческой сборной команде ведущими факторами являются критерий «Время прохождения поворота» в технической подготовке и показатель функциональной подготовленности «Относительное МПК».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования были получены данные факторного анализа технической подготовленности студентов-хоккеистов: вариация «Время прохождения всего теста», с и «Слалом до финиша», с – F=2471,86, P=1,01192E-25 (<0,05); вариация «Время прохождения всего теста», с и «Старт 24 метра», с F=3486,55, P=1,68544E-27 (<0,05); вариация «Время прохождения всего теста», с и «Время с учетом поворота», с F=1805,53, P= 4,21127E-24 (<0,05); вариация «Время прохождения всего теста», с и «Время прохождения поворота», с F=9955,28, P=6,04145E-33 (<0,05); и анализа функционального состояния студентов-хоккеистов: вариация «Время прохождения всего теста», с и показатель «Относительное МПК», мл/мин/кг F=534,01, P=6,59113E-18 (<0,05); вариация «Время прохождения всего теста», с и показатель «Относительное МАМ», Вт/кг F=372,33, P= 4,03338E-16 (<0,05);

вариация «Время прохождения всего теста», с и показатель «Индекс утомления», % F=437,28, P= 6,50151E-17 (<0,05).

Выявлены ключевые факторы, определяющие уровень специальной технической и функциональной подготовленности студентов-хоккеистов: - критерий технической подготовленности – скорость прохождение поворота;

- критерий функционального состояния– уровень аэробных возможностей, оцениваемый по показателю относительного МПК.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гордон, С. М. Спортивная тренировка / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, Москва. – 2008. – 256 с.

2. Костка, В. Современный хоккей / В. Костка. - М.: Просвещение, 2011. - 211 с.

3. Кылосов, А. А. Оценка морфофункционального состояния хоккеистов команды КХЛ на предсезонном этапе подготовки / А. А. Кылосов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2017. - № 7 (149). - С. 133-136.

4. Мавлиев, Ф. А. Реакция кардиореспираторной системы на физическую нагрузку у хоккеистов / Ф. А. Мавлиев, А. С. Назаренко // Наука и спорт: современные тенденции. - 2018. - Т. 19. - № 2 (19). - С. 27-31.

5. Макаров, Ю. М. Концепция формирования игровой деятельности в спортивных играх / Ю. М. Макаров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2013. - № 7 (101). - С. 78-83.

6. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. - М. : Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.

7. Михно, Л. В. Анализ содержания федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей / Л. В. Михно, В. В. Плотников, А. В. Точицкий // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2016. - № 10 (140). - С. 103-107.

8. Нарскин, Г. И. Динамика функциональной подготовленности высококвалифицированных хоккеистов / Г. И. Нарскин, А. Г. Нарскин, С. В. Мельников, С. И. Санец // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. -Воронеж, 2019. - С. 327-331.

9. Никитушкин, В. Г. Построение годичного цикла тренировки юных хоккеистов / В. Г. Никитушкин, В. Ю. Бодров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2019. - № 2 (168). - С. 249-253.

10. Никонов, Ю. В. Подготовка высококвалифицированных хоккеистов / Ю. В. Никонов. - Минск : Асар, 2003. - 352 с.

11. Петрушкина, Н. П. Оптимизация тренировочного процесса хоккеистов пубертатного возраста на основе комплексной оценки специальной и функциональной подготовленности / Н. П. Петрушкина, Н. А. Симонова, Е. В. Быков, О. И. Коломиец, А. В. Дегтярев // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. - 2018. - № 11 (165). - С. 261-266.

12. Шишков, И. Ю. Сравнительный анализ анаэробной работоспособности и фракционного состава тела квалифицированных хоккеистов и хоккеистов-студентов / И. Ю. Шишков, Е. И. Грачева // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 3(46). – С. 38-44

13. Шишков И. Ю. Инновационная таймингговая система SmartSpeed в оценке подготовленности хоккеистов // Современные технологии управления. 2021. № 2 (95).

V. ВЛИЯНИЕ ОПЫТА БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

DOI 10.48612/ifkst/5x2r-vdgd-abz5
УДК 796.015.2

ПЕРСПЕКТИВЫ АДАПТАЦИИ МЕТОДОЛОГИИ ARMY COMBAT FITNESS TEST (ACFT) ДЛЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННОГО БОЕВОГО ОПЫТА

М.С. Гаджимурадов
Национальная Федерация Джиу-джитсу Азербайджанской Республики, Баку, Азербайджанская Республика

Аннотация. Цель работы — анализ потенциальной адаптации методологии Армейского теста физической готовности к бою (ACFT), применяемого в ВС США, для системы физической подготовки курсантов военных вузов в контексте требований, выявленных в ходе современных боевых конфликтов. Методика исследования — анализ научной литературы, сравнительный метод и системный анализ структуры ACFT. Контингент испытуемых — условная группа курсантов военных образовательных учреждений. Основные результаты — выявлены ключевые преимущества методологии ACFT, такие как комплексная оценка физических качеств, релевантных прикладным боевым задачам, а также основные проблемы адаптации: инфраструктурные ограничения, необходимость переподготовки кадров и научно-обоснованной корректировки нормативов с учётом национальных особенностей. Сделан вывод о перспективности поэтапного внедрения принципов ACFT как инструмента модернизации физической подготовки на основе современного боевого опыта.

Ключевые слова: физическая подготовка, Army Combat Fitness Test, курсанты, боевая готовность, стандартизация, адаптация методологии, современные боевые действия.

ADAPTATION PROSPECTS OF THE ARMY COMBAT FITNESS TEST (ACFT) METHODOLOGY FOR THE PHYSICAL TRAINING SYSTEM OF CADETS IN THE CONTEXT OF MODERN COMBAT EXPERIENCE

M.S. Hajimuradov
National Jiu-Jitsu Federation of the Azerbaijan Republic

Annotation. The aim of the work is to analyze the potential adaptation of the US Army Combat Fitness Test (ACFT) methodology for the physical training system of cadets in military universities in the context of the requirements identified during modern military conflicts. The methodology of the work includes analysis of scientific literature, comparative method and systematic analysis of the ACFT structure. The contingent of the subjects is a conditional group of cadets of military educational institutions. The main results reveal the key advantages of the ACFT methodology, such as a comprehensive assessment of physical qualities relevant to applied combat tasks, as well as the main adaptation problems: infrastructure limitations, the need for personnel retraining and scientifically based adjustment of standards taking into account national characteristics. The conclusion is made about the prospects of phased implementation of ACFT principles as a tool for modernizing physical training based on modern combat experience.

Keywords: physical training, Army Combat Fitness Test, cadets, combat readiness, standardization, methodology adaptation, modern combat operations.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность совершенствования системы физической подготовки военнослужащих и будущих офицеров определяется динамикой современного боевого опыта. Анализ физических нагрузок в условиях современных боевых действий и локальных конфликтов XXI века выявляет необходимость развития специфических качеств: силовой выносливости для переноса грузов и эвакуации раненых, взрывной силы для преодоления препятствий, комплексной выносливости в экипировке [1]. Существующие в ряде стран, включая государства СНГ, традиционные нормативные тесты (подтягивание, бег на 3 км) зачастую не обладают достаточной содержательной валидностью для моделирования этих требований. В этом контексте представляет научный и практический интерес опыт модернизации системы физической подготовки в Вооружённых Силах США, где на смену устаревшему Army Physical Fitness Test (APFT) в 2018 году был принят комплексный Army Combat Fitness Test (ACFT) [3]. Данное исследование направлено на анализ перспектив и условий адаптации принципов ACFT для системы физической подготовки курсантов с учётом влияния современного боевого опыта на учебно-тренировочный процесс в военном вузе.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В качестве основного материала исследования выступила методология ACFT, изложенная в полевом руководстве FM 7-22 «Holistic Health and Fitness» (2020) и специализированной литературе [3, 6]. Для достижения цели работы применялись следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы по проблемам физической подготовки военнослужащих;

2. Сравнительный метод, позволивший сопоставить структуру традиционных тестов (на примере APFT) и инновационного ACFT;

3. Системный анализ шести нормативов ACFT (в актуальной на 2023–2025 гг. версии) для выявления моделируемых физических качеств и их соответствия прикладным боевым задачам;

4. Метод экспертной оценки (на основе анализа литературных источников) для определения потенциала и рисков внедрения. Исследование носит теоретико-методический характер, а его выводы предназначены не только для применения в процессе модернизации учебных программ по физической подготовке в военных образовательных учреждениях, но и для анализа в профильных учебных заведениях.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ структуры ACFT подтверждает его ориентацию на моделирование ключевых физических действий в современном бою (в актуальной редакции теста):

1. Тяга штанги с трапециевидным грифом (MDL) — развитие максимальной силы, необходимой для подъёма и переноса тяжелого снаряжения, боеприпасов;

2. Метание медицинского мяча (Standing Power Throw) — оценка взрывной силы, аналогичной действиям при метании гранаты или преодолении барьеров;

3. Отжимания с отрывом рук (HRP) — тест на силовую выносливость мышц верхнего пояса, критичную при работе в положении лёжа, отталкивании от укрытий;

4. Челночный бег с переносом груза (SDC) — комплексное упражнение, напрямую моделирующее спринт под огнём, буксировку раненого товарища (90 кг) и перенос ящиков с боеприпасами (по 20 кг);

5. Упражнение «Планка» (Plank) (введено с 2023 г.) — оценка статической выносливости мышц кора, необходимой для длительного удержания позиций, работы в снаряжении.6. Бег на 2 мили (3,2 км) — сохранение базового норматива на аэробную выносливость для действий в полной выкладке на длинные дистанции.

Таким образом, ACFT представляет собой логичную систему, где каждое упражнение имеет очевидную прикладную интерпретацию, что отсутствовало в его предшественнике

APFT. Опыт конфликтов в Ираке, Афганистане и Сирии, анализ которого привёл к созданию ACFT [3], демонстрирует те же требования к физической форме военнослужащего, что и опыт современных боевых действий, подчёркивая универсальность выявленных тенденций.

Перспективы внедрения принципов ACFT в подготовку курсантов связаны с: повышением комплексности и объективности оценки; усилением мотивации через прикладную направленность тренировок; сближением с передовыми международными стандартами физической готовности.

Однако ключевой вывод исследования заключается в невозможности механического переноса. Проблемы адаптации носят фундаментальный характер:

1. Материально-технические: необходимость оснащения залов специализированным оборудованием (трапециевидные штанги, салазки, медицинские мячи);

2. Кадровые: масштабная переподготовка инструкторского состава по новой методологии тестирования и построения тренировочного цикла;

3. Научно-методические: обязательная валидация нормативных баллов и, возможно, модификация отдельных упражнений с учётом антропометрических и физиологических особенностей контингента курсантов государств СНГ [2, 4]. Слепое копирование зарубежных нормативов без учёта национальных характеристик может привести к неэффективности или повышенному травматизму.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методология Army Combat Fitness Test (ACFT) представляет собой современный, научно и практически обоснованный инструмент оценки физической готовности, разработанный в ответ на вызовы современного поля боя. Её избирательная и критическая адаптация для системы физической подготовки курсантов военных вузов является актуальным направлением модернизации, напрямую связанным с осмыслением опыта современных боевых действий и локальных конфликтов.

Успех возможен только при условии не прямого заимствования, а глубокой научно-методической проработки, включающей: а) адаптацию нормативов на основе локальных исследований; б) разработку программ переподготовки преподавательского состава; в) поэтапное обновление материально-технической базы. Такой подход позволит интегрировать передовой международный опыт с национальными традициями и особенностями системы военного образования, повысив общую боевую готовность выпускников.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гаджимурадов М.С., Алиев М.В. Программа по дисциплине «Специальная физическая подготовка». — Баку: Изд-во Академия, 2022. — 45 с.
2. Гаджимурадов М.С. Основы и принципы обучения рукопашному бою // Научный вестник. — Баку: Мутярджим, 2017. — С. 6–12.
3. Johnston A.P. ACFT for Dummies. — USA: John Wiley & Sons, 2024. — 352 p.
4. Dougherty M. SAS and Elite Forces Guide Extreme Unarmed Combat. — USA: Lyons Press, 2012. — 224 p.
5. Field Manual FM 7-22. Holistic Health and Fitness. — Headquarters, Department of the Army, 2020.
6. Rooney M. Ultimate Warrior Workouts. — USA: HarperCollins, 2010. — 288 p.

DOI 10.48612/ifkst/rdnf-vrpx-59mv
УДК 796.034.4(470):615.825

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА В РОССИИ

О.С. Давыдова (8851-7111), Я.А. Кульков (8450-8600), М.В. Васильева
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»

Аннотация: В статье рассмотрено современное состояние и перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в России. Проанализированы научные и методические подходы, отражённые в работах Маммедова, Рипа, Кульковой и Бегидовой. Раскрыты направления совершенствования системы подготовки специалистов, внедрения инновационных технологий и расширения инклюзивных практик. Особое внимание уделено роли АФК в социальной интеграции и повышении качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья. Цель работы заключается в анализе и определение методических решений для выявления современного состояния развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в России.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, ограниченные возможности здоровья, физическая реабилитация, дыхательная гимнастика, детско-юношеский спорт, танцевальная терапия, методика тренировок.

THE CURRENT STATE AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND ADAPTIVE SPORTS IN RUSSIA

Davydova O. S., Kulkov Ya. A., Vasilyeva M. V.
Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University"

Annotation. The article examines the current state and prospects for the development of adaptive physical culture and adaptive sports in Russia. It analyzes the scientific and methodological approaches reflected in the works of Mamedov, Ripa, Kulkova, and Begidova. The article reveals the directions for improving the system of training specialists, introducing innovative technologies, and expanding inclusive practices. Special attention is given to the role of adaptive physical culture in social integration and improving the quality of life for people with disabilities. The purpose of this work is to analyze and identify methodological solutions to determine the current state of the development of adaptive physical culture and adaptive sports in Russia.

Keywords: adaptive physical culture, adaptive sports, limited health opportunities, physical rehabilitation, breathing gymnastics, children's and youth sports, dance therapy, training methods.

ВВЕДЕНИЕ

Адаптивная физическая культура (АФК) и адаптивный спорт представляют собой специализированные направления физической культуры и спорта, ориентированные на людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Современное общество, стремясь к инклюзивности и социальной интеграции, активно развивает системы реабилитации, физического воспитания и спортивных программ, способствующих восстановлению физических и психоэмоциональных функций, укреплению здоровья и формированию социально значимых навыков. В условиях России актуальность АФК обусловлена как ростом числа людей с различными нарушениями, так и государственными инициативами по

внедрению программ инклюзивного спорта в образовательные учреждения, медицинские и спортивные организации.

Современные исследования подчеркивают, что АФК не ограничивается лечебной физкультурой, а формирует целостную систему физической подготовки и спортивной деятельности для людей с различными формами инвалидности. Ключевыми задачами являются обеспечение рациональной двигательной активности, профилактика осложнений хронических заболеваний, адаптация организма к физическим нагрузкам и социализация через спорт и физическую активность.

История адаптивной физической культуры в России насчитывает несколько этапов, начиная с начала XX века, когда впервые стали систематизироваться методы физической реабилитации детей с ОВЗ. С течением времени АФК эволюционировала от лечебной гимнастики к интеграции спортивных программ, что позволило не только улучшить физическое состояние людей с инвалидностью, но и повысить их социальную активность.

Современный подход к АФК базируется на принципах индивидуализации, системности и комплексности. Индивидуализация предполагает учет конкретного диагноза, уровня физического развития, возраста и психоэмоциональных особенностей.

Совокупность физических упражнений, элементов дыхательной гимнастики, комплексы упражнений в сочетании танцевальной гимнастики, спортивная подготовка, упражнения на дыхание и приемы массажа, танцевальные этюды , являются комплексными методами для развития подвижности грудной клети, укрепления мышечного корсета, снятия бронхиальных спазмов улучшение общего функционального состояния организма.

Государственная поддержка АФК в России проявляется через образовательные программы, спортивные клубы, специализированные учреждения для детей и взрослых с ОВЗ. По данным Маммедова [5], внедрение адаптивного спорта в общеобразовательных школах и медицинских центрах стало важным шагом в реализации национальной политики по развитию инклюзивного спорта. Основными направлениями являются: создание доступной спортивной инфраструктуры, подготовка квалифицированных специалистов и организация регулярных тренировочных и соревновательных программ.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Эффективность адаптивной физической культуры определяется применением разнообразных методов, учитывающих особенности физического и психоэмоционального состояния человека с ограниченными возможностями. Современные подходы включают как традиционные методики лечебной физкультуры, так и инновационные формы двигательной активности, включая танцевальную терапию и дыхательные упражнения, что позволяет формировать гармоничное взаимодействие тела и сознания.

Дыхательная гимнастика занимает особое место в системе АФК, поскольку способствует нормализации вентиляции легких, увеличению эластичности грудной клетки и тренирует дыхательную мускулатуру. Упражнения, такие как диафрагмальное дыхание, дыхательные этюды под музыкальное сопровождение, пневмомассаж и самомассаж лица, обеспечивают не только улучшение физического состояния, но и психологический эффект — снижение тревожности, улучшение концентрации и эмоционального тонуса. Так, комплекс упражнений «Восточное чаепитие» сочетает дыхательные и танцевальные элементы, что способствует формированию координации движений, ритмичности и правильного дыхательного ритма, а также развивает навыки контроля над дыханием при динамических нагрузках.

Танцевальная терапия, включающая музыкально-хореографические этюды («Гиппопо», «Скелетики», «Кошечка»), является интегративной формой занятий, которая объединяет дыхательные упражнения, игровые элементы и двигательные навыки. Она направлена на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие координации, гибкости и выносливости, а также на улучшение психоэмоционального состояния. Особое внимание уделяется адаптации движений под индивидуальные возможности ребенка или взрослого, постепенному увеличению амплитуды движений, вариативности упражнений и музыкально-

ритмического сопровождения, что способствует инклюзивности и вовлечению в процесс людей с различными нарушениями.

Занятия по воздушной гимнастике от разминки и до расслабляющей «заминки» способствуют коррекции двигательных недостатков. По мнению Е. П. Прописновой [6] есть прямая связь словарного запаса, развития речи и мышления детей и уровня их двигательной активности. Благодаря физическим упражнениям в организме занимающегося возрастает синтез биологических соединений, повышающих физическую и умственную работоспособность, благодаря этому ребенок активно участвует в образовательном процессе, реализовывает свои потенциальные возможности и личностные резервы. Физическое и психическое развитие взаимосвязаны между собой в общем процессе развития личности с самого периода рождения ребенка. При этом гармоничное развитие данных двух качеств достигается непосредственно двигательной активностью. М. И. Блинда, В. В. Ефременкова и О. А. Яковлева [1] предположили, что использование средств воздушной гимнастики для лиц с нарушением речи и слуха, при условии адаптации методики и соблюдения техники безопасности будет способствовать развитию сенсомоторной координации. Занятие следует подстраивать под особенности контингента.

Важной целью занятий является развитие основных физических качеств, то есть развитие навыков крупной моторики. Так у детей с речевыми нарушениями отмечаются различные, обычно не резко выраженные двигательные нарушения, характеризующиеся изменением мышечного тонуса, нарушением координации движения, снижением кожной и мышечной чувствительности. Отмечается также выраженная в разной степени общая моторная недостаточность. Движения отличаются неловкостью, плохой координированностью, чрезмерной замедленностью или, напротив, импульсивностью.

Адаптивный спорт, как отдельное направление, строится на принципах индивидуализации и прогрессивной нагрузки. Он включает специализированные спортивные игры, упражнения на развитие силы, координации, выносливости и скорости. Важной особенностью является использование модифицированного оборудования, которое обеспечивает безопасность и эффективность тренировок, а также способствует социальной интеграции через командные и соревновательные формы. Внедрение таких программ в школах, спортивных клубах и реабилитационных центрах формирует у детей и взрослых навыки саморегуляции физической активности, улучшает функциональные возможности организма и повышает мотивацию к регулярным занятиям.

Особое значение имеет методическая подготовка педагогов и тренеров, работающих в сфере АФК и адаптивного спорта. Правильная организация занятий, поэтапное обучение технике выполнения упражнений, контроль за адекватностью нагрузки и безопасность тренировочного процесса являются ключевыми факторами успешной реализации программ. Методика преподавания учитывает возрастные и физиологические особенности детей, психоэмоциональное состояние и уровень координации, а также необходимость постепенного усложнения заданий и формирования навыков самооценки и самоконтроля во время занятий.

Применение комплексного подхода, сочетающего лечебную физкультуру, танцевальную терапию, дыхательные упражнения и спортивные игры, позволяет формировать у людей с ограниченными возможностями навыки здорового образа жизни, укрепляет физическое здоровье и создает условия для успешной социальной адаптации. В современных условиях России наблюдается тенденция к расширению возможностей АФК и адаптивного спорта, включая государственные программы поддержки, развитие специализированных центров и подготовку квалифицированных специалистов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ

Современное состояние адаптивной физической культуры (АФК) и адаптивного спорта в России характеризуется постепенным расширением инфраструктуры, ростом интереса общества к инклюзивным формам занятий и усилением научной базы. По данным Маммедова, значительное внимание уделяется разработке программ, учитывающих индивидуальные

особенности детей и взрослых с ограниченными возможностями здоровья, что позволяет формировать полноценные условия для реабилитации и социальной интеграции.

Одной из ключевых тенденций является развитие специализированных центров и секций адаптивного спорта, где используются современные методики обучения и технические средства. Инновации включают модифицированное спортивное оборудование, адаптированные игровые формы, а также программы, интегрирующие физическую активность, психологическую поддержку и музыкально-хореографические занятия. Такой комплексный подход способствует не только улучшению физического состояния, но и формированию устойчивой мотивации к регулярным занятиям, развитию командного духа и коммуникативных навыков.

Большое значение приобретает внедрение цифровых технологий в процесс адаптивной физической культуры. Мобильные приложения и онлайн-платформы позволяют контролировать нагрузку, отслеживать динамику физического развития, а также дистанционно проводить индивидуальные и групповые занятия. Эти технологии особенно актуальны для детей и взрослых, которые по состоянию здоровья не могут регулярно посещать спортивные учреждения. Цифровизация также открывает возможности для научных исследований и создания индивидуальных программ тренировок на основе объективных данных о функциональном состоянии организма.

Законодательная поддержка адаптивного спорта и АФК в России постепенно усиливается. В последние годы принимаются нормативные акты, направленные на развитие инклюзивной физической культуры, поддержку спортивных мероприятий для людей с ограниченными возможностями и подготовку квалифицированных специалистов. Государственные программы стимулируют сотрудничество образовательных учреждений, реабилитационных центров и спортивных клубов, обеспечивая комплексную поддержку адаптивного спорта на всех уровнях — от массовой физической активности до профессиональных соревнований.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Перспективным направлением является интеграция адаптивного спорта с образовательными программами. Включение адаптивных физических упражнений в школьную программу позволяет не только улучшить физическое и психоэмоциональное состояние детей с ограниченными возможностями, но и формирует культуру толерантного отношения среди сверстников, развивает навыки социальной адаптации и эмоционального интеллекта.

Международный опыт демонстрирует эффективность комплексного подхода: сочетание спортивной, образовательной и реабилитационной деятельности позволяет добиться значимых результатов в адаптивной физической культуре. Россия активно перенимает лучшие практики, адаптируя их под национальные реалии, включая организацию специализированных турниров, интеграцию паралимпийского движения и сотрудничество с научными центрами. Эти меры способствуют популяризации адаптивного спорта, повышению профессионального уровня тренеров и педагогов, а также расширению спектра возможностей для людей с ограниченными возможностями.

Одной из ключевых перспектив является дальнейшее развитие инклюзивных программ, ориентированных на индивидуализацию занятий и комплексное оздоровление. Использование музыкально-хореографических этюдов, дыхательных упражнений, гимнастических комплексов и спортивных игр позволяет формировать гармоничное физическое и психоэмоциональное состояние, улучшать функциональные показатели организма и повышать качество жизни.

Важным аспектом является постоянное совершенствование методик преподавания, подготовка квалифицированных специалистов и внедрение современных технологий контроля и анализа физической активности.

Таким образом, перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в России связаны с интеграцией научных исследований, образовательных и спортивных программ, цифровых технологий и государственной поддержки. Эти направления способствуют созданию условий для максимальной социализации и реабилитации людей с ограниченными возможностями, а также повышению общего уровня физической активности населения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025.- 181 с.
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 181 с.
3. Блинда, М. И. Коррекция сенсомоторной координации лиц с нарушением слуха посредством воздушной гимнастики / М. И. Блинда, В. В. Ефременкова, О. А. Яковлева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2021. – С. 17-19
4. Левашова А.В. Воздушная гимнастика как средство коррекционной работы с детьми с нарушениями речи // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2023. № 06 (83). Режим доступа: https://scipress.ru/pedagogy/articles/vozdushnaya-gimnastika-kak-sredstvo-korrektsionnoj-raboty-s-detmi-s-narusheniyami-rechi.html (Дата обращения: 19.06.2023)
5. Маммедов О.Г. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт: современные векторы развития // Наука и мировоззрение. 2025.
6. Прописнова, Е. П. Методика сюжетно-ролевой логоритмической гимнастики для дошкольников с общим недоразвитием речи: автореф. дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Е. П. Прописнова. – Волгоград: ВГАФК, 2002. – 25 с.
7. Рипа М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебник для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 158 с.

DOI 10.48612/ifkst/thtp-gzgz-nv9f
УДК 796:37.035.6:159.9

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ОБРАЗА ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСТАНОВОК СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ПОСТКОНФЛИКТНЫЙ ПЕРИОД

К.А. Дудник [(9986-9021)], А.С. Аминов[(6999-1901)], М.А. Аминов
ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)»

Аннотация. Исследование носит теоретический характер и направлено на обоснование возможностей физкультурно-спортивной деятельности в формировании патриотической составляющей гражданской идентичности.

Методика исследования базируется на теоретическом анализе и синтезе научно-методической литературы по проблемам формирования гражданской идентичности и патриотического воспитания. Применялись методы понятийно-терминологического анализа для уточнения ключевых дефиниций, а также сравнительно-сопоставительный метод для выявления соответствия между механизмами становления индивидуальной и групповой идентичности и воспитательными ресурсами спорта.

На данном этапе исследования, носящем теоретико-методологический характер, эмпирическая выборка не формировалась. Объектом анализа выступили научные публикации, диссертационные исследования и методические разработки отечественных и зарубежных

авторов по проблематике гражданско-патриотического воспитания и роли физической культуры в социализации личности.

В ходе теоретического анализа установлено, что существующая система гражданско-патриотического воспитания требует обновления в связи с несоответствием ее теоретико-методологической базы современным социально-политическим реалиям и отсутствием системной интеграции всех субъектов воспитательного воздействия. Выявлено, что физическая культура и спорт обладают значительным, но недостаточно реализованным потенциалом в формировании патриотической составляющей гражданской идентичности. В ходе работы уточнён терминологический аппарат и намечены векторы последующей эмпирической верификации. Приоритетным направлением становится сравнительный анализ процессов становления личностной и коллективной идентичности в контексте использования потенциала спортивно-физкультурной сферы

Ключевые слова: патриотизм, спорт, студенты, гражданственность, воспитание.

PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR IN SHAPING THE IMAGE OF A DEFENDER OF THE HOMELAND AND THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL ATTITUDES OF STUDENT YOUTH IN THE POST-CONFLICT PERIOD

K.A. Dudnik, A.S. Aminov, M.A. Aminov
Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education 'South Ural State University (National Research University)'

Annotation. This study is theoretical in nature and aims to substantiate the potential of physical education and sports activities in developing the patriotic component of civic identity.

The research methodology is based on a theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature on the development of civic identity and patriotic education. Conceptual and terminological analysis was used to clarify key definitions, as well as a comparative method to identify the correspondence between the mechanisms for developing individual and group identity and the educational resources of sports.

At this stage of the study, which was theoretical and methodological in nature, an empirical sample was not selected. The object of analysis was scientific publications, dissertations, and methodological developments by Russian and foreign authors on the issues of civic-patriotic education and the role of physical education in the socialization of the individual. A theoretical analysis revealed that the existing system of civic-patriotic education requires updating due to the inconsistency of its theoretical and methodological foundations with contemporary socio-political realities and the lack of systemic integration of all educational actors. It was revealed that physical education and sport possess significant, yet underutilized, potential for shaping the patriotic component of civic identity. The terminology was refined and areas for subsequent empirical verification were outlined. A priority area is a comparative analysis of the development of personal and collective identity in the context of harnessing the potential of sports and physical education.

Keywords: patriotism, sport, students, civic consciousness, education.

ВВЕДЕНИЕ

Потребность человека в принадлежности к сообществу, обеспечивающему защиту и реализацию интересов, является фундаментальной на протяжении всей истории. В условиях цифровой эпохи и нарастания темпов социальных изменений, характерных для XXI века, многие исследователи констатируют размывание идентичности, наиболее отчетливо проявляющееся в рамках социальных групп. Это обстоятельство актуализирует поиск новых средств формирования гражданской идентичности и солидарности в системе образования. Физическая культура и спорт, будучи неотъемлемой частью образа жизни и культуры, обладают значительным, но недостаточно изученным потенциалом в решении данных задач. Обращаясь к проблеме гражданского и патриотического воспитания молодежи, автор ставит

целью выявить ресурсы, которыми обладает сфера физической культуры и спорта для решения данных задач. Достижение поставленной цели предполагает теоретическое осмысление содержания понятий «идентичность», «идентификация», «гражданская идентичность» и «патриотизм» с последующим анализом механизмов их актуализации в контексте занятий физической культурой и спортом.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Теоретико-методологической базой исследования послужили классические и современные работы в области философии, психологии, социологии и педагогики, посвященные проблемам идентичности и воспитания. Основополагающее значение имели труды З. Фрейда, заложившего основы понимания идентификации как механизма группообразования, и Э. Эриксона, введшего понятие идентичности в широкий научный оборот. Также использовались публикации современных авторов (Н.А. Тельновой, С.Г. Ивченкова, А.Э. Муталимова), анализирующих данные феномены в актуальном социально-политическом контексте. Эмпирическая база на данном этапе не формировалась. Основными методами выступили: понятийно-терминологический анализ (для разграничения и уточнения дефиниций), сравнительно-сопоставительный метод (для выявления соответствия между механизмами идентичности и функциями спорта), а также метод системного анализа (для определения роли физической культуры в структуре патриотического воспитания).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе понятийно-терминологического анализа установлено, что термин «идентичность» (от лат. idem — тот же самый) в современной науке трактуется как осознанное чувство самобытности и непрерывности собственного «Я», а также как процесс соотнесения индивида с определенной социальной общностью. Близкое, но не тождественное понятие «идентификация» (от лат. identificare — отождествлять), введенное З. Фрейдом, обозначает психологический механизм, обеспечивающий процесс социализации, усвоения норм и ценностей группы, и, как следствие, формирование идентичности. Таким образом, идентичность выступает как результат, состояние, а идентификация — как динамический процесс ее становления.

Анализ литературы показал, что социальная идентичность представляет собой многоуровневую структуру, включающую этническую, культурную, гражданскую, гендерную и другие составляющие. В условиях современной культурной диффузии и социальной турбулентности границы между ними становятся подвижными, формируя так называемую «лоскутную» (patchwork) идентичность. Особое значение для устойчивости государства и общества имеет гражданская идентичность, функционирующая на двух уровнях: индивидуальном (отождествление себя с гражданами страны) и групповом (консолидация общности как коллективного субъекта). Ключевым фактором и проявлением гражданской идентичности выступает патриотизм — деятельное отношение к Отечеству, основанное на исторической памяти и нравственных ориентирах, имеющее гендерные и социальные особенности.

Реализуемая на государственном и общественном уровнях политика патриотического воспитания сталкивается с серьезными вызовами эпохи: углублением аномии, уходом значительной части молодежи в виртуальное пространство и девальвацией традиционных ценностных оснований. В связи с этим на первый план выходит необходимость внедрения инновационных воспитательных практик. Научный анализ свидетельствует, что важным резервом здесь выступает сфера физической культуры и спорта, в которой заложены специфические механизмы, способствующие укреплению гражданской идентичности и патриотических чувств.

Первым значимым аспектом выступает соматическое и дисциплинарное воздействие физической культуры. Прививая приверженность здоровому стилю жизни и укрепляя волевой

стержень, она формирует у человека качества, необходимые для активного участия в жизни общества и выполнения гражданского долга. Практика внедрения комплекса ГТО служит примером интеграции массового спорта в систему патриотического воспитания, приобщая молодежь к общему делу и создавая среду с высокой патриотической составляющей.

Во-вторых, это интеграционная функция. Спорт обладает мощным консолидирующим потенциалом, особенно ярко проявляющимся в периоды крупных международных соревнований, когда чувство единства и сопричастности («Мы») переживается миллионами людей. Это способствует формированию групповой идентичности и преодолению социальной атомизации.

В-третьих, это функция трансляции образцов для подражания. Спорт предоставляет наглядные и эмоционально насыщенные примеры героизма, силы духа и служения Родине. Исторически воспитание будущих защитников строилось на примерах былинных героев, выдающихся полководцев. Современный спорт продолжает эту традицию, формируя пантеон национальных героев, идентификация с которыми способствует патриотическому становлению личности.

Таким образом, физическая культура и спорт реализуют комплекс социально-политических функций, выходящих далеко за рамки оздоровления. Они выступают действенным средством социальной интеграции, механизмом формирования как индивидуальной («Я»), так и коллективной («Мы») идентичности. К Исследуя социальную природу спорта, А.Э. Муталимов приходит к выводу, что его сущность и функции всегда продиктованы конкретно-историческим контекстом и активностью людей. Закономерным следствием признания этого тезиса стало включение спортивно-физкультурного направления в число базовых приоритетов государственной молодежной политики, что нашло отражение в соответствующих документах и программах как федерального, так и регионального значения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итоги теоретического осмысления проблемы доказывают, что физическая культура и спорт располагают значительным потенциалом в контексте задач патриотического воспитания и формирования гражданской идентичности современной молодежи. Их воздействие реализуется через механизмы дисциплинирования и оздоровления, социальной интеграции и предъявления ценностных образцов для идентификации. Рост массовости занятий спортом, фиксируемый, в том числе, благодаря реализации государственных программ, создает необходимую базу для дальнейшей работы.

Однако простое увеличение числа занимающихся не является самоцелью. Ключевой задачей на современном этапе становится рациональное и системное использование потенциального функционала спорта и физической культуры для целенаправленного формирования у молодежи гражданственности и патриотизма как базовых духовно-нравственных ценностей. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку конкретных методик и моделей интеграции физкультурно-спортивной деятельности в систему гражданско-патриотического воспитания, а также на эмпирическую проверку их эффективности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Антоненко, В. С. Влияние современности на духовные ценности человечества / В. С. Антоненко // Этнос и культура в эпоху глобализации : Сборник материалов V Международной научной очно-заочной конференции, Сухум, 30 июня – 01 2022 года. – Сухум: Издательство КубГТУ, 2022. – С. 8-12.
2. Гостев, А. Н. Социально-психологическая подготовка студенческой молодежи к военной защите государства / А. Н. Гостев. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2023. – 400 с.
3. Колесов, В. И. Патриотическое воспитание в третьем тысячелетии : учебник / В. И. Колесов. – Москва : Индивидуальный предприниматель Колупаева Елена Владимировна, 2023. – 500 с. – (Учебник XXI века).

4. Флягин, А. А. Подходы к социальному аудиту программ патриотического воспитания / А. А. Флягин // X Ковалевские чтения "Россия в современном мире: взгляд социолога" : Материалы научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 13–15 ноября 2015 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2015. – С. 949-952.
5. Шинкаренко, В. В. Физическая культура и спорт как факторы формирования патриотизма у молодёжи в условиях вызовов современности / В. В. Шинкаренко // Научный аспект. – 2024. – Т. 52, № 5. – С. 7011-7016.

DOI 10.48612/ifkst/v8d6-kerr-nr49
УДК 796.034.2:355.5

ВЛИЯНИЕ ОПЫТА СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Е.А. Зинькова, В.Б. Бобкова, Ю.Л. Рысев
Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии

Аннотация: Цель работы: проанализировать процесс трансформации системы высшего образования в Российской Федерации под влиянием современной геополитической ситуации и опыта Специальной военной операции (СВО).

Методика исследования: анализ нормативно-правовых изменений, синтез педагогического и военно-прикладного опыта, контент-анализ, моделирование.

Контингент испытуемых – студенты высших учебных заведений, преподаватели кафедры физического воспитания.

Среди основных результатов была выявлена необходимость трансформации образования, определены ключевые инновационные модули НВП, конкретизированы прикладные физические нормативы, сформулированы условия реализации стратегии.

Ключевые слова: высшее образование, Специальная военная операция (СВО), начальная военная подготовка (НВП), физическая культура, тактическая медицина, огневая подготовка.

THE IMPACT OF THE EXPERIENCE OF A SPECIAL MILITARY OPERATION ON THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

E.A. Zinkova, V.B. Bobkova, Yu.L. Rysev
St. Petersburg named after V.B. Bobkova branch of the Russian Customs Academy

Annotation.The purpose of the work is to analyze the process of transformation of the higher education system in the Russian Federation under the influence of the current geopolitical situation and the experience of a Special Military Operation (SVO).

Research methodology: analysis of regulatory and legal changes, synthesis of pedagogical and military-applied experience, content analysis, modeling.

The contingent of subjects — students of higher educational institutions, teachers of the Department of Physical Education.

Among the main results, the need for transformation of education was identified, key innovative modules of the NVP were identified, applied physical standards were specified, and conditions for the implementation of the strategy were formulated.

Keywords: higher education, Special military operation, basic military training, physical education, tactical medicine, fire training.

ВВЕДЕНИЕ

Современная геополитическая ситуация, отмеченная усилением международной напряженности и изменением подходов к вопросам безопасности, а также накопленный в ходе Специальной военной операции (СВО) боевой опыт, существенно повлияли на государственную политику в сфере российского образования. Сегодня перед высшими учебными заведениями стоит сложная и многоаспектная задача: они должны не только передавать профессиональные знания и готовить высококвалифицированных специалистов для экономики, но и формировать физически крепких, морально устойчивых и психологически подготовленных граждан. В условиях современных вызовов выпускник вуза рассматривается как личность с высоким уровнем патриотизма и базовой готовностью к защите Родины.

Знаковым событием этой системной трансформации стало введение с 2023 года обязательного учебного модуля «Основы военной подготовки» (НВП) во всех вузах Российской Федерации. Этот курс стал основой для интеграции прикладных военных навыков в образовательные стандарты высшего образования. Однако внедрение НВП — это не изолированный процесс. Он также привел к пересмотру смежных дисциплин, в частности, «Физической культуры и спорта».

Традиционные методики физического воспитания в вузах сейчас адаптируются к современным требованиям. Основное внимание уделяется профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Опыт СВО показал, что современному бойцу, а значит, и будущему кадровому резерву страны, необходимы не просто абстрактные спортивные достижения, а специфическая выносливость, навыки работы с высокотехнологичным оборудованием и способность поддерживать координацию в экстремальных условиях. Поэтому учебный процесс по физической культуре в вузах трансформируется в комплексную систему, где физическая сила сочетается с технической грамотностью и прикладными навыками.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В современных условиях система высшего образования в Российской Федерации претерпевает существенную трансформацию, в рамках которой стратегическое внимание уделяется военно-патриотической и прикладной подготовке студенческой молодежи. Обновленный курс начальной военной подготовки (НВП), интегрированный в учебные планы вузов при непосредственной поддержке Министерства науки и высшего образования совместно с Министерством обороны РФ, представляет собой не просто факультативный цикл, а комплексный междисциплинарный модуль. Его фундаментальная цель заключается в формировании устойчивого базиса первичных навыков военнослужащего запаса, способного оперативно адаптироваться к требованиям современной армии. Данный модуль структурирован по нескольким критически важным направлениям, каждое из которых нацелено на решение специфических задач в области воспитания, психофизической закалки и прикладного обучения.

Фундаментом курса традиционно выступает строевая подготовка. В специфических условиях гражданского высшего учебного заведения она рассматривается не как формальный ритуал, а как мощный педагогический инструмент развития коллективной дисциплины, самоконтроля и безупречной исполнительности. Регулярная практика выполнения строевых приемов и слаженного движения в составе подразделения способствует формированию у студентов чувства личной ответственности за результат работы всей группы (взвода). Это закладывает основы субординации и вырабатывает необходимую психологическую готовность к четкому выполнению приказов в условиях дефицита времени и высокого нервного напряжения.

Параллельно со строевой выучкой программа делает глубокий акцент на военно-уставной грамотности. В рамках данного раздела студенты детально изучают положения общевоинских уставов Вооруженных Сил РФ. Это дает обучающимся легитимное понимание правового статуса военнослужащего, его прав, обязанностей и специфики ответственности.

Изучение структуры и иерархической лестницы родов войск формирует у будущих специалистов целостное, системное представление о механизмах функционирования государственной военной машины.

Одним из наиболее востребованных компонентов курса является огневая подготовка, позволяющая студентам совершить переход от абстрактных теоретических представлений к осязаемым практическим компетенциям. Программа включает глубокое изучение тактико-технических характеристик (ТТХ) штатного армейского вооружения, его баллистических возможностей и конструктивных особенностей. Особое внимание уделяется практическому тренингу по неполной сборке и разборке современных модификаций автомата Калашникова — АК-74 и АК-12. Подобные упражнения не только повышают уровень технической грамотности, но и развивают моторику, уверенность при обращении с оружием и понимание важности его технического обслуживания в полевых условиях.

В свете анализа современных военных конфликтов важнейшей частью обновленного курса признана тактическая медицина. Этот блок включает в себя интенсивную практическую подготовку по оказанию первой помощи в условиях, имитирующих боевые действия. Программа построена на алгоритмах самопомощи и взаимопомощи, где критическое значение имеет фактор времени («золотой час»). Студенты до автоматизма отрабатывают применение современных средств спасения: наложение кровоостанавливающих турникетов и жгутов при массивных кровотечениях; использование современных гемостатических средств и перевязочных пакетов; освоение базовых протоколов эвакуации раненых из опасных зон (зон огневого контакта). Это направление формирует стрессоустойчивость и готовность к активным действиям в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Логика развития специальной военной операции и анализ ее тактических уроков вносят существенные коррективы в содержание вузовского курса начальной военной подготовки, диктуя необходимость внедрения более узкоспециализированных и технологичных навыков. Ответом на современные вызовы становится включение в образовательную программу двух ключевых инновационных направлений: всеобщей стрелковой подготовки и управления беспилотными летательными аппаратами.

Для реализации первого вектора — массового обучения студентов стрелковому делу — материально-техническая база высших учебных заведений должна быть дополнена современными тренажерными комплексами. Прежде всего, это электронные стрелковые тренажеры, которые позволяют в интерактивном режиме отрабатывать технику прицеливания и плавного спуска курка без использования боеприпасов, что критически важно для формирования начального мышечного навыка. Параллельно с этим необходимо оборудование пневматических тиров, где обучающиеся получают возможность развивать глазомер и стрелковую устойчивость в условиях, максимально приближенных к реальной баллистике пули. Синтез этих двух подходов позволяет обеспечить массовость и качество начальной огневой выучки.

Вторым, критически важным с точки зрения современной тактики направлением становится подготовка операторов беспилотных летательных аппаратов. Учитывая, что в структуре Вооруженных Сил РФ активно формируются специализированные подразделения БПЛА, а сами дроны на поле боя превратились в определяющий фактор успеха, гражданские вузы должны взять на себя функцию первичных центров подготовки операторов. Включение основ пилотирования в программу НВП позволит студентам освоить востребованные навыки ведения воздушной разведки и навигации, что имеет колоссальное прикладное значение для современного общевойскового боя.

Однако формирование современного военно-прикладного профиля невозможно без соответствующей физической готовности, что требует внедрения конкретных нормативов, интегрированных в систему вузовского физического воспитания. Речь идет о прикладных упражнениях, напрямую моделирующих боевые задачи. Так, метание гранаты в рамках

общефизической подготовки должно быть усилено не только требованиями на дальность по нормативам ГТО, но и, в модуле НВП, акцентом на точность поражения цели в заданном секторе. Для этого необходимо обеспечить вузы учебно-имитационными гранатами, которые по весу (600–700 граммов) и эргономике полностью соответствуют боевым аналогам (РГД-5, Ф-1, РГН), позволяя отработать правильную технику броска из различных положений.

Венцом прикладной физической подготовки становится военизированная полоса препятствий, для которой требуется обязательное наличие специализированных городков на открытой местности. Тренировки на такой полосе должны включать преодоление лабиринтов, вертикальных заборов, элементов разрушенных мостов и траншей с жестким временным лимитом. Именно такой формат занятий формирует у студентов функциональную готовность к экстремальным нагрузкам в условиях, приближенных к зоне боевых действий, и закрепляет навыки, полученные в ходе изучения тактической медицины и огневой подготовки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение необходимо отметить, что адаптация учебно-тренировочного процесса в системе высшего образования под реалии Специальной военной операции является не временной мерой, а стратегически важной задачей. В условиях изменения характера современных конфликтов, где на первый план выходят высокие технологии и индивидуальная подготовка, традиционные методы физического воспитания требуют пересмотра. Введение инновационных модулей по управлению беспилотными летательными аппаратами (БПЛА), огневой подготовке, тактическому метанию гранат и преодолению специализированных полос препятствий не только улучшает физическую форму студентов, но и значительно повышает их мобилизационную и профессиональную готовность.

Однако масштаб этих задач таков, что усилий отдельных кафедр физического воспитания или энтузиазма преподавателей недостаточно. Для перехода от локальных инициатив к устойчивой национальной системе необходима всесторонняя государственная поддержка, которая должна осуществляться в двух ключевых направлениях:

1. Организационно-методическое обеспечение: Требуется разработка и внедрение единых федеральных стандартов, методических рекомендаций и нормативных актов. Это позволит стандартизировать требования к выполнению нормативов, таких как точность метания гранаты и время прохождения полосы препятствий, и интегрировать их в общую систему оценки качества образования.

2. Финансово-техническое сопровождение: Реализация высокотехнологичных программ невозможна без достаточного финансирования. Создание современной учебно-материальной базы требует значительных инвестиций в закупку учебных дронов и симуляторов, строительство современных тиров, оборудованных электронными и пневматическими системами, создание специализированных полос препятствий на открытом воздухе и регулярное обновление инвентаря, соответствующего требованиям боевого снаряжения.

Только системный подход, включающий строгие стандарты подготовки и современное материально-техническое обеспечение, позволит российским вузам стать настоящей «кузницей кадров». Это обеспечит стране приток специалистов, обладающих не только глубокими академическими знаниями, но и психологической, технической и физической готовностью к любым вызовам будущего, что будет способствовать укреплению суверенитета и безопасности государства.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Воронин С.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов. М: Юрайт, 2024. 140 с.

2. Полиевский С. А., Раевский Р.Т., Ямалетдинова Г.А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта: учебное пособие для вузов. М: Юрайт, 2024. 378 с.

3. Пузыревский Р.В. Физическая подготовка как основная составляющая физической культуры сотрудников уголовно-исполнительной системы: учебное пособие для вузов М : Юрайт, 2022. 276 с.

4. Дудус А.Н. К вопросу формирования и развития здорового образа жизни студентов российской таможенной академии / А.Н. Дудус, Ю.Л. Рысев // Ученые записки Санкт-Петербургского имени В.Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. 2024. № 1 (89). С. 119-123.
5. Шмелев А. А. Повышение эффективности физической подготовки курсантов военных высших учебных заведений // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. №1.
6. Склярова, И.В. Организация рекреационных занятий и их интегрирующая роль в процессе формирования здоровье сбережения / И.В. Склярова, Е.Ю. Малянова, А.Н. Дудус, Е.О. Явдошенко // Учебно-методическое пособие / Санкт-Петербург, 2021.
7. Демеш, В.П. Исследование методик физической подготовки студентов (на примере Санкт-Петербургского филиала Российской таможенной академии) / В.П. Демеш, К.П. Бакешин, А.Н. Дудус // Ученые записки Санкт-Петербургского имени В.Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. 2022. № 4 (84). С. 112-115.
8. Сущенко, В.П. Характер адаптации студентов - спортсменов к тренировочным нагрузкам // В сборнике: Студенческий спорт в современном мире. сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях. Санкт-Петербург, 2025. С. 82-86.

DOI 10.48612/ifkst/489g-rur8-2gue
УДК 355.233.22:796.015.2:004.932

ПОВЫШЕНИЕ ОБЪЕКТИВНОСТИ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СТРАН СНГ В ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ СВЯЗИ НА ОСНОВЕ ВИДЕОФИКСАЦИИ

И.И. Михаил[1 (9926-8547)], В. П. Сорокин [1,3 (9652-4847)], Н.С. Федюк [1,2 (7142-8214)], Ю.В. Яковлев [1 (9524-2620)]

[1]Военная академия связи г. Санкт-Петербург.
[2]Северо-Западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова.
[3]Военно-медицинская академия имени С. М. Кирова, г. Санкт-Петербург.

Аннотация. В статье рассматривается проблема повышения объективности контроля физической подготовки военнослужащих стран СНГ, проходящих обучение в Военной академии связи, посредством использования системы видеофиксации выполнения контрольных нормативов. Актуальность исследования обусловлена необходимостью минимизации субъективного фактора при традиционном визуальном оценивании, снижением количества спорных ситуаций и обеспечением прозрачности контрольных процедур в многонациональной образовательной среде. Целью работы являлась экспериментальная проверка эффективности применения видеоанализа в системе контроля физической подготовленности. В исследовании приняли участие военнослужащие 2–3 курсов, результаты которых сравнивались на этапах традиционного контроля и контроля с использованием видеозаписи. Установлено, что внедрение видеофиксации приводит к статистически значимому снижению числа апелляций, росту согласованности экспертных оценок, сокращению времени рассмотрения спорных случаев и повышению восприятия справедливости контроля со стороны обучающихся. Полученные данные подтверждают целесообразность использования технических средств как инструмента объективизации и совершенствования системы контроля физической подготовки в военных образовательных организациях стран СНГ.

Ключевые слова: физическая подготовка, военнослужащие, контроль, видеофиксация, объективность оценки, военная академия, цифровые технологии, курсанты стран СНГ.

INCREASING THE OBJECTIVENESS OF MONITORING THE PHYSICAL TRAINING OF CIS MILITARY PERSONNEL AT THE MILITARY COMMUNICATIONS ACADEMY BASED ON VIDEO RECORDING

I.I. Mikhail[1], V. P. Sorokin [1,2], N.S. Fedyuk [1], Yu.V. Yakovlev[1]
[1] Military Academy of Communications, St. Petersburg.
[2] Military Medical Academy named after S. M. Kirov, St. Petersburg.

Annotation. The article considers the problem of increasing the objectivity of monitoring the physical fitness of CIS military personnel undergoing training at the Military Academy of Communications through the use of a video recording system for meeting control standards. The relevance of the research is due to the need to minimize the subjective factor in traditional visual assessment, reduce the number of controversial situations and ensure transparency of control procedures in a multinational educational environment. The aim of the work was to experimentally verify the effectiveness of video analysis in the physical fitness monitoring system. The study involved military personnel of 2-3 courses, the results of which were compared at the stages of traditional control and control using video recording. It is established that the introduction of video recording leads to a statistically significant decrease in the number of appeals, an increase in the consistency of expert assessments, a reduction in the time for reviewing controversial cases and an increase in the perception of the fairness of control by students. The data obtained confirm the expediency of using technical means as a tool for objectifying and improving the physical training control system in military educational organizations of the CIS countries.

Keywords: physical training, military personnel, control, video recording, objectivity of assessment, military academy, digital technologies, cadets of the CIS countries.

ВВЕДЕНИЕ

Афоризм «В спорте, как и на войне, главное – честность и ясность правил» метафорически, но точно отражает фундаментальную потребность в объективности и прозрачности любых процедур, предполагающих оценку и состязательность. Данная проблема приобретает особую значимость в контексте совместной подготовки военных кадров для государств СНГ в российских вузах. Здесь обеспечение единых, прозрачных и беспристрастных критериев контроля физической подготовки выходит за рамки чисто методической задачи, становясь вопросом межгосударственного доверия и соблюдения общих стандартов военного образования. Важно отметить, что данное требование не только является логическим следствием из принципа объективности, но и имеет нормативное закрепление. Так, действующее Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2023) прямо предусматривает, что по решению командира (начальника) контроль выполнения военнослужащими физических упражнений в ходе проверки может осуществляться с использованием технических средств фото- или видеофиксации [12]. Таким образом, внедрение систем видеофиксации представляет собой не инновацию, а практическую реализацию существующего нормативного требования, направленную на минимизацию субъективного фактора и обеспечение бесспорной доказательности результатов контроля. Контроль физической подготовки военнослужащих является обязательным элементом учебного процесса в военных вузах. При обучении иностранных курсантов из стран СНГ традиционные методы визуального контроля могут вызывать субъективные разногласия в оценке техники выполнения упражнений или фиксации результата. Это приводит к росту количества апелляций, создает почву для межличностных и межкультурных конфликтов, а также подрывает доверие к системе оценки в целом. Таким образом, внедрение объективных методов контроля – это ключевой фактор обеспечения единых образовательных стандартов и укрепления международного военно-образовательного сотрудничества.

Исследования в области спортивной педагогики и кинезиологии подтверждают, что использование видеоанализа значительно повышает точность оценки технических элементов в спорте [1-19]. Однако остаются недостаточно изученными вопросы эффективности применения видеофиксации именно для объективизации контроля в многонациональных учебных группах военных вузов. Не ясно, как данная технология влияет на снижение спорных ситуаций, восприятие процедуры контроля самими курсантами и согласованность оценок между различными преподавателями-экспертами. Для ответа на эти вопросы данное исследование опирается на работы в области военной педагогики, спортивной метрологии, теории и практики физической подготовки военнослужащих, а также на практический опыт применения технологий в образовательном процессе.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что внедрение системы обязательной видеофиксации выполнения контрольных нормативов по физической подготовке приведет к статистически значимому повышению объективности контроля, что выразится в снижении количества апелляций и повышении согласованности оценок, выставляемых членами экзаменационных комиссий.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в течение одного учебного семестра в Военной академии связи. В нем приняли участие 45 военнослужащих из стран СНГ, обучающихся на 2-3 курсах, в возрасте 20-24 лет. Все участники были проинформированы о целях исследования и дали согласие на использование обезличенных данных. Контроль физической подготовки в рамках исследования осуществлялся в ходе плановых проверок по трем нормативам: подтягивание на перекладине, бег на 100 м и челночный бег 10х10 м. Исследование состояло из двух сравнительных этапов. На первом этапе (традиционный контроль) оценка выполнения нормативов проводилась двумя независимыми экспертами (офицерами-преподавателями) визуально, с фиксацией результата в протокол; курсантам предоставлялось право подачи устной апелляции непосредственно после объявления результата. На втором этапе (контроль с видеофиксацией) выполнение тех же нормативов фиксировалось на видео с использованием двух стационарных камер (общий и крупный планы). Видеоматериалы шифровались, после чего оценка производилась теми же экспертами, но раздельно и анонимно, путем просмотра видеозаписей. Рассмотрение апелляции на данном этапе осуществлялось на основе просмотра видеозаписи коллегиальной комиссией из трех экспертов. Для оценки объективности контроля использовались следующие метрики: количество поданных и удовлетворенных апелляций; коэффициент согласия между экспертами, рассчитываемый через индекс Коэна Каппа; время, затраченное на разбор апелляционной жалобы; а также результаты анкетирования курсантов об их восприятии справедливости процедуры контроля по 5-балльной шкале. Полученные данные обрабатывались статистически с использованием методов описательной статистики, t-критерия Стьюдента для зависимых выборок и расчета индекса Коэна Каппа в программе SPSS 26.0.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для объективной оценки эффективности внедрения видеофиксации в систему контроля физической подготовки военнослужащих был проведён сравнительный анализ традиционных методов оценки и контроля с использованием технических средств. Особое внимание уделялось показателям воспроизводимости результатов, снижению субъективного фактора и количеству спорных ситуаций при приёме контрольных нормативов. Результаты данного анализа обобщены в таблице 1, где представлены сравнительные показатели объективности контроля при традиционном подходе и при применении видеофиксации.

Таблица 1

Сравнительные показатели объективности контроля при традиционном методе и методе с видеофиксацией

Показатель	Традиционный контроль (этап 1)	Контроль с видеофиксацией (этап 2)	Δ, %
Количество апелляций (на 45 чел.)	14	3*	-78,6
Доля удовлетворенных апелляций, %	35,7	100*	180
Согласованность экспертов (Каппа)	0,65	0,92*	41,5
Время разбора апелляции, мин.	12,3±3,1	4,5±1,2*	-63,4
Восприятие справедливости (баллы)	3,1±0,7	4,6±0,4*	48,4

Результаты, представленные в таблице, свидетельствуют о существенном повышении объективности и прозрачности контроля физической подготовки при использовании видеофиксации. Наиболее показательно снижение количества апелляций на 78,6%, что указывает на уменьшение числа спорных ситуаций и рост доверия военнослужащих к процедуре оценки. Одновременно увеличение доли удовлетворённых апелляций до 100% отражает более обоснованный и аргументированный характер принимаемых решений. Значительный рост коэффициента согласованности экспертов (Каппа = 0,92 против 0,65; $p \leq 0,05$) подтверждает снижение субъективного фактора и повышение воспроизводимости оценок. Сокращение времени разбора апелляций на 63,4% демонстрирует повышение организационной эффективности контроля, а рост показателя восприятия справедливости на 48,4% свидетельствует о позитивном влиянии видеофиксации на психологическое принятие результатов контроля военнослужащими. В совокупности полученные данные подтверждают высокую эффективность применения видеофиксации как инструмента повышения объективности контроля физической подготовки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование позволяет сделать вывод о том, что выдвинутая гипотеза в целом подтвердилась. Внедрение системы обязательной видеофиксации при контроле физической подготовки военнослужащих стран СНГ в условиях военного вуза привело к статистически значимому повышению объективности оценочных процедур, что выразилось в снижении количества апелляций, росте согласованности экспертных оценок, сокращении времени рассмотрения спорных ситуаций и повышении субъективного восприятия справедливости контроля со стороны обучающихся.

Анализ научной литературы по проблемам спортивной педагогики, военной подготовки и объективизации контроля свидетельствует о высокой эффективности технических средств фиксации при оценке двигательной деятельности, однако их применение в многонациональной среде военных образовательных организаций ранее освещалось фрагментарно. В свою очередь, педагогическая практика, реализованная в рамках данного исследования, показала, что видеофиксация выступает не только инструментом повышения точности измерений, но и важным фактором формирования доверия к системе контроля, снижения конфликтности и унификации требований к выполнению нормативов физической подготовки.

Практическая значимость полученных результатов заключается в возможности их непосредственного внедрения в систему контроля физической подготовки военных вузов, осуществляющих обучение иностранных военнослужащих. Использование видеофиксации

позволяет повысить прозрачность экзаменационных процедур, минимизировать влияние субъективного фактора, обеспечить доказательную базу при рассмотрении апелляций и оптимизировать работу экзаменационных комиссий. Это особенно важно в контексте межгосударственного военного сотрудничества и реализации единых образовательных стандартов для стран СНГ.

Вместе с тем результаты исследования поднимают ряд вопросов, требующих дальнейшего научного осмысления. Перспективными направлениями последующих исследований являются анализ влияния видеофиксации на мотивацию к физической подготовке, изучение экономической эффективности внедрения технических средств контроля, а также разработка единых методических рекомендаций и цифровых платформ хранения и анализа видеоданных в системе военного образования.

Подводя итог, следует отметить, что применение видеофиксации в контроле физической подготовки военнослужащих является обоснованным, нормативно закреплённым и педагогически целесообразным направлением совершенствования системы оценки. В этом контексте уместны слова Пьера де Кубертена: «Честность соревнования важнее самой победы», которые в полной мере отражают суть проделанной работы и подчёркивают значение объективности как ключевого принципа как в спорте, так и в военной подготовке.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Анализ результатов педагогических технологий с применением цифровых устройств в различных формах физической подготовки / В. П. Сорокин, И. И. Михаил, А. М. Андросов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 445-450.
2. Заключительный этап проверки боевой физической подготовки "Манёвры под огнём" корпуса морской пехоты США / Е. Ю. Лозбенев, М. Ш. Асланов, П. С. Петрова, Н. С. Федюк // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2021. – № 3. – С. 151-156.
3. Значение теоретических знаний по физической подготовке для слушателей военных академий Министерства Обороны Российской Федерации / В. П. Сорокин, А. М. Андросов, Н. С. Федюк, А. Г. Павлов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4(146). – С. 223-227.
4. Использование технических средств в образовательном процессе (на примере физической культуры) / М. А. Рогожников, Е. Е. Алхимченко, Ю. В. Яковлев, Н. С. Федюк // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: Межвузовский сборник научно-методических работ / Под редакцией В.А. Щеголева. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2022. – С. 32-35.
5. Исследование влияния электронного учебника на педагогическую технологию в подготовке военных кадров по учебной дисциплине "Физическая подготовка" / В. П. Сорокин, А. М. Андросов, Е. А. Андросова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6(148). – С. 205-208.
6. К вопросу об использовании дистанционного обучения по дисциплине "физическая подготовка" для курсантов и слушателей в условиях самоизоляции / Р. П. Кузнецов, Н. С. Федюк, А. С. Фадеев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11(189). – С. 286-291.
7. Компьютерное тестирование как инструмент повышения эффективности обучения слушателей (магистрантов) по учебной дисциплине "Физическая подготовка" / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, А. А. Тихончук [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7(161). – С. 255-257.
8. Компьютерное тестирование как современная методика оценки уровня знаний по физической подготовке и средство повышения эффективности обучения слушателей военных академий / И. И. Михаил, В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, А. М. Андросов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – № 1. – С. 20-24.
9. Концепция «Lifelong Learning» как стратегическое направление в развитии профессиональной компетентности преподавателей физической культуры / Н. С. Федюк, П. С. Петрова, А. В. Сорока, Д. В. Семенихин // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 17–18 мая 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. – С. 559-563.

10.Концепция когнитивного атлетизма и перспективы трансформации системы спортивной подготовки студентов государств-участников Содружества независимых государств / Д. В. Радин, Н. С. Федюк, Ю. В. Яковлев, В. В. Сердюковский // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 262-267.
11.Методические навыки по физической подготовке у слушателей в условиях военного вуза / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, А. А. Муника, А. П. Стовбур // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2023. – № 4. – С. 57-62.
12.Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации: приказ Министра обороны Российской Федерации № 230 от 20 апреля 2023 года. – 143 с.
13.О необходимости интеграции теоретических знаний и практических навыков по физической подготовке при организации самостоятельной физической тренировки курсантов военно-морских вузов / Н. С. Федюк, Е. М. Панасенко, Я. С. Козиков [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 368-372.
14.Ролевая игра как эффективный метод усвоения теоретических знаний по физической подготовке магистрами военных академий / В. П. Сорокин, И. И. Михаил, Н. С. Федюк [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6(184). – С. 342-346.
15.Современные подходы к построению физической подготовки в норвежской армии / В. П. Сорокин, П. С. Петрова, Н. С. Федюк, Е. С. Зозулин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2021. – № 4. – С. 157-161.
16.Теоретические основы физической подготовки слушателей военно-учебных заведений: Учебное пособие / Н. С. Федюк, А. В. Федоров, А. П. Марин [и др.]. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2025. – 129 с.
17.Требования к физической подготовленности американских морских пехотинцев / М. Ш. Асланов, Е. Ю. Лозбенев, П. С. Петрова, Н. С. Федюк // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2021. – № 3. – С. 101-109.
18.Физическая подготовка военнослужащих управления соединений на современном этапе / В. П. Сорокин, А. М. Андросов, Н. С. Федюк [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12(154). – С. 266-270.
19.Формирование знаний по физической подготовке у слушателей в условиях военного вуза / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, А. А. Шапошников [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4(218). – С. 398-401.

DOI 10.48612/ifkst/dvax-k9nk-dffk
УДК 796.814:796.012.11-057.87:355.233.22

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО – СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ ПО ПРОГРАММЕ «САМБО В ВУЗЫ» С УЧЕТОМ ОПЫТА СВО И ПОДГОТОВКИ ИНОСТРАННЫХ КУРСАНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ «ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ»

А.Б. Румянцев [1 (2213-5637)], А.О. Кувшинникова [2. (5376-8867)], А.А. Кувшинников [2 (4778-2893)]
[1]Военный институт (инженерно-технический) военной академии МТО им. генерала армии А.В. Хрулёва
[2]Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова

Аннотация. Исследование посвящено разработке методики развития скоростно-силовых качеств курсантов военных вузов в программе «Самбо в ВУЗы» на основе опыта специальной военной операции (СВО). Упражнение «прыжки со скакалкой» адаптировано для тренировки на военных учебных центрах, унифицируя разноуровневую подготовку российских и иностранных курсантов. Целью данной работы является апробация методики обучения упражнению «прыжки со скакалкой» параллельно с мониторингом пульса, давления и физического утомления. В исследовании принимали участие 150 курсантов, которые

тренировались по методике в течении 3 месяцев. Результаты исследования показали, что качество выполнения упражнения «прыжки со скакалкой улучшились на 38-47% по сравнению с исходными значениями, а уровень физической утомляемости снизился на 5-6%. В рамках подготовки к участию в СВО, данная методика способствует повышению скоростно-силовой выносливости. Данная методика может быть рекомендована к внедрению в рамках проведения занятий в военно-учебных центрах для подготовки кадров к участию в СВО.

Ключевые слова: силовые качества, самбо в ВУЗы, СВО, боевая подготовка, прыжки со скакалкой, физическая утомляемость.

THE METHODOLOGY OF TRAINING THE DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES AMONG CADETS OF MILITARY UNIVERSITIES UNDER THE SAMBO TO UNIVERSITIES PROGRAM, TAKING INTO ACCOUNT THE EXPERIENCE OF THEIR OWN AND THE TRAINING OF FOREIGN CADETS USING THE PHYSICAL TRAINING EXERCISE "JUMPING ROPE"

A.B. Rumyantsev [1(2213-5637)], A.O. Kuvshinnikova [2(5376-8867)], A.A. Kuvshinnikov [2(4778-2893)]
[1]Military Institute (Engineering and Technical) of the Military Academy of Material-Technical Support named after Army General A.V. Khrulev
[2]S.Kirov Military Medical Academy

Annotation. The research is devoted to the development of a methodology for developing the speed and strength qualities of military university cadets in the Sambo to Universities program based on the experience of a special military operation (SVO). The skipping rope exercise has been adapted for training at military training centers, unifying the multi-level training of Russian and foreign cadets. The purpose of this work is to test the methods of teaching the "jumping rope" exercise in parallel with monitoring of pulse, blood pressure and physical fatigue. The study involved 150 cadets who trained according to the method for 3 months. The results of the study showed that the quality of the rope jumping exercise improved by 38-47% compared to the initial values, and the level of physical fatigue decreased by 5-6%. In preparation for participation in the SVO, this technique helps to increase speed and strength endurance. This technique can be recommended for implementation in the framework of classes in military training centers for training personnel to participate in their military training.

Keywords: strength qualities, Sambo in Universities, SVO, combat training, jump rope, physical fatigue.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка курсантов военных вузов остается ключевым элементом профессиональной подготовки, особенно с учетом опыта СВО. Программа «Самбо в ВУЗы», реализуемая с 2023 г. [1, 2, 5], интегрирует самбо для развития силовых качеств, ловкости и быстроты. Разноуровневый базовый уровень, включая иностранных курсантов из стран-партнеров, требует подбор унифицированных методик, в качестве которой может выступать упражнение «прыжки со скакалкой», рекомендованные для военных учебных центров перед выходом на линию боевого соприкосновения (ЛБС) [10].

Актуальность в контексте СВО

Опыт СВО выявил необходимость быстрой унификации разноуровневой физической подготовки курсантов, особенно иностранных, прибывающих из стран-партнеров с разным базовым уровнем [6]. Упражнение «прыжки со скакалкой» рекомендуется наставлением по физической подготовке МО РФ для занятий на военных учебных центрах перед отправкой на ЛБС, где оно обеспечивает развитие силы и ловкости в условиях ограниченного пространства и обмундирования [7]. Это позволяет компенсировать пробелы в подготовке, формируя единую стратегию для российских и иностранных курсантов, повышая их боеготовность для возможного участия в реальных боевых сценариях СВО. [3]

Цели и задачи с учетом СВО

Упражнение гармонично развивает военнослужащих, укрепляя здоровье и физические качества (силу и ловкость), критически важные в СВО для маневрирования в окопах и под огнем. Оно поддерживает профессиональную готовность к ЛБС, формируя привычку к здоровому образу жизни и адаптацию иностранных курсантов к российским стандартам физической подготовки [4, 9]:

– учитывает индивидуальные особенности (особенно у иностранных курсантов с иным опытом), варьирует нагрузку и режимы мышц;

– адаптирует для военных учебных центров: минимальное оборудование, высокая эффективность в подготовке к условиям СВО.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Объекты и организация исследования

В исследовании принимали участие 150 курсантов (100 российских, 50 иностранных) Военного института (инженерно-технического) военной академии МТО им. генерала армии А.В. Хрулёва, занимающихся по программе «Самбо в ВУЗы». Возраст от 18 до 25 лет, базовый уровень физического развития - разноуровневый. Занятия проводились в спортивном зале и на учебных базах в условиях, имитирующих СВО (ограниченное пространство, стрессовые условия). Оценка показателей функционального состояния проводилась курсантами Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова.

Методика обучения прыжкам со скакалкой

Этапы: изготовка, вращение запястьями, прыжки на носках (≤5 см), серийные прыжки по 10–60 с. Скакалка: резиновая для новичков. Методы: повторный, соревновательный, контрольный. Для иностранцев — визуализация и перевод. Нормативы: 1 мин, оценка по количеству прыжков [8].

Мониторинг физиологических показателей:

- пульс - измерение до, во время (портативные пульсометры), после нагрузки;
- давление - систолическое/диастолическое (тонометры) до/после, контроль гипертензии;
- физическое утомление - шкала Борг (субъективная усталость).

Контроль результатов исследования через 3 месяца.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Показатели физической подготовки

Качество выполнения упражнения «прыжки со скакалкой» возросли у российских курсантов с 120 до 165 раз (на 38%), у иностранных с 95 до 140 раз (на 47%) (табл.1,2).

Таблица 1

Оценка показателей физической подготовки

Прыжков	Баллы	Прыжков	Баллы	Прыжков	Баллы
180	100	160	80	140	60
170	90	150	70	130	50
120	40	110	30	100	20

Показатели функционального состояния

Таблица 2

Оценка показателей функционального состояния

Параметр	До курса (ср.)		После курса (ср.)		Изменение	
	РФ	ИА	РФ	ИА	РФ	ИА
Пульс покой (уд/мин)	72	76	68	71	-6%	-7%
Макс. пульс нагрузка	178	182	172	175	-3%	-4%
Давление сист./диаст. (мм рт.ст.)	125/80	128/82	118/75	120/76	-5%	-6%
Утомляемость (шкала Борг, 6–20)	15	16	12	13	-20%	-19%

Обсуждение: Улучшения пульса и давления указывают на адаптацию сердечно-сосудистой системы, снижение физического утомления — на рост аэробной выносливости. В СВО это критично для ЛБС: низкая утомляемость снижает ошибки на фоне боевого стресса. Иностранцы показали больший прогресс в связи с высокой мотивацией.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработанная методика прыжков со скакалкой эффективна для развития скоростно - силовых качеств в программе «Самбо в ВУЗы», с учетом опыта СВО и особенностей подготовки иностранных курсантов. Данная методика может быть рекомендована к внедрению в рамках проведения занятий в военно-учебных центрах для подготовки кадров к участию в СВО.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Авилов В. И. Новые возможности в технике борьбы самбо / В. И. Авилов, С. Е. Харахордин. — Изд. 6-е. — М. : Проспект, 2024. — 208 с.
2. Елисеев С. САМБО в ВУЗы. РУК — первый вуз в России, который масштабно развивает программу : электрон. ресурс // Rus.coop. — 2024. — 29 мая. — URL: https://rus.coop/ru/articles/vserossiyskiy-studencheskiy-festival-sambo-v-vuzy-ruk-pervyy-vuz-v-rossii-kotoryy-masshtabno-razviv (дата обращения: 24.02.2026).
3. Как подготовить физическую форму для участия в СВО : электрон. ресурс // Физическая подготовка. — URL: https://xn----9sbdghb3btcbbvi1a0db.xn--p1ai/blog/kak-podgotovit-fizicheskuyu-formu-dlya-uchastiya-v-svo (дата обращения: 24.02.2026).
4. Купцов А. П. Спортивная борьба : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. П. Купцов. — Изд. 3-е, испр. — М. : Физкультура и спорт, 1978. — 424 с.
5. Румянцев А. Б. Самбо — универсальный элемент физической, морально-психологической подготовки и повышения уровня коммуникации курсантов военных вузов государств — участников Содружества независимых государств / А. Б. Румянцев, А. О. Кувшинникова, А. А. Кувшинников // Студенческий спорт в современном мире : сб. мат. III Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участием. В 2 ч. Ч. 1. — СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. — С. 250–255. — DOI: 10.48612/ifkst/u29a-m53p-9hx6. — EDN NXYXOX.
6. Опыт, который нельзя терять: как знания бойцов СВО могут усилить подготовку молодежи : электрон. ресурс // Imho.press. — 2026. — 20 февр. — URL: https://imho.press/opyt-kotoryj-nelzja-terjat-kak-znanija-bojcov-svo-mogut-usilit-podgotovku-molodjozhi (дата обращения: 24.02.2026).
7. Приказ Министра обороны Российской Федерации от 20 апр. 2023 г. № 230 «Об утверждении Руководства по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» : электрон. ресурс // ГАРАНТ. — 2026. — 15 февр. — URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406972208 (дата обращения: 24.02.2026).
8. Упражнение 31. Прыжки со скакалкой : электрон. ресурс // Voen-pravo.ru. — 2022. — 29 нояб. — URL: https://voen-pravo.ru/fizicheskaya-podgotovka/the-list-of-exercises/lyzhnaya-podgotovka/uprazhnenie-32-pryzhki-so-skakalkoy (дата обращения: 24.02.2026).

9. Физическая подготовка курсантов как составная часть образовательного процесса : электрон. ресурс // International Research Journal. — 2023. — № 11 (137). — URL: https://research-journal.org/archive/11-137-2023-november/10.23670/IRJ.2023.137.13 (дата обращения: 24.02.2026).
10.Щеголев В. А. Ориентация студентов на здоровый образ жизни с использованием средств всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» / В. А. Щеголев, В. П. Сущенко. — СПб. : СПбПУ, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-7422-5679-3. — EDN YJEZLB.

DOI 10.48612/ifkst/89u8-er83-thvp
УДК 796.015.54

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ СВЯЗИ

Н.С. Федюк [1 (7142-8214)], В. П. Сорокин [1,2 (9652-4847)], Яковлев Ю.В. [1 (9524-2620)], Бородин Д.В. [1 (7906-3660)]

[1] Военная академия связи г. Санкт-Петербург.
[2]Военно-медицинская академия имени С. М. Кирова г. Санкт-Петербург.

Аннотация: в статье рассматривается эффективность включения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой в подготовительную часть учебного занятия по физической подготовке курсантов Военной академии связи. В ходе педагогического эксперимента в экспериментальной группе в течение 10 минут применялись дыхательные упражнения по методу А. Н. Стрельниковой, после чего в сокращенном формате выполнялись общеразвивающие упражнения в ходьбе, беге и на месте. Оценивались показатели физической работоспособности, выносливости и субъективного уровня утомляемости. Полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии дыхательной гимнастики на функциональное состояние курсантов и эффективность выполнения основной части занятия. Включение дыхательной гимнастики Стрельниковой в структуру учебных занятий может рассматриваться как доступное и методически целесообразное средство оптимизации физической подготовки в военных образовательных организациях.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, дыхательная гимнастика Стрельниковой, выносливость, утомляемость, работоспособность.

BREATHING GYMNASTICS BY A. N. STRELNIKOVA IN THE STRUCTURE OF A PHYSICAL TRAINING CLASS AT THE MILITARY COMMUNICATIONS ACADEMY

N.S. Fedyuk [1] , V. P. Sorokin [1,2], Yu. V. Yakovlev[1], D.V. Borodin [1]

[1] Military Academy of Communications, St. Petersburg.
[2] Military Medical Academy named after S. M. Kirov, St. Petersburg.

Annotation. The article discusses the effectiveness of including A. N. Strelnikova's breathing exercises in the preparatory part of physical training classes for cadets at the Military Academy of Communications. During the pedagogical experiment, the experimental group performed breathing exercises based on A. N. Strelnikova's method for 10 minutes, followed by a reduced version of general development exercises in walking, running, and standing still. The article evaluates the indicators of physical performance, endurance, and subjective fatigue levels. The results obtained indicate the positive effect of breathing exercises on the functional state of cadets and the effectiveness of the main part of the lesson. The inclusion of Strelnikova breathing exercises in the structure of training sessions can be considered as an accessible and methodologically appropriate means of optimizing physical training in military educational institutions.

Keywords: physical training, cadets, Strelnikova breathing exercises, endurance, fatigue, and work capacity.

ВВЕДЕНИЕ

Современная система физической подготовки курсантов военных образовательных организаций ориентирована не только на развитие физических качеств, но и на поддержание высокого уровня функционального состояния, устойчивости к утомлению и готовности к профессиональной деятельности в условиях повышенных нагрузок. Особенно актуальной данная проблема становится в период интенсивного учебного процесса, когда курсанты испытывают сочетанное воздействие умственных, эмоциональных и физических нагрузок.

Как отмечал П. Ф. Лесгафт, «физическое воспитание должно быть разумным, научно обоснованным и направленным на гармоничное развитие организма». В этом контексте особое значение приобретает поиск средств, способствующих повышению эффективности учебных занятий по физической подготовке без увеличения их общей продолжительности.

На сегодняшний день в научной литературе достаточно широко представлены исследования, посвященные применению дыхательных упражнений в спорте и оздоровительной физической культуре. Установлено, что дыхательная гимнастика положительно влияет на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает адаптационные возможности организма и способствует снижению утомляемости. Метод А. Н. Стрельниковой, основанный на активном коротком вдохе и пассивном выдохе в сочетании с движениями, доказал свою эффективность в клинической практике и физической реабилитации.

Вместе с тем недостаточно изученным остается вопрос использования дыхательной гимнастики Стрельниковой именно в структуре учебного занятия по физической подготовке курсантов военных вузов, а также ее влияния на результаты выполнения основной части занятия.

В связи с этим цель исследования заключалась в обосновании эффективности включения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой в подготовительную часть учебного занятия по физической подготовке курсантов Военной академии связи.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение дыхательной гимнастики Стрельниковой в подготовительной части занятия позволит повысить работоспособность курсантов в основной части, снизить уровень утомляемости и улучшить показатели выносливости.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Военной академии связи в ходе учебных занятий по физической подготовке. В педагогическом эксперименте приняли участие 40 курсантов первого курса, которые были разделены на контрольную (n = 20) и экспериментальную (n = 20) группы. Группы были сопоставимы по возрасту, уровню физической подготовленности и состоянию здоровья.

Эксперимент длился 8 недель и включал регулярные учебные занятия по физической подготовке (2 раза в неделю).

Контрольная группа занималась по традиционной программе, включающей стандартную подготовительную часть с общеразвивающими упражнениями.

Экспериментальная группа в подготовительной части занятия выполняла дыхательную гимнастику А. Н. Стрельниковой в течение 10 минут, после чего в сокращенном формате проводились общеразвивающие упражнения в ходьбе, беге и на месте.

Комплекс дыхательной гимнастики включал упражнения «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Обними плечи», «Большой маятник» выполняемые в умеренном темпе с акцентом на технику дыхания и ритм.

Для оценки эффективности использовались следующие методы:

- тест «Бег на 3000 м» (оценка выносливости);

−измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) до и после основной части занятия;
−субъективная оценка утомляемости по 10-балльной шкале;
−методы математической статистики (средние значения, сравнительный анализ).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Объективная оценка эффективности реализуемого педагогического воздействия и выявления направленности изменений физической подготовленности курсантов была осуществлена на основе сравнительного анализа показателей контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента. Количественные результаты, отражающие динамику развития выносливости, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, а также субъективного уровня утомляемости, представлены в таблице 1. Анализ приведённых данных позволяет проследить как внутригрупповую динамику исследуемых показателей, так и межгрупповые различия, что создаёт методологически и статистически обоснованную основу для вывода о результативности и педагогической целесообразности внедрённой экспериментальной методики (табл.1).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности курсантов до и после эксперимента (M ± m)

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента
Бег на 3000 м, сек	Контрольная	815 ± 18	808 ± 16
	Экспериментальная	818 ± 17	792 ± 14*
ЧСС после нагрузки, уд/мин	Контрольная	176 ± 5	172 ± 7
	Экспериментальная	175 ± 8	165 ± 5*
Уровень утомляемости, баллы	Контрольная	7,2 ± 0,6	6,8 ± 0,5
	Экспериментальная	7,3 ± 0,5	5,9 ± 0,4*

Примечание: * - достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами после эксперимента при $p \leq 0,05$.

Анализ данных, представленных в таблице 1, свидетельствует о положительной динамике показателей физической подготовленности в обеих группах, однако выраженность изменений существенно различается. В контрольной группе улучшения носят умеренный характер и не достигают статистически значимого уровня ($p > 0,05$), что, вероятно, обусловлено воздействием традиционного учебного процесса по физической подготовке.

В экспериментальной группе зафиксированы статистически значимые улучшения по всем анализируемым показателям ($p \leq 0,05$). Так, результат в беге на 3000 м достоверно улучшился, что указывает на повышение уровня общей выносливости курсантов. Снижение частоты сердечных сокращений после нагрузки свидетельствует об экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы и повышении адаптационных возможностей организма. Особенно показательной является выраженная динамика уровня утомляемости, снижение которого отражает рост функциональной устойчивости и эффективности восстановления после физической нагрузки.

В целом полученные результаты подтверждают более высокую эффективность экспериментального воздействия по сравнению с традиционной методикой и указывают на целесообразность его использования в системе физической подготовки курсантов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование позволило всесторонне оценить эффективность включения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой в структуру учебного занятия по физической подготовке курсантов Военной академии связи. Полученные экспериментальные данные свидетельствуют о том, что выдвинутая гипотеза нашла своё подтверждение: применение

дыхательных упражнений в подготовительной части занятия способствует повышению физической работоспособности, улучшению показателей общей выносливости, снижению функционального напряжения сердечно-сосудистой системы и уменьшению субъективного уровня утомляемости курсантов в основной части занятия.

Анализ научно-исследовательской литературы [1-13] показал, что дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой традиционно рассматривается как эффективное средство оздоровительной, восстановительной и реабилитационной направленности, однако вопросы её системного использования в рамках учебных занятий по физической подготовке в военных образовательных организациях освещены недостаточно. Результаты настоящего исследования дополняют имеющиеся научные представления и расширяют область практического применения данного метода в условиях учебно-тренировочного процесса.

Практическая значимость полученных результатов заключается в возможности целенаправленного использования дыхательной гимнастики Стрельниковой как доступного, малозатратного и методически простого средства оптимизации подготовительной части занятия без увеличения его общей продолжительности. Включение дыхательных упражнений позволяет создать более благоприятный функциональный фон для выполнения основной нагрузки, повысить её эффективность и снизить риск преждевременного утомления курсантов, что особенно важно в условиях высокой учебной и профессиональной нагрузки.

В то же время проведённое исследование имеет определённые ограничения, связанные с численностью выборки и сроками педагогического эксперимента. Перспективными направлениями дальнейших исследований являются изучение длительного эффекта систематического применения дыхательной гимнастики Стрельниковой, её влияния на другие физические качества, психоэмоциональное состояние курсантов, а также разработка вариативных комплексов дыхательных упражнений с учётом этапов обучения и специфики военно-профессиональной деятельности.

Подводя итог, следует отметить, что полученные результаты подтверждают целесообразность внедрения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой в систему физической подготовки курсантов военных вузов как эффективного средства повышения адаптационных резервов организма и оптимизации учебного процесса. В этом контексте справедливы слова П. Ф. Лесгафта о том, что «разумно организованное физическое воспитание является одним из важнейших условий сохранения здоровья и повышения работоспособности человека», что в полной мере отражает значимость и практическую направленность проведённого исследования.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Влияние физической активности и дыхательной гимнастики на эффективность лечения туберкулеза легких / Д. А. Каменский, С. Сафарова, Ю. В. Яковлев, В. В. Сердюковский // Безопасный спорт-2024 : Материалы XI Международного конгресса, Санкт-Петербург, 30–31 мая 2024 года. – Санкт-Петербург: Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова, 2024. – С. 235-244.

2. Значение теоретических знаний по физической подготовке для слушателей военных академий Министерства Обороны Российской Федерации / В. П. Сорокин, А. М. Андросов, Н. С. Федюк, А. Г. Павлов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4(146). – С. 223-227.

3. К вопросу об использовании дистанционного обучения по дисциплине "физическая подготовка" для курсантов и слушателей в условиях самоизоляции / Р. П. Кузнецов, Н. С. Федюк, А. С. Фадеев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11(189). – С. 286-291.

4. Концепция когнитивного атлетизма и перспективы трансформации системы спортивной подготовки студентов государств-участников Содружества независимых государств / Д. В. Радин, Н. С. Федюк, Ю. В. Яковлев, В. В. Сердюковский // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 262-267.

5. Личностно-профессиональное саморазвитие курсантов военных авиационных вузов в процессе физического воспитания / П. Н. Приходько, Р. Ю. Казаков, А. Е. Туртумашев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 4(230). – С. 67-72.

6. Морозов, А. А. Спортивные и подвижные игры как эффективное средство развития специальных качеств курсантов / А. А. Морозов, В. В. Головков, Н. С. Федюк // Специальная техника и технологии транспорта. – 2022. – № 16. – С. 313-319.

7. Роль рекреационной физической культуры в профилактике хронических заболеваний / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, И. И. Михаил, А. А. Шапошников // Современные подходы к совершенствованию системы физической культуры и спорта : Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 30–31 октября 2025 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, 2025. – С. 298-302.

8. Сорокин, В. П. Дыхательная гимнастика как средство реабилитации студентов после острых воспалительных заболеваний органов дыхания / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов : сборник материалов 70-й Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 09 июня 2021 года. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021. – С. 96-100.

9. Сорокин, В. П. Дыхательная гимнастика как средство реабилитации студентов после острых воспалительных заболеваний органов дыхания / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. – 2021. – № 70. – С. 96-100.

10. Теоретические основы физической подготовки слушателей военно-учебных заведений : Учебное пособие / Н. С. Федюк, А. В. Федоров, А. П. Марин [и др.]. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2025. – 129 с.

11. Физическая подготовка военнослужащих управления соединений на современном этапе / В. П. Сорокин, А. М. Андросов, Н. С. Федюк [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12(154). – С. 266-270.

12. Формирование знаний по физической подготовке у слушателей в условиях военного вуза / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, А. А. Шапошников [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4(218). – С. 398-401.

13. Ценностный потенциал физической культуры в системе высшего образования / Я. С. Козиков, Н. С. Федюк, Е. В. Климова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6(184). – С. 147-151.

14. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой А.Н. В лечении и реабилитации подростков больных туберкулезом органов дыхания / М. Н. Щетинин // Актуальные проблемы туберкулеза : Материалы VIII Межрегиональной научно-практической и учебно-методической конференции с международным участием, посвященной Всемирному дню борьбы с туберкулезом, Тверь, 15 марта 2019 года / Под общей редакцией А.В. Асеева. – Тверь: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Тверской государственный медицинский университет" Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2019. – С. 335-344.

VI. РОЛЬ И МЕСТО УЧЕБНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ, ОТВЕТСТВЕННЫХ ЗА РЕАЛИЗАЦИЮ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В ГОСУДАРСТВАХ – УЧАСТНИКАХ СОДРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВ

DOI 10.48612/ifkst/fe56-7v24-d8ad
УДК 796:061.213-057.875(571.62):796.093.5

ВЫСТУПЛЕНИЕ СБОРНЫХ КОМАНД ДВГАФК ВО ВСЕРОССИЙСКИХ И РЕГИОНАЛЬНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ ЛИГАХ

О.З. Зиганшин (6576-0311), П.Д. Попов (5617-3703), Г.Р. Волошин (5820-7271), Е.И. Долматова (1350-1592)
Дальневосточная государственная академия физической культуры

Аннотация. Целью исследования явилось изучение результатов выступления сборных команд ДВГАФК во Всероссийских, межрегиональных и региональных соревнованиях среди студенческих команд. В ходе исследования были применены следующие методы: анализ научно-методической литературы, анализ архивных и документальных материалов. Наблюдение осуществлялось за студенческими сборными командами ДВГАФК по баскетболу, футзалу, волейболу, хоккею, хоккею с мячом, флорболу и плаванию. Проведенное исследования выявило, что за период с 2021 по 2025 гг. студенческие сборные команды ДВГАФК становились победителями и призерами региональных студенческих лиг 13 раз, в межрегиональных соревнованиях – 19 раз и во Всероссийских студенческих лига 4 раза.

Ключевые слова: студенческий спорт, студенческая лига, Всероссийские соревнования, региональные соревнования, игровые виды спорта, плавание

PERFORMANCE OF DVGAFK STUDENT TEAMS IN ALL-RUSSIAN AND REGIONAL STUDENT LEAGUES

O.Z. Ziganshin, P.D. Popov, G.R. Voloshin, E.I. Dolmatova
Far Eastern State Academy of Physical Culture

Annotation. The purpose of the study was to study the results of the performance of the DVGAFK national teams in game sports in the All-Russian and regional competitions among student teams. The methodology of the work: analysis of scientific and methodological literature, analysis of archival and documentary materials. The contingent of the subject's student teams of DVGAFK in basketball, futsal, volleyball, hockey, bandy and floorball and swimming. The main results of the work for the period from 2021 to 2025. student teams of DVGAFK became winners and prize-winners of regional student leagues 13 times, in interregional competitions - 19 times and in the All-Russian Student League 4 times.

Keywords: student sports, student league, All-Russian competitions, regional competitions, game sports

ВВЕДЕНИЕ

Развитие студенческого спорта – это актуальная тема, требующая внимания. Под студенческим спортом понимается система физического воспитания и подготовки для учащихся средних профессиональных и высших учебных заведений [2].

Спорт играет огромную роль в жизни человека, формируя его с ранних лет. Он способствует развитию как психологических, так и физических качеств, становясь неотъемлемой частью жизни. Однако с поступлением в вуз, где учеба занимает большую часть времени, спорт часто отходит на второй план [5].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Изучая научно-методическую литературу по проблеме студенческого спорта, было выявлено, что студенческий спорт предлагает идеальное решение этой проблемы, позволяя совмещать обучение с любимым делом. Это уникальная возможность для студентов продолжать тренироваться, совершенствовать свои навыки и выступать на соревнованиях различного уровня, представляя свой вуз. Множество видов спорта представлены в студенческих лигах, где студенты демонстрируют высокий уровень подготовки и показывают достижения своих учебных заведений в сфере физической культуры и спорта на всероссийском уровне [5].

Анализ архивных и документальных материалов позволил определить количество созданных Всероссийских студенческих лиг по видам спорта. Было выявлено, что старейшим студенческим турниром является Студенческая волейбольная лига (Всероссийская федерация волейбола), она была создана в 2000 году. С 2008 года реализуется проект «Мини-футбол – в ВУЗы» (Ассоциация мини-футбола России) В 2011 году была создана Национальная студенческая футбольная лига (Российский футбольный союз), в 2012 году – Ассоциация студенческого баскетбола (Российская федерация баскетбола), в 2016 году была образована Студенческая хоккейная лига (Федерация хоккея России) и в 2017 году стали проводится Всероссийские соревнования среди студентов по плаванию (Федерация водных видов спорта России). На данный момент в Российской Федерации функционировали 32 студенческие спортивные лиги (ССЛ), учредителями которых выступали Российский студенческий спортивный союз и общероссийские спортивные федерации [2,3,4].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В Хабаровском крае среди студенческих команд проводится всего четыре основных соревнования, по таким видам спорта как баскетбол (мужские команды), футзал (мужские команды), хоккей с мячом и флорбол.

В таблицах 1-3 представлены результаты выступления студенческих сборных команд ДВГАФК в региональных, межрегиональных и Всероссийских студенческих лигах.

В период с 2021 по 2025 гг. в региональных студенческих лигах сборные команды ДВГАФК по баскетболу, футзалу, хоккею с мячом и флорболу приняли участие 16 раз, из них в 13 раз становились победителями, 2 раза серебряными призерами и 1 раз бронзовыми призерами.

Таблица 1

Результаты выступления студенческих сборных команд ДВГАФК в региональных студенческих лигах

Учебный год / Название турнира	2021–2022	2022–2023	2023–2024	2024-2025
АСБ. Дивизион Хабаровский край (мужчины)	1	1	1	1
Студенческая лига Хабаровского края по футзалу	2	3	1	2
Ночная студенческая лига по хоккею с мячом	1	1	1	1
Студенческая лига Хабаровского края по флорболу	1	1	1	1

Стоит отметить, что соревнования по баскетболу являются отборочными на межрегиональный этап Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ) дивизион Дальний Восток, а соревнования по футзалу являются отборочными на Всероссийский финал проекта «Футзал – в ВУЗы». По итогам предварительных соревнований команда по баскетболу дважды становилась участником межрегионального турнира АСБ – Дальний Восток, а команда по футзалу 1 раз становилась участником Всероссийского финала.

Таблица 2

Результаты выступления студенческих сборных команд ДВГАФК в межрегиональных соревнованиях среди студенческих команд

Название турнира / Учебный год	2021–2022	2022–2023	2023–2024	2024-2025
АСБ. Дальний Восток (женщины)	2	2	2	2
Кубок СВА. Дальний Восток (мужчины)	5	3	2	1
Чемпионат СВА. Дальний Восток (мужчины)	4	3	4	3
Кубок СВА. Дальний Восток (женщины)	4	4	2	3
Чемпионат СВА. Дальний Восток (женщины)	4	6	2	2
АСБ. Дивизион Дальний Восток (мужчины)	Не проводился		1	1
Национальная студенческая футбольная лига (Дальний Восток)	Не участвовали		2	2
Международный турнир по хоккею «Student hockey Asia Challenge»	Не проводился		1	1

Рассматривая результаты участия студенческих сборных команд в межрегиональных этапах студенческих лиг, представленные в таблице 2 было выявлено, что за текущий период команды приняли участие в 26 соревнованиях, в которых 5 раз становились победителями, 10 раз – серебряными призерами и 4 раза – бронзовыми призерами.

Наиболее успешно выступают сборные команды по баскетболу (мужчины) и хоккею, которые дважды становились победителями соревнований и завоевывали путевки для участия в финальных этапах Студенческих лиг. Стабильные результаты показывают женская команда по баскетболу и мужская команда по футболу, которые становятся серебряными призерами межрегиональных соревнований. С переменным успехом принимают участие мужская и женская студенческие сборные команды по волейболу. За текущий период женская команда становилась 4 раза призером Кубка и Чемпионата СВА (Дальний Восток), а мужская команда – 5 раз, из них 1 раз завоевали золотые медали Кубка СВА (Дальний Восток).

Студенческие сборные команды ДВГАФК стали принимать участие в финальных соревнованиях студенческих лиг с 2023 года. За данный период приняли участие в двух соревнованиях по баскетболу и по одному разу по футзалу, хоккею и плаванию.

Таблица 3

Результаты выступления студенческих сборных команд ДВГАФК во Всероссийских соревнованиях среди студенческих команд

Название турнира / Учебный год	2023-2024	2024-2025
Всероссийский финал «Мини-футбол – в ВУЗы»	8	Не участвовали
Ассоциация студенческого баскетбола «Кубок Регионов»	1	1
Всероссийский финал Первенства Студенческой хоккейной лиги	3	Не участвовали
Всероссийские соревнования среди студентов по плаванию имени В.Г. Мазанова	Не участвовали	2

Команда по баскетболу дважды становилась победителем Ассоциация студенческого баскетбола «Кубок Регионов», сборная команда по плаванию в общекомандном зачете Всероссийских соревнований среди студентов по плаванию имени В.Г. Мазанова заняла 2 место и сборная команда по хоккею стала бронзовым призером Всероссийского финала

Первенства Студенческой хоккейной лиги. Сборная команда по футзалу заняла 8 место из 32 команд в серебряном дивизионе на Всероссийском финале «Мини-футбол – в ВУЗы».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Участие в студенческих лигах открывает перед студентами двери для развития их спортивного потенциала, оттачивания навыков и получения ценного опыта соревновательной деятельности в разных амплуа. Такие соревнования играют важную роль в развитии регионального спортивного движения и формировании спортивного характера. Команды ДВГАФК, выступая в студенческих лигах, не только продвигают студенческий спорт и идеи здорового образа жизни, но и культивируют дух соперничества, способствуют формированию ключевых жизненных компетенций, помогают молодежи определиться с будущей профессией и укрепляют репутацию академии через высокие спортивные достижения.

Таким образом, изучение результатов выступления сборных команд ДВГАФК позволило выявить, что за текущий период сборные команды 20 раз становились победителями, 13 раз серебряными призерами и 6 раз бронзовыми призерами студенческих лиг.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Зиганшин, О. З. Выступление сборных команд ДВГАФК по футболу и мини-футболу в региональных соревнованиях среди студенческих команд / О. З. Зиганшин, П. Д. Попов, И. С. Бондарь // Физическая культура и спорт в современном обществе : Материалы XXVIII Всероссийской научной конференции, Хабаровск, 09–12 апреля 2024 года. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2024. – С. 99-103. – EDN CTFBST.

2. Зотова, Ф. Р. Студенческий спорт в регионе: состояние, проблемы и перспективы / Ф. Р. Зотова, И. Ф. Файзуллин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 6, № 1(6). – С. 32-38. – EDN TSFDPT.

3. Итоги участия сборных команд ДВГАФК по баскетболу в региональных и межрегиональных соревнованиях среди студенческих команд / А. А. Ашихмин, К. Ю. Валтышев, К. О. Лопатин, П. Д. Попов // 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. 22-27. – EDN BHFBXT.

4. Итоги участия сборных команд ДВГАФК по волейболу в региональных и межрегиональных соревнованиях среди студенческих команд / Е. И. Долматова, П. Д. Попов, О. А. Кургуз, О. Ю. Попова // Современные проблемы физической культуры и спорта : Материалы XXVIII Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 29–30 ноября 2024 года. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2024. – С. 86-91. – EDN NEHDAJ.

5. Чернов, А. Ю. Основные аспекты деятельности студенческих спортивных лиг / А. Ю. Чернов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием. В 3-х томах, Казань, 26 апреля 2019 года / Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой. Том 3. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 369-371. – EDN ESGKVE.

DOI 10.48612/ifkst/nrm1-f4xh-1m7g
УДК 796.034.2:796.093(470)"2018/2024"

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ВСЕРОССИЙСКИХ УНИВЕРСИАД 2018–2024 ГГ.

П.Н. Мартынов
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Цель исследования: провести анализ итогов зимних и летних Универсиад за период 2018-2024 г.г., дать оценку состояния студенческого спорта и определить возможные перспективы развития главных студенческих состязаний страны.

Методика исследования: сравнительный анализ итоговых информационных бюллетеней зимних и летних Всероссийских Универсиад за период 2018-2022 годов.

Основные результаты. Анализ итогов Универсиад демонстрирует высокий уровень состояния студенческого спорта. Соревнования имеют широкую географию участников. Летние Универсиады характеризуются большей массовостью и увеличением числа участников. Наблюдается постепенное увеличение числа видов спорта в программах Универсиад. Перспективными направлениями развития Универсиад определены: расширение программы соревнований и привлечение большего числа вузов-участников. Развитие и укрепление инфраструктуры для массовых спортивных соревнований в регионах, Совершенствование сотрудничества между вузами страны в области спорта и усиление информационной поддержки и взаимодействия со средствами массовой информации.

Ключевые слова: летняя Универсиада, зимняя Универсиада, студенческий спорт, вузы-участники, вид спорта, анализ результатов

ANALYSIS OF THE STATUS AND DEVELOPMENT PROSPECTS OF STUDENT SPORTS IN RUSSIA BASED ON THE RESULTS OF THE 2018-2024 ALL-RUSSIAN UNIVERSIADS

P.N. Martynov
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. Objective: To analyze the results of the Winter and Summer Universiades for the period 2018-2024, assess the state of university sports, and identify potential development prospects for the country's main student competitions.

Research Methodology: A comparative analysis of the final information bulletins of the Winter and Summer All-Russian Universiades for the period 2018-2022.

Key Results: An analysis of the Universiade results demonstrates the high level of university sports. The competitions have a wide geographical presence. The Summer Universiades are characterized by a larger number of participants and a gradual increase in the number of sports included in the Universiade programs. Promising areas for the development of the Universiades include: expanding the competition program and attracting more participating universities, developing and strengthening infrastructure for mass sports competitions in the regions, improving cooperation between universities in the field of sports, and strengthening information support and interaction with the media.

Keywords: Summer Universiade, Winter Universiade, university sports, participating universities, kind of sport, analysis of results

ВВЕДЕНИЕ

Студенческий спорт – важная часть спорта, которая выполняет важнейшие функции организации массового спорта, воспитания спортивного резерва, а также здоровья

студенческой молодежи. В настоящее время студенческий спорт в России имеет хорошо развитую структуру. В соответствие законодательством Российский студенческий спортивный союз (далее- РССС) является субъектом физической культуры и спорта в Российской Федерации [9]. РССС руководит студенческим спортом, взаимодействует с национальными спортивными Федерациями. На сегодняшний день учреждено 38 национальных студенческих спортивных лиг (далее- НССЛ) по различным видам спорта. Ассоциация студенческих спортивных клубов (далее- АССК) в настоящее время объединят 865 клубов из разных регионов России.

Всероссийская зимняя Универсиада и Всероссийская летняя Универсиада, проводимые под эгидой Минспорта России и РССО один раз в два года являются главными спортивными студенческими соревнованиями. Всероссийские Универсиады проводятся в два этапа: I этап - региональные спортивные соревнования среди спортивных сборных команд вузов, II этап – финальные соревнования Универсиады. Организация региональных этапов Универсиад способствует вовлечению новых участников и укреплению инфраструктуры массовых студенческих соревнований.

Цель настоящего исследования состоит в попытке на основе анализа итогов зимних и летних Универсиад дать оценку состояния студенческого спорта и определить возможные перспективы развития главных студенческих состязаний страны.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В ходе исследования для анализа были выбраны итоговые информационные бюллетени зимних и летних Всероссийских Универсиад за период 2018-2022 годов. Проведен сравнительный анализ количественных показателей итогов Универсиад, выбранных нами для исследования:

- количество вузов-участников соревнований;
- количество субъектов Российской Федерации, представляющих вузы-участники;
- общее количество спортсменов, участников соревнований;
- количество видов спорта и спортивных дисциплин.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

За рассматриваемый в работе период 2018-2022 годы были проведены четыре зимние Универсиады (V, VI, VII, VIII) и четыре летние Универсиады (VI, VII, VIII, IX). Следует отметить, что VI летняя Универсиада в 2020 году и VIII зимняя Универсиада проходили в соответствии с Регламентом по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утвержденным Минспортом России и Роспотребнадзором.

На рисунках 1, 2, 3 наглядно представлена динамика выбранных нами в ходе исследования количественных показателей [1-8].

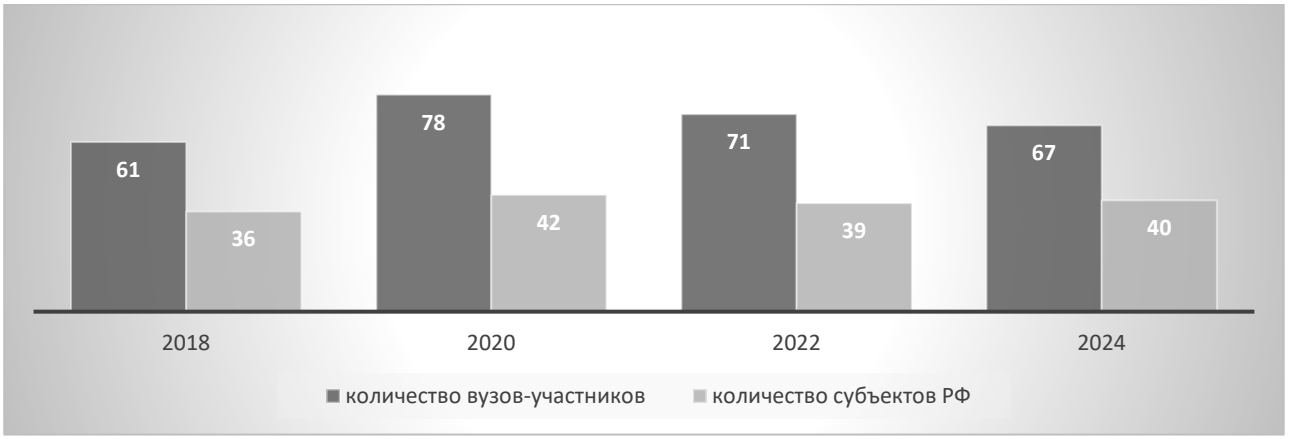


Рис.1. Динамика количества вузов-участников, количества субъектов РФ, зимние Универсиады за период 2018-2022 г.г.

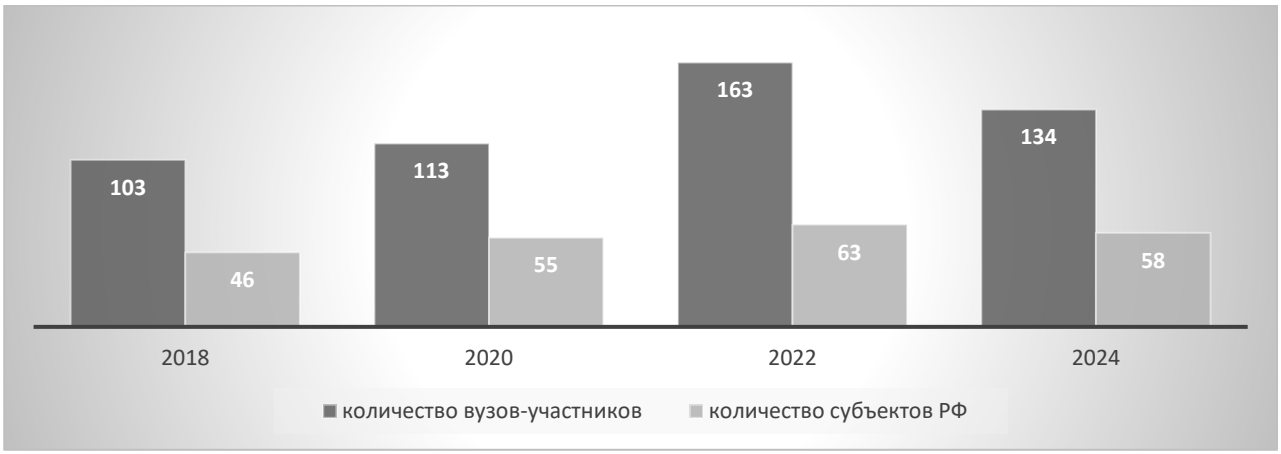


Рис. 2. Динамика количества вузов-участников, количества субъектов РФ, летние Универсиады за период 2018-2022 гг.



Рис. 3. Динамика количества спортсменов на Универсиадах в период 2018-2024 г.г.

Из данных, представленных на рисунках 1,2,3 видно, что летние универсиады являются наиболее массовыми. На VIII-ой летней Универсиаде 2022 года наблюдался резкий рост количества вузов участников и, соответственно, рост числа субъектов РФ- участников и

общего количества спортсменов. Следует отметить, что все выбранные нами показатели зимних Универсиад на протяжении исследуемого периода остаются относительно устойчивыми, однако уступают аналогичным показателям летних Универсиад.

На зимней Универсиаде 2018 года соревнования проводились по четырем видам спорта (пяти спортивным дисциплинам): конькобежный спорт, лыжные гонки, биатлон, спортивное ориентирование. Начиная с Универсиады 2020 года проводятся соревнования по пяти видам, к вышеперечисленным добавился керлинг. Керлинг- достаточно молодой вид спорта в России. Федерация керлинга России образовалась в 1991 году и его появление в программе Универсиады может показаться незакономерным. Однако, керлинг стал популярным среди студенческой молодежи. В 2015 году была создана студенческая лига по керлингу, которая регулярно проводит студенческие соревнования, в том числе и студенческий чемпионат России.

Известно, что летних видов спорта больше, чем зимних, однако, для Универсиад есть пути развития в данном направлении.

На летних Универсиадах количество видов спорта также изменилось незначительно за исследуемый период, с 12 до 14 (18 спортивных дисциплин). Фехтование было представлено только на летней Универсиаде 2018 года, в 2022 году в программу добавили спортивное ориентирование и спортивную борьбу (вольная борьба, греко-римская борьба), а в 2024 году - дзюдо.

Таким образом, более широкое представительство вузов, участников летних Универсиад связано с большим количеством видов спорта в программе соревнований.

Победителями и призерами Универсиад в общекомандном зачете среди субъектов РФ чаще всех за анализируемый период становились:

- зимние Универсиады: Челябинская область, Санкт-Петербург, Москва, Смоленская область;
- летние Универсиады: Краснодарский край, Санкт-Петербург, республика Татарстан.

Победителем всех рассматриваемых летних Универсиад среди вузов становился Кубанский государственный университет физической культуры, спорта, туризма, призерами- Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.

Победителями рассматриваемых зимних Универсиад среди вузов становились Уральский государственный университет физической культуры (2018 г.), Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (2020, 2022, 2024 г.г.), призерами – Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Уральский государственный университет физической культуры, а также единственный непрофильный спортивный вуз, Сибирский федеральный университет, занял на зимней Универсиаде 2018 года третье место, на зимней Универсиаде 2020 года- второе место.

Следовательно, можно констатировать устойчивое доминирование спортивных вузов среди победителей и призеров Универсиад. С одной стороны, участие спортивных вузов создает неравные условия для других вузов, с другой стороны дает возможность всем участникам соревноваться с сильнейшими спортсменами. К тому же, высококвалифицированные спортсмены необязательно выбирают своей профессией спорт и могут обучаются в различных вузах. Следует отметить, что, например, сборная команда Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» занял на VIII зимней Универсиаде лишь 5 место, пропустив вперед Сибирский Федеральный университет. В топ-10 вошли: Южно-Уральский государственный университет -7 место, Пензенский государственный университет – 8 место, Тихоокеанский государственный университет – 10 место. На IX летней Универсиаде в топ-10 вошли: Башкирский государственный университет – 7 место, Кубанский государственный университет – 9 место. Приведенные данные показывают достаточно

высокий уровень конкуренции на Универсиадах. Таким образом, на Универсиадах созданы все условия для равноправия участников независимо от профиля вуза.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование охватывает итоги зимних и летних Универсиад за период 2018–2024 гг. и включает сравнительный анализ ряда ключевых показателей. Результаты проведенного анализа показали стабильность участия сборных команд вузов на зимних и летних Универсиадах. Соревнования имеют широкую географию участников. Летние Универсиады характеризуются большей массовостью и увеличением числа участников.

За рассматриваемый период наблюдается постепенное увеличение числа видов спорта и спортивных дисциплин в программах Универсиад. Например, керлинг появился впервые в 2020 году и получил популярность среди студентов.

Среди вузов-победителей и призеров Универсиад выделяются спортивные высшие учебные заведения, однако представители других университетов также занимают высокие места, показывая высокую конкуренцию на Универсиадах.

В целом анализ итогов Универсиад демонстрирует высокий уровень состояния студенческого спорта. Летние и зимние Всероссийские Универсиады – неотъемлемая составляющая студенческого спорта. Перспективы развития главных студенческих состязаний страны, на наш взгляд, связаны с расширением программы соревнований и привлечением большего числа вузов-участников. Развитие и укрепление инфраструктуры для массовых спортивных соревнований в регионах будет способствовать вовлечению новых участников-вузов на региональном этапе Универсиад, расширит возможности регионов для проведения финала Универсиад.

Регулярное межвузовское сотрудничество в сфере физической культуры и спорта, например, через АССК и НССЛ создаст условия для формирования новых студенческих сборных команд для выступления на Универсиадах.

Усиление информационной поддержки и взаимодействия со средствами массовой информации является важным ресурсом для популяризации и развития Всероссийских Универсиад. Активное сотрудничество со средствами массовой информации также будет способствовать повышению уровня информированности населения о событиях Универсиады.

ЛИТЕРАТУРА:

1.Итоговый информационный бюллетень VI Всероссийской летней олимпиады 2018 г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studsport.ru/vserossiyskie_universiadi (дата обращения: 15.01.2026).
2. Итоговый информационный бюллетень VII Всероссийской летней олимпиады 2020 г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studsport.ru/vserossiyskie_universiadi (дата обращения: 16.01.2026).
3. Итоговый информационный бюллетень VIII Всероссийской летней олимпиады 2022 г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studsport.ru/vserossiyskie_universiadi (дата обращения: 20.01.2026).
4. Итоговый информационный бюллетень IX Всероссийской летней олимпиады 2024 г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studsport.ru/vserossiyskie_universiadi (дата обращения: 22.01.2026).
5. Итоговый информационный бюллетень V Всероссийской зимней олимпиады 2018 г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studsport.ru/vserossiyskie_universiadi (дата обращения: 24.01.2026).
6. Итоговый информационный бюллетень VI Всероссийской зимней олимпиады 2020 г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studsport.ru/vserossiyskie_universiadi (дата обращения: 27.01.2026).
7. Итоговый информационный бюллетень VII Всероссийской зимней олимпиады 2022 г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studsport.ru/vserossiyskie_universiadi (дата обращения: 01.02.2026).
8. Итоговый информационный бюллетень VIII Всероссийской зимней олимпиады 2024 г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studsport.ru/vserossiyskie_universiadi (дата обращения: 03.02.2026).
9. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 1 июня 2022 г.) [Электронный ресурс]. Доступ из справ.-правовой системы «Нормативно-правовые акты». URL: https://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/ (дата обращения: 17.01.2026)

DOI 10.48612/ifkst/e74t-f59n-hbvx
УДК 378.17

МОДУЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Н.С. Панчук (9020-0653) [1], С.А. Хисматуллин (1977-7502) [2], В.В. Цыплаков [3]
[1]Северо-Западный филиал ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия имени В.М. Лебедева», Санкт-Петербург, Россия
[2]Санкт-Петербургский государственный университет», Санкт-Петербург, Россия
[3]Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Россия, г. Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлена структура модульного обучения по программам по физической культуре и спорту. Цель исследования – разработать структуру модульного обучения по программам по физической культуре и спорту (на примере программы профессиональной переподготовки). Исследование проходило на базе Санкт-Петербургского государственного университета. В работе использовались методы исследования – анализ научно-исследовательской литературы по проблемам исследования; опыт использования модульного обучения при организации образовательных программ по физической культуре и спорту, анкетирование. Результаты исследования показали, что использование модульного обучения позволило структурированно, логично излагать учебный материал, учитывать индивидуальные профессиональные потребности обучающихся, опыт спортивной деятельности, сформировать компетенции, необходимые для работы тренером, при помощи блок-модулей оценивать формирующиеся компетенции на каждом этапе обучения.

Ключевые слова: модульное обучение, профессиональная переподготовка, физическая культура, спорт.

MODULAR TRAINING AS A WAY TO ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS PROGRAMS

N.S. Panchuk (9020-0653) [1], S.A. Khismatullin (1977-7502) [2], V.V. Tsyplakov [3]
[1]North-West Branch of the V.M. Lebedev Russian State University of Justice, St. Petersburg, Russia
[2]St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia
[3]P.F. Lesgaft National State University of Physical Education, Sports, and Health, St. Petersburg, Russia

Annotation. This article presents the structure of modular training for physical education and sports programs. The aim of the study was to develop a structure for modular training for physical education and sports programs (using a professional retraining program as an example). The study was conducted at St. Petersburg State University. The study utilized research methods including an analysis of scientific literature on the research topics, experience using modular learning in organizing educational programs in physical education and sports, and a questionnaire. The study's results demonstrated that modular learning enabled structured and logical presentation of educational material, consideration of students' individual professional needs and sports experience, development of the competencies necessary for coaching, and assessment of developing competencies at each stage of training using modular training.

Keywords: modular learning, professional retraining, physical education, sports.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования заключается в использовании модульного обучения как способа организации образовательного процесса, позволяющего адаптировать усвоение материала под индивидуальные возможности обучающихся, учитывать особенности избранного вида спорта, цели и задачи обучения, предыдущий спортивный и(или) тренерский опыт.

Модульное обучение прочно вошло в систему высшего образования России. Сущность модульного подхода заключается в организации обучения по отдельным, но взаимосвязанным и взаимодополняющим модулям. Это технология, в которой учебный материал делится на крупные, логически завершенные блоки (модули). Материал изучается последовательно за модулем модуль. Положительным моментом модульного обучения является фокусировка на одной-двух дисциплинах, что позволяет более детально и углубленно изучить учебный материал и осуществлять контроль за его освоением. Модульное построение учебного процесса в формате онлайн-обучения способствуют реализации индивидуальных потребностей обучающихся в самостоятельном освоении конкретной темы с помощью выбора того или иного дифференцированного учебного блока [1, С.195].

В процессе образования в форме заочного обучения использование модульного обучения является одним из способов достижения максимальных результатов обучения при минимуме учебного времени [2, С. 285]. Образовательные блоки способствуют формированию целевой функциональной связи, включающей содержание учебных материалов, методы учебной работы по получению данного содержания, оценку успешности освоения модуля [3, С. 374]. Блоки и модули рассматриваются как структурные единицы учебного плана в виде дисциплин, разделов и тем. Блочно-модельное построение образовательного процесса используется также и для совершенствование физической подготовленности [4, С. 56], особенно в вузах военной направленности.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Цель исследования – разработать структуру модульного обучения по программам по физической культуре и спорту (на примере программы профессиональной переподготовки). Исследование проходило на базе Санкт-Петербургского государственного университета. В работе использовались методы исследования – анализ научно-исследовательской литературы по проблемам исследования; опыт использования модульного обучения при организации образовательных программ по физической культуре и спорту, анкетирование.

На протяжении десятка лет в Санкт-Петербургском государственном университете реализуется программа профессиональной переподготовки «Преподаватель физической культуры высшей школы» (474 часа). Программа создает необходимые педагогические условия для полноценного обучения будущих преподавателей физической культуры, тренеров по избранному виду спорта. Программа профессиональной переподготовки направлена на формирование знаний, умений и опыта профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта [5, С. 82]. Модули (дисциплины) реализовались последовательно. В процессе образовательной деятельности осуществляется педагогическое взаимодействие преподавателей и слушателей, направленное на формирование у обучающихся профессиональных и дополнительных компетенций. Учебные дисциплины подразделяются на теоретические и практические (рис.1).

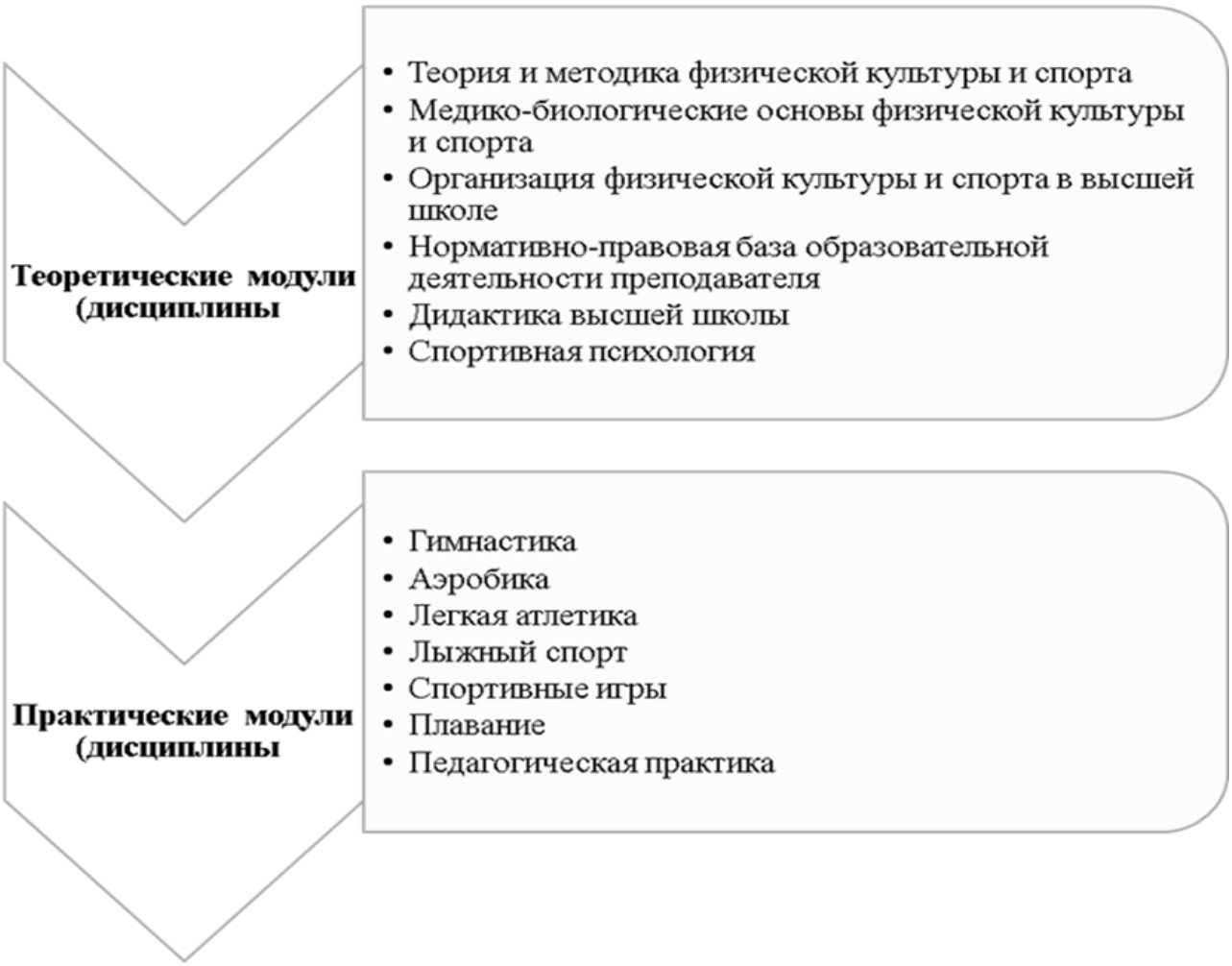


Рис. 1 Теоретические и практические дисциплины

Организация занятий по образовательной программе предусматривает использование модульного обучения с целью последовательного, логичного предоставления учебного материала, формирования у слушателей программы профессиональных знаний и умений на основании уже имеющегося опыта спортивной работы. Модули программы профессиональной переподготовки представлены на рис.2

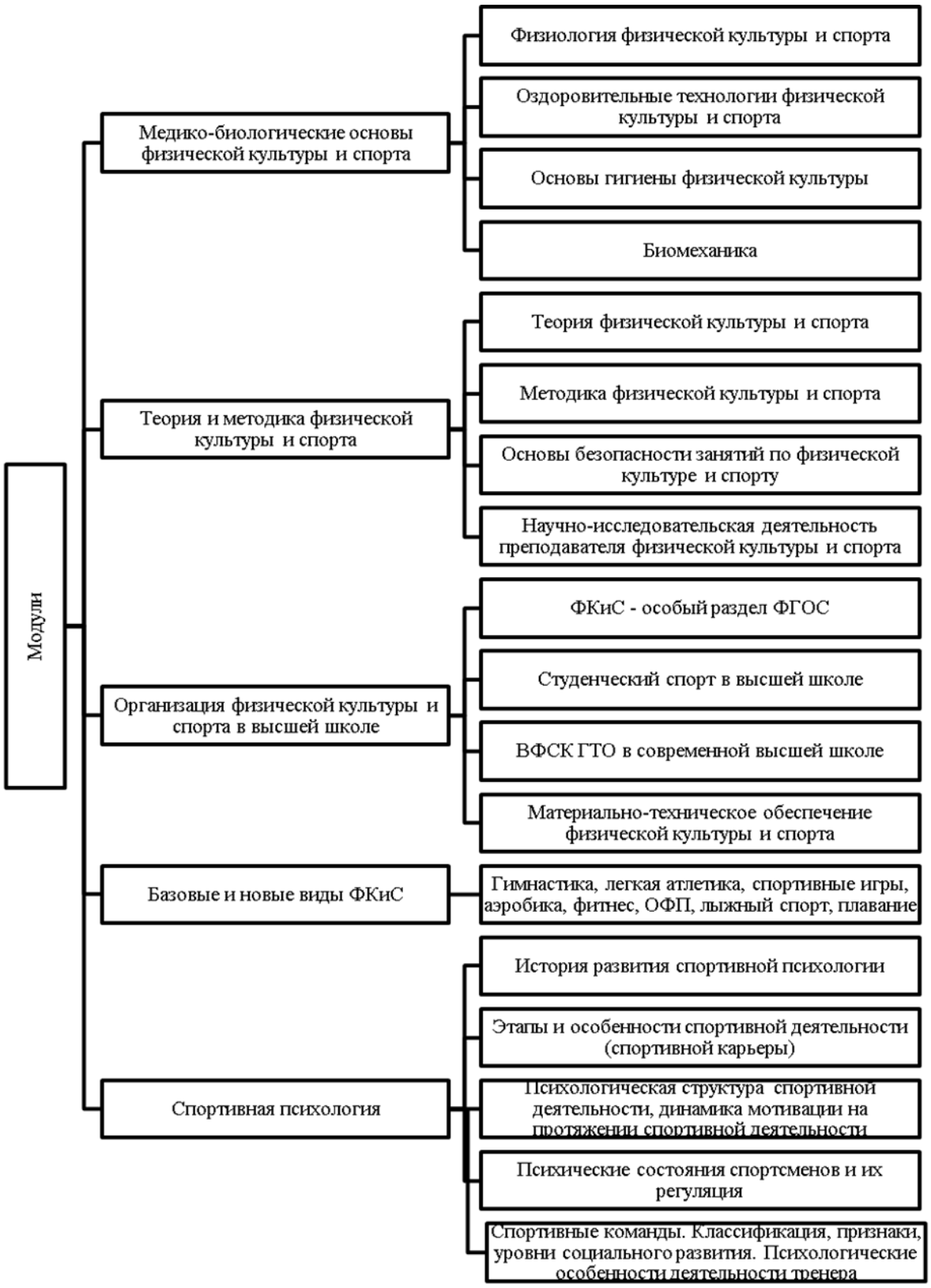


Рис.2 Модули программы профессиональной переподготовки

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Для решения задач исследования проведено анкетирование слушателей (выпускников) и преподавателей программы профессиональной переподготовки «Преподаватель физической культуры высшей школы». Анкетирование включало некоторые вопросы по модульной организации программы профессиональной переподготовки. Результаты показали

следующую статистику ответов: на вопрос о модульной организации занятий 90% ответили, что данный формат является для них приемлемым и удобным, 5,2% отметили большой объем нагрузки, который им нужно усвоить по одной дисциплине, 4,8% респондентов предпочитают традиционную форму организации образовательного процесса. Несмотря на неоднозначные ответы почти все слушатели среди положительных сторон модульного обучения выделили такие варианты: обеспечивает процесс обучения гибкостью и удобством с точки зрения посещения занятий и самостоятельного освоения учебного материала по одному модулю, не отвлекаясь на другие темы; на дисциплинах учитываются особенности вида спорта и педагогический опыт; нацеливание на практику.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование и опыт использования модульного обучения по программам по физической культуре и спорту подтверждает положительные стороны. Учитывая специфику спортивного образования (именно, необходимость при составлении содержания дисциплин брать во внимание особенности вида спорта), модульное обучение позволяет целенаправленно и последовательно излагать учебный материал и основываться на полученные ранее знания и умения. Например, изучение исходных положений и терминологии, а также технику упражнений будет эффективнее, если у слушателя имеются знания по анатомии, биомеханик, теории и методики физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Авдосенко, Е. В. Модульный подход при формировании цифровых компетенций педагогов для организации электронного обучения / Е. В. Авдосенко // Обзор педагогических исследований. – 2024. – Т. 6, № 1. – С. 195.
2. Харитонова, Е. Г. Об использовании модульных технологий в вузе / Е. Г. Харитонова // Современные социально-экономические процессы: опыт теоретического и эмпирического анализа : монография. – Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская Ирина Игоревна), 2020. – С. 285-299.
3. Овчинникова, М. В. Методика организации модульной программы в преподавании математических дисциплин в спо / М. В. Овчинникова, В. В. Горовая // Заметки ученого. – 2020. – № 10. – С. 374.
4. Ураимов, С. Р. Совершенствование физической подготовленности допризывной молодежи на основе внедрения в учебный процесс блочно-модульной системы обучения / С. Р. Ураимов // Фан-Спортга. – 2020. – № 7. – С. 56-58.
5. Панчук, Н. С. Формирование профессиональных компетенций слушателей, обучающихся по дополнительной образовательной программе профессиональной переподготовки "Преподаватель физической культуры и спорта высшей школы" / Н. С. Панчук, С. М. Лукина // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 14, № 1. – С. 82-84.

DOI 10.48612/ifkst/7bza-9gag-53vm
УДК 796.034.2-057.87(470.231):316.344.233

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ ИЛИ ДЛЯ ИЗБРАННЫХ? ПРОБЛЕМА ДОСТУПНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

А.С. Сорочинская[1], А.А. Брутян[1], А.А. Ошев[1(5824-0105)], А.А. Марьин[3]
[1] Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
[2]Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет
[3]Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

Аннотация. Цель работы - анализ ценовой доступности физкультурно-спортивных услуг для студентов Санкт-Петербурга и разработка мер по снижению экономических барьеров.

Методы исследования включает ценовой мониторинг 25 коммерческих и муниципальных объектов, социологический опрос, анализ городских программ и экспертные интервью. Контингент испытуемых составили - 180 студентов трех вузов Санкт-Петербурга (СПбГЭУ, СПбПУ, РГПУ им. Герцена).

Основные результаты: выявлен устойчивый разрыв между стоимостью качественных фитнес-услуг (от 2500 руб./мес.) и реальным бюджетом студентов, готовых тратить на спорт не более 800–1500 руб. Зафиксированы поведенческие адаптации (переход на сезонные и уличные занятия), указывающие на нереализованный спрос. Предложены адресные рекомендации для городских властей, вузов и фитнес-операторов, включая внедрение системы субсидий и специальных студенческих тарифов.

Ключевые слова: студенческий спорт, доступность, коммерциализация, городская среда, физическая культура.

SPORT FOR ALL OR FOR THE ELITE? THE PROBLEM OF ACCESSIBILITY OF PHYSICAL CULTURE FOR STUDENTS OF ST. PETERSBURG

A. S. Sorochinskaya[1], A. A. Brutian[1], A.A. Oshev[1(5824-0105)], A.A. Maryin[3]
[1] Peter the Great St. Petersburg Polytechnic Universit
[2]St. Petersburg State Pediatric Medical University
[3]Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health

Annotation. The objective of this study is to analyze the affordability of physical education and sports services for students in St. Petersburg and develop measures to reduce economic barriers.

The research methodology includes price monitoring of 25 commercial and municipal facilities, a sociological survey, an analysis of city programs, and expert interviews. The study sample consisted of 180 students from three St. Petersburg universities (SPbGEU, SPbPU, and Herzen State Pedagogical University of Russia).

Key findings: A persistent gap was identified between the cost of high-quality fitness services (starting from 2,500 rubles per month) and the actual budget of students, who are willing to spend no more than 800–1,500 rubles on sports. Behavioral adaptations (switching to seasonal and outdoor activities) were recorded, indicating untapped demand. Targeted recommendations are proposed for city authorities, universities, and fitness operators, including the implementation of a system of subsidies and special student rates.

Keywords: student sports, accessibility, commercialization, urban environment, physical culture

ВВЕДЕНИЕ

В условиях мегаполиса Санкт-Петербурга развитие массовой физической культуры сталкивается с уникальными вызовами. С одной стороны, город обладает развитой спортивной инфраструктурой, с другой — высокий уровень жизни и стоимость коммерческих услуг делают организованный спорт малодоступным для значительной части студенческой молодежи. Финансовая зависимость студентов от стипендий и родительской поддержки вступает в противоречие с рыночными ценами на фитнес-услуги. Данная проблема имеет не только социальное, но и экономическое измерение, так как снижение уровня здоровья молодежи ведет к долгосрочным негативным последствиям для человеческого капитала города [1,2].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Материалом исследования является проведение комплексного анализа ценообразования на рынке физкультурно-спортивных услуг Санкт-Петербурга и его влияния на доступность систематических занятий физической культурой для студенческой молодежи, а также разработка на этой основе практических рекомендаций по снижению экономических барьеров.

В фокусе данного исследования находится экономическая доступность спортивных услуг, определяемая соотношением рыночной стоимости и финансовых ресурсов целевой группы. Эмпирический анализ рынка фитнес-услуг Санкт-Петербурга выявил его выраженную стратификацию. Премиальный сегмент (клубы World Class, X-Fit) предлагает абонементы от 5 000 до 10 000 рублей в месяц, средний («Планета Фитнес», Alex Fitness) – от 2 500 до 4 500 рублей. Бюджетные локальные залы и муниципальные ФОК с платными услугами находятся в диапазоне 1 200 – 2 200 рублей, однако часто расположены в периферийных районах. Параллельно существуют льготные программы вузов и города, но их пропускная способность и спектр активностей не всегда соответствуют диверсифицированному спросу. [3-5,7].

Результаты анкетирования 180 студентов подтверждают наличие значительного экономического барьера. Основными источниками средств для 78% респондентов выступают стипендия и родительская помощь. Средний свободный месячный бюджет после обязательных расходов составляет 3 000 – 5 000 рублей, из которых на спорт студенты готовы выделять лишь 800 – 1 500 рублей. Эта сумма соответствует только нижней границе бюджетного сегмента коммерческого рынка или разовым посещениям, что делает регулярные занятия в современных клубах практически недоступными.

В условиях этого несоответствия формируются специфические поведенческие адаптации. Студенты переходят к сезонным и погодно-зависимым практикам: бесплатному бегу и катанию на велосипедах в парках, использованию уличных воркаут-площадок. Распространен поиск акций и разовых посещений клубов, что ведет к несистематичности занятий. Подавляющее большинство опрошенных (85%) оценивает цены в коммерческих клубах среднего и премиум-сегмента как «неадекватно высокие» или «недоступные», что свидетельствует о сильном восприятии ценового барьера. При этом сохраняется выраженное желание (70% респондентов) заниматься в современных, хорошо оборудованных залах, что указывает на нереализованный спрос, сдерживаемый исключительно финансовыми ограничениями. [4,8-11].

Для достижения цели исследования был применен комплекс различных методов:

- Ценовой мониторинг: Сравнительный анализ стоимости абонементов в 20 коммерческих и 5 муниципальных спортивных объектах Санкт-Петербурга за 2024 год.
- Социологический опрос: Анкетирование 180 студентов трех вузов СПб (СПбГЭУ, СПбПУ, РГПУ им. Герцена) для оценки их финансовых возможностей, практик занятий и восприятия доступности услуг.
- Анализ документов: Изучение программы «Петербургский студенческий спорт» и городской стратегии развития ФКиС.
- Экспертные интервью: Беседы с 4 представителями фитнес-индустрии и спортивных организаций города для получения качественных данных о барьерах и решениях.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенный анализ выявил устойчивый разрыв между стоимостью качественных спортивных услуг и финансовыми возможностями студентов. Существующие меры поддержки носят фрагментарный характер.

На основании результатов исследования сформулированы следующие рекомендации для ключевых стейкхолдеров:

Для Администрации Санкт-Петербурга и Комитета по спорту:

1. Внедрить систему субсидий для фитнес-операторов, обязывающую их выделять квоту (15-20%) на абонементы по социальной цене (до 1000-1200 руб./мес.) для держателей студенческой карты.

2. Создать единый цифровой навигатор «Спорт для студента» с полной информацией о льготных и бесплатных возможностях.

3. Расширить программу «Петербургский студенческий спорт», включив в нее фитнес-залы и введя «студенческие часы» со скидкой 50-70%.

Для руководства высших учебных заведений:

1. Заключить корпоративные соглашения с фитнес-сетями о предоставлении студентам скидок 35-50%.

2. Открыть в вечернее время вузовские спортивные залы для студентов по символической плате (300-500 руб./мес.).

3. Внедрить систему бонусов на спортивные услуги для успевающих и социально активных студентов.

Для бизнес-сообщества (операторов фитнес-услуг):

4. Разработать специальные «студенческие тарифы» с ограничением по времени посещения (например, в дневные часы).

5. Предлагать гибкие, краткосрочные абонементы на 2-4 недели.

6. Создавать компактные фитнес-боксы в шаговой доступности от студенческих кампусов с низкой тарификацией.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рыночная коммерциализация спортивной индустрии в Санкт-Петербурге создала устойчивый экономический барьер, делающий систематические занятия в современных фитнес-клубах малодоступными для большинства студентов. Низкий располагаемый доход обучающихся не соответствует ценовым предложениям среднего и премиального сегментов. Существующие городские и вузовские программы носят точечный характер и не решают проблемы системно. Преодоление данного неравенства требует не разовых акций, а формирования новой модели взаимодействия между государством, муниципалитетом, образовательными учреждениями и частным бизнесом. Реализация предложенных мер, основанных на принципах субсидирования, корпоративного партнерства и гибкого ценообразования, способна трансформировать спорт из элитарной услуги в реально доступный ресурс для развития здоровья и повышения качества жизни петербургского студенчества.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Анализ рынка фитнес-услуг Санкт-Петербурга 2024. – Текст : электронный // FitService Research : [сайт]. – 2024.
2. Золотов, М. И. Коммерциализация спорта в мегаполисах: региональные особенности / М. И. Золотов, С. П. Иванова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 5 (219). – С. 112-118.
3. Петербургский студент – 2023: Социологическое исследование условий жизни и обучения / ЦМИ СПбГУ. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2023. – 145 с.
4. Программа «Петербургский студенческий спорт» на 2021-2025 гг. – Текст : электронный // Комитет по физической культуре и спорту СПб
5. Ошев, А.А. Современные задачи курса физического воспитания / В книге: Неделя науки СПбПУ. Материалы научной конференции с международным участием (Институт физической культуры, спорта и туризма). 2019. С. 117-119.
6. Ошев, А.А. Значение физического воспитания для улучшения адаптации студентов вуза / А.А. Ошев Л.А. Суворова // В сборнике: Физическое развитие студентов в современном мире. Материалы международной научно-практической конференции. Под редакцией Л. Г. Рубис. 2019. С. 229-231
7. Ошев, А.А. О направленности занятий по физической культуре в напряженный период учебы студентов / А.А. Ошев, Л.А. Суворова, В.Е. Дроботенко // В сборнике: Перспективные направления научных исследований в области физической культуры и спорта (теория и практика). Сборник статей Итоговой научно-практической конференции за 2018 г., посвященной 65-ой годовщине образования Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в ВС РФ. В 2-х частях. 2019. С. 70-73.
8. Стратегия развития физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге на период до 2030 года (утв. постановлением Правительства СПб от 15.11.2022 № 935). – Текст: электронный // Портал Администрации Санкт-Петербурга.

9. Суворова, Л.А. Взаимосвязь динамики результатов студентов при сдаче норм комплекса ГТО с организацией и содержанием учебного процесса "Элективного курса по физической культуре" / Л.А. Суворова, О.А. Николенко, И.Г. Фейгель, А.А. Ошев // В сборнике: Неделя науки СПбПУ. Материалы научной конференции с международным участием. 2018. С. 95-97.
10. Суворова, Л.А. Некоторые формы и методы пропаганды физической культуры и спорта / Л.А. Суворова, А.А. Ошев // В сборнике: Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, 2020. С. 120-122.
11. Сущенко, В. П. Педагогические и научно-методические основы деятельности преподавателя высшей школы в сфере физической культуры и спорта: Учебное пособие / В. П. Сущенко, В. А. Щеголев, Ш. А. Керимов. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2025. – 137 с. – ISBN 978-5-7422-8988-3. – DOI 10.18720/SPBPU/2/id25-20. – EDN ENKUKH.

DOI 10.48612/ifkst/pm5x-vxkn-apnv
УДК 796.011.3

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ СТРАН СНГ

А.Р. Труль [1 (2103-8054)], А.П. Гайкалов [2 (5558-5605)], С.А. Дружинин [2], И.Г. Харчева [1 (1670-1365)]

[1] Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова, г. Санкт-Петербург.
[2]Михайловская военная артиллерийская академия, г. Санкт-Петербург.

Аннотация: в статье рассматривается проблема сохранения и укрепления здоровья студентов медицинских вузов, подверженных высоким академическим нагрузкам и риску формирования профессионально-обусловленных заболеваний и деструктивных поведенческих паттернов. Цель исследования заключалась в оценке эффективности интеграции специализированных физкультурно-оздоровительных систем в учебный процесс для профилактики указанных нарушений. В ходе педагогического эксперимента, в котором приняли участие 80 студентов, была апробирована методика, включавшая дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой и комплекс общеразвивающих упражнений. Результаты показали статистически значимое улучшение функциональных показателей, снижение уровня стресса и никотиновой зависимости в экспериментальной группе. Сделан вывод о высокой профилактической эффективности методики и необходимости её внедрения в образовательные стандарты.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные системы, студенты-медики, профилактика, профессиональные заболевания, вредные привычки, дыхательная гимнастика Стрельниковой, педагогический эксперимент, страны СНГ.

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH SYSTEMS AS A MEANS OF PREVENTING GENERAL AND PROFESSIONAL DISEASES AND HARMFUL HABITS IN MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS OF THE CIS COUNTRIES

A.R. Trul [1], A.P. Gaikalov [2], S.A. Druzhinin [2], I.G. Kharchova [1]

[1] Military Academy of Communications, St. Petersburg.
[2] Military Medical Academy named after S. M. Kirov, St. Petersburg.

Annotation. The article discusses the problem of preserving and strengthening the health of medical students who are exposed to high academic loads and the risk of developing occupational diseases and destructive behavioral patterns. The purpose of the study was to evaluate the effectiveness of integrating specialized physical education and health systems into the educational process to prevent these disorders. A pedagogical experiment involving 80 students was conducted to test a methodology that included A.N. Strelnikova's breathing exercises and a set of general development exercises. The results showed a statistically significant improvement in functional indicators, a decrease in stress levels, and a decrease in nicotine addiction in the experimental group. The authors concluded that the method is highly effective in preventing addiction and should be included in educational standards.

Keywords: physical education and health systems, medical students, prevention, occupational diseases, bad habits, Strelnikova breathing exercises, pedagogical experiment, CIS countries.

ВВЕДЕНИЕ

«Врач, исцелится сам» – эта древняя максима, приписываемая Гиппократу, приобретает особую остроту в контексте подготовки медицинских кадров в странах СНГ. Будущие врачи, профессиональная миссия которых заключается в сохранении и укреплении здоровья населения, в период обучения нередко сами оказываются под воздействием совокупности неблагоприятных факторов, включающих высокий уровень учебно-профессионального стресса, гиподинамию и формирование вредных привычек как своеобразного компенсаторного механизма. Данная ситуация обусловливает противоречие между декларируемыми ценностями медицинской профессии и реальным уровнем физического и функционального состояния обучающихся.

Актуальность рассматриваемой проблемы определяется тем, что студенты медицинских вузов представляют собой группу повышенного риска по развитию синдрома эмоционального выгорания, нарушений опорно-двигательного аппарата, функциональных расстройств сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также по формированию никотиновой и иных аддиктивных форм поведения. Указанные факторы не только негативно отражаются на состоянии их собственного здоровья, но и потенциально снижают уровень профессиональной надёжности будущих специалистов, их готовность к длительной и напряжённой трудовой деятельности, а также способность выступать в роли носителей и трансляторов ценностей здорового образа жизни для пациентов. В этом контексте профилактическая работа на этапе профессионального становления приобретает стратегическое значение и отличается наибольшей эффективностью.

Анализ научно-исследовательской литературы показывает [1-20], что проблема сохранения здоровья студентов-медиков достаточно широко представлена в трудах отечественных и зарубежных авторов. Результаты исследований свидетельствуют о высокой распространённости гиподинамии, нерационального режима труда и отдыха, курения и других вредных привычек среди данной категории обучающихся. Установлено, что систематическая физическая активность оказывает выраженное антистрессовое, кардиопротекторное и общеукрепляющее воздействие, способствует повышению адаптационных возможностей организма и снижению уровня утомляемости. В ряде работ обоснована эффективность дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой как средства нормализации функций

дыхательной и нервной систем, повышения устойчивости к стрессовым воздействиям и оптимизации функционального состояния.

Вместе с тем, несмотря на накопленный массив теоретических и экспериментальных данных, остаётся недостаточно изученным вопрос рациональной интеграции физкультурно-оздоровительных систем в структуру учебных занятий по физической подготовке студентов медицинских вузов с учётом плотного учебного графика и специфики будущей профессиональной деятельности. Недостаточно раскрыт профилактический потенциал подобных методик в отношении профессионально обусловленных рисков медицинской деятельности, связанных с длительными статическими нагрузками, высокой эмоциональной напряжённостью и ответственностью, а также их роль в первичной профилактике формирования вредных привычек у студентов-медиков.

Методологическую основу исследования составили положения теории адаптивной и оздоровительной физической культуры, современные представления о физиологических механизмах стресса и утомления, данные исследований в области профилактической медицины и аддиктологии, а также результаты собственного педагогического эксперимента.

В связи с изложенным цель исследования заключалась в разработке и экспериментальной оценке эффективности краткой физкультурно-оздоровительной методики, направленной на профилактику общих и профессиональных заболеваний и вредных привычек у студентов медицинских вузов. В качестве гипотезы было выдвинуто предположение о том, что систематическое включение в учебные занятия по физической подготовке комплекса, сочетающего дыхательную гимнастику А. Н. Стрельниковой и общеразвивающие упражнения, окажет статистически и педагогически значимое положительное влияние на функциональное состояние и психоэмоциональный статус обучающихся, а также будет способствовать снижению риска формирования деструктивных форм поведения и укреплению ценностного отношения к здоровому образу жизни.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в течение одного академического семестра (16 недель) на базе кафедры физического воспитания медицинского университета и охватывало 80 студентов 2–3 курсов. Методом случайной выборки участники были распределены на контрольную ($n = 40$) и экспериментальную ($n = 40$) группы. В ЭГ учебные занятия по физической подготовке продолжительностью 90 минут проводились с использованием модифицированной структуры: первые 10 минут целенаправленно отводились выполнению дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой с применением базовых упражнений («Ладошки», «Погончики», «Насос»), после чего в течение 20 минут в сокращённом формате выполнялись общеразвивающие упражнения в ходьбе, беге и на месте, направленные на активизацию основных мышечных групп и оптимизацию функционального состояния организма. КГ занималась по традиционной программе согласно тематическому планированию. Оценка эффективности экспериментального воздействия осуществлялась с использованием комплекса функциональных, психодиагностических и социологических методов, включающих пробы Штанге и Генчи, измерение частоты сердечных сокращений и артериального давления в покое и после физической нагрузки, оценку уровня учебного стресса и тревожности по шкале Спилбергера–Ханина, а также анонимное анкетирование для выявления распространённости и динамики курения с применением теста Фагерстрема. Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием программы Statistica 10.0 с применением t-критерия Стьюдента для зависимых и независимых выборок и критерия χ^2, при уровне статистической значимости $p \leq 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Объективная оценка эффективности реализованной физкультурно-оздоровительной методики была получена на основании сравнительного анализа динамики ключевых маркеров функционального и психоэмоционального состояния обучающихся. Систематизированные

результаты первичных и повторных измерений, представленные в Таблице 1, позволяют перейти к количественной интерпретации влияния экспериментального фактора.

Таблица 1

Динамика функциональных и психоэмоциональных показателей студентов-медиков

Показатель	Опытная группа	До эксперимента	После эксперимента	Δ %
Проба Штанге, сек	КГ	41,2± 3,1	42,5 ± 2,9	+3,2
	ЭГ	40,8 ± 3,3	51,4 ± 2,6*	+26,0
Проба Генчи, сек	КГ	25,5 ± 2,4	26,1 ± 2,2	+2,4
	ЭГ	25,1 ± 2,6	31,8 ± 2,7*	+26,7
Уровень ситуативной тревожности, баллы	КГ	45,1 ± 4,2	44,0 ± 3,9	-2,4
	ЭГ	46,0 ± 4,7	37,2 ± 3,1*	-19,1
Среднедневное число сигарет (курящие)	КГ	8,5±1,2	8,1±1,3	-4,7
	ЭГ	8,7±1,1	5,9±1,1*	-32,2

Примечание: * - достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами после эксперимента при $p \leq 0,05$.

Данные, представленные в Таблице 1 демонстрируют выраженный положительный эффект в ЭГ по всем ключевым функциональным и психологическим параметрам. Значительное улучшение показателей проб Штанге (+26,0%) и Генчи (+26,7%) свидетельствует об усилении дыхательной мускулатуры и повышении устойчивости организма как к гиперкапнии (избытку CO_2, проба Штанге), так и к гипоксии (недостатку O_2, проба Генчи). Это комплексно указывает на оптимизацию механизмов внешнего дыхания и газообмена – ключевых аспектов для профилактики профессионального выгорания и повышения стрессоустойчивости. Существенное снижение ситуативной тревожности (-19,1%) подтверждает антистрессовый эффект методики. Наиболее значимым является снижение интенсивности курения в подгруппе курящих студентов ЭГ на 32,2%, что указывает на потенциал методики как инструмента заместительной поведенческой терапии и коррекции дыхательных стереотипов.

Таким образом, внесение пробы Генчи делает анализ влияния дыхательной гимнастики Стрельниковой более полным и убедительным, так как показывает положительную динамику по двум взаимодополняющим физиологическим тестам.

Для визуализации изменений психоэмоционального состояния студентов под влиянием экспериментальной методики был проведен анализ доли респондентов, демонстрирующих высокий уровень учебного стресса. Графическая интерпретация полученных данных, представленная на рисунке 1, позволяет наглядно оценить динамику и эффективность проведенного эксперимента.

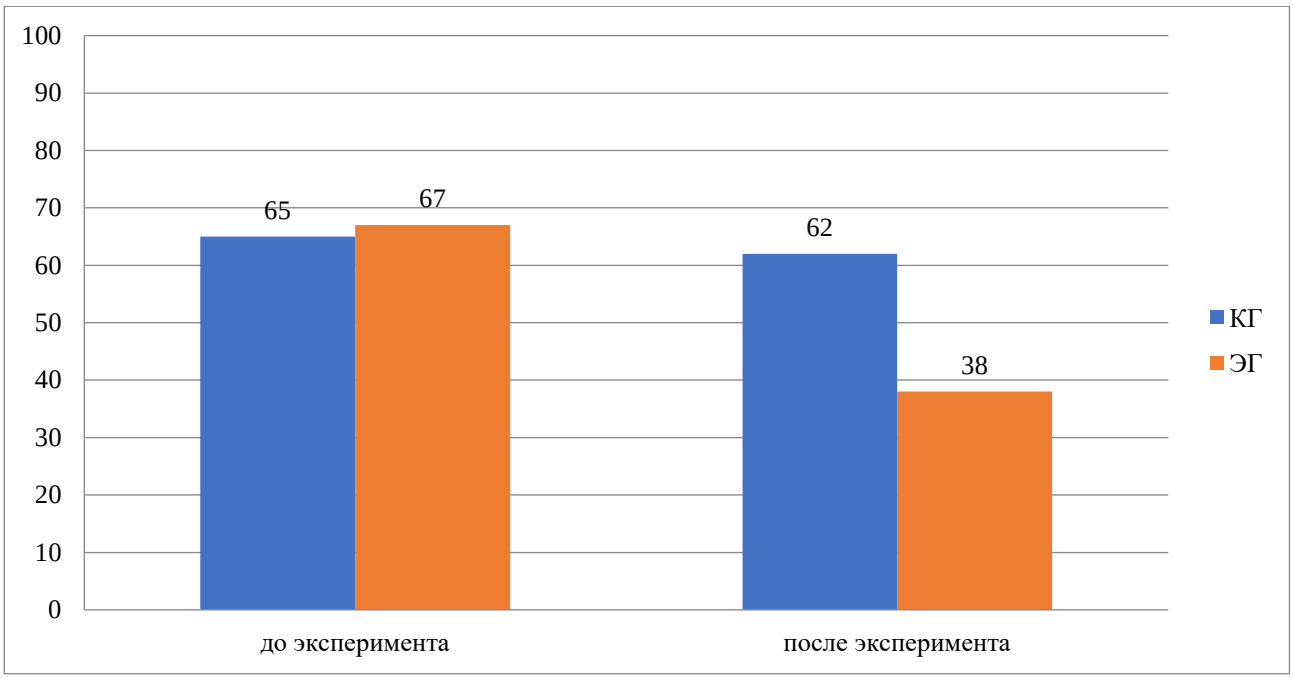


Рис.1. Динамика доли студентов-медиков с высоким уровнем учебного стресса (%)

Представленные на рисунке 1 данные свидетельствуют о выраженном положительном влиянии экспериментальной методики на стрессоустойчивость студентов. В КГ доля лиц с высоким уровнем стресса не претерпела значимых изменений, снизившись всего на 3 % (с 65% до 62%). В то же время в ЭГ зафиксировано резкое, статистически значимое снижение данного показателя на 29 % (с 67% до 38%).

Эти количественные изменения указывают на то, что систематическое применение дыхательной гимнастики и общеразвивающих упражнений оказывает мощный нормализующий эффект на психоэмоциональную сферу, существенно повышая адаптационный ресурс студентов к академическим нагрузкам. Полученный результат является прямым доказательством эффективности методики как инструмента первичной профилактики учебного выгорания и дезадаптации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволяет сформулировать основные выводы, подтверждающие высокую эффективность разработанной физкультурно-оздоровительной методики в контексте профилактической работы со студентами медицинских вузов.

Выдвинутая гипотеза получила полное экспериментальное подтверждение. Апробированная методика, основанная на систематическом включении дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и комплекса общеразвивающих упражнений в структуру учебных занятий, оказала статистически значимое положительное влияние на ключевые параметры физического и психического здоровья студентов. Доказано, что данное воздействие способствует не только улучшению функциональных возможностей (повышение устойчивости к гипоксии и гиперкапнии), но и выраженному снижению уровня ситуативной тревожности и интенсивности никотиновой зависимости, выступая тем самым инструментом комплексной профилактики.

Полученные результаты имеют существенную теоретическую и практическую ценность. Теоретически они вносят вклад в разработку модели формирования профессионального здоровья будущего врача, где физическая культура выступает не как вспомогательная, а как базовая дисциплина. Практическая значимость заключается в том, что методика является малозатратной, технологичной и легко интегрируемой в существующий учебный процесс медицинских вузов стран СНГ. Ее внедрение может быть реализовано через:

– модификацию рабочих программ дисциплины «Физическая культура» для медицинских специальностей;

– разработку и утверждение соответствующих методических рекомендаций для преподавательского состава;

– создание элективных курсов или модулей, направленных на профилактику профессионального выгорания.

Несмотря на достигнутые результаты, исследование обозначило перспективные направления для дальнейшей научной работы:

– изучение долгосрочных (отсроченных) эффектов методики на состояние здоровья и профессиональную адаптацию выпускников в первые годы самостоятельной работы;

– разработка дифференцированных программ с учетом будущей специализации (например, адаптированные комплексы для будущих хирургов, терапевтов, реаниматологов);

– оценка экономической эффективности подобных профилактических мер с точки зрения снижения потенциальных затрат на лечение последствий профессиональных заболеваний у медицинских работников;

– исследование влияния методики на другие формы дезадаптивного поведения (злоупотребление кофеином, цифровая зависимость, эмоциональное выгорание).

Подводя итог, стоит вспомнить слова выдающегося российского хирурга и ученого Николая Ивановича Пирогова: «Будущее принадлежит превентивной медицине. Эта наука, идя рука об руку с государственностью, принесет несомненную пользу человечеству». Проведенная работа является практическим шагом в реализации этой идеи в рамках высшего медицинского образования. Интеграция научно обоснованных физкультурно-оздоровительных систем в подготовку врачей – это не просто забота об их личном здоровье, а стратегическая инвестиция в качество и устойчивость национальных систем здравоохранения, позволяющая воспитывать специалистов, готовых нести ответственность за здоровье других, начиная с заботы о себе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ результатов спартакиады образовательных организаций Министерства Обороны Российской Федерации по плаванию в 2020 году / Д. А. Чучвага, Н. С. Федюк, Н. И. Штин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4(182). – С. 503-504.

2. Анализ способов повышения неспецифической устойчивости организма военнослужащих к холоду / С. П. Грибченко, И. В. Корчагин, Н. С. Федюк, П. Ю. Потяев // 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. 442-444.

3. Ашкинази, С. М. Подготовка по рукопашному бою курсантов женского пола в вузах Министерства обороны Российской Федерации / С. М. Ашкинази, А. П. Глуханьков, Н. С. Федюк // Проблемные вопросы деятельности специалистов физической культуры и спорта образовательных организаций МО РФ. Пути их решения : СБОРНИК СТАТЕЙ МЕЖВУЗОВСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, Санкт-Петербург, Петергоф, 16 мая 2022 года. Том 2. – Санкт-Петербург, Петергоф: ВОЕННЫЙ ИНСТИТУТ (ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ ВОЙСК И ВОЕННЫХ СООБЩЕНИЙ), 2022. – С. 13-22.

4. Бученков, К. В. Модель подготовки пловцов-стайеров с учётом механизма энергосбережения мышечной деятельности / К. В. Бученков, Н. С. Федюк, А. А. Марьин // Культура физическая и здоровье. – 2024. – № 4(92). – С. 260-269.

5. Власова, К. С. Адаптивное плавание в системе физической реабилитации пациентов с ограниченными возможностями здоровья / К. С. Власова, Н. С. Федюк, А. А. Марьин // Мечниковские чтения-2025 : Материалы 98-й Всероссийской научно-практической конференции студенческого научного общества с международным участием, Санкт-Петербург, 24–25 апреля 2025 года. – Санкт-Петербург: Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова, 2025. – С. 225.

6. Власова, К. С. Гидрореабилитация в спортивной медицине: восстановление после травм и перегрузок / К. С. Власова, Н. С. Федюк, А. А. Марьин // Мечниковские чтения-2025 : Материалы 98-й Всероссийской научно-практической конференции студенческого научного общества с

международным участием, Санкт-Петербург, 24–25 апреля 2025 года. – Санкт-Петербург: Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова, 2025. – С. 226.

7. Заключительный этап проверки боевой физической подготовки "Манёвры под огнём" корпуса морской пехоты США / Е. Ю. Лозбенев, М. Ш. Асланов, П. С. Петрова, Н. С. Федюк // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2021. – № 3. – С. 151-156.

8. Значение теоретических знаний по физической подготовке для слушателей военных академий Министерства Обороны Российской Федерации / В. П. Сорокин, А. М. Андросов, Н. С. Федюк, А. Г. Павлов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4(146). – С. 223-227.

9. Инновации в методике преподавания теоретических дисциплин в спортивных вузах / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, И. И. Михаил, А. А. Шапошников // Современные подходы к совершенствованию системы физической культуры и спорта : Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 30–31 октября 2025 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, 2025. – С. 330-334.

10.Инновационный подход в подготовке пловцов высокой квалификации с учётом особенностей энергообеспечения мышечной деятельности / В. П. Сорокин, А. А. Марьин, Н. С. Федюк [и др.] // Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 23–24 ноября 2023 года. – Санкт-Петербург: ООО "Медиапапир", 2023. – С. 483-494.

11.Интегративный подход в формировании интеллектуальных и физических способностей боксёров средствами шахбокса / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, Д. В. Саенко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 313-318.

12.Использование физических упражнений как средство активного отдыха в авиационной практике СНГ / И. И. Михаил, Н. С. Федюк, В. П. Сорокин, А. А. Марьин // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 122-128.

13.К вопросу об использовании дистанционного обучения по дисциплине "физическая подготовка" для курсантов и слушателей в условиях самоизоляции / Р. П. Кузнецов, Н. С. Федюк, А. С. Фадеев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11(189). – С. 286-291.

14.Коллективизм и командный дух в существующих играх как основа нравственного развития / Н. С. Федюк, Ю. В. Яковлев, В. В. Сердюковский, А. В. Сорока // Роль и место физической культуры в системе высшего образования. – Санкт-Петербург : ООО «Бухаро Детерминанти», Издательство «Камолот», 2025. – С. 58-64.

15.Комплексный подход к профилактике утомления в условиях профессиональной деятельности летчиков стран СНГ / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, И. И. Михаил, П. С. Петрова // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 309-315.

16.Концепция «Lifelong Learning» как стратегическое направление в развитии профессиональной компетентности преподавателей физической культуры / Н. С. Федюк, П. С. Петрова, А. В. Сорока, Д. В. Семенихин // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 17–18 мая 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. – С. 559-563.

17.Концепция когнитивного атлетизма и перспективы трансформации системы спортивной подготовки студентов государств-участников Содружества независимых государств / Д. В. Радин, Н. С. Федюк, Ю. В. Яковлев, В. В. Сердюковский // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 262-267.

18.Критический анализ систем подготовки юных пловцов стран СНГ в условиях цифровизации / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, И. И. Михаил, А. В. Сорока // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. Том 3. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 401-405.

19.Личностно-профессиональное саморазвитие курсантов военных авиационных вузов в процессе физического воспитания / П. Н. Приходько, Р. Ю. Казаков, А. Е. Туртумашев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 4(230). – С. 67-72.
20.Лосев, Ю. Н. Влияние флорбола на различные качества студента и сотрудника следственного комитета Российской Федерации / Ю. Н. Лосев, Ю. В. Василенко, Н. С. Федюк // Проблемные вопросы деятельности специалистов физической культуры и спорта образовательных организаций МО РФ. Пути их решения : СБОРНИК СТАТЕЙ МЕЖВУЗОВСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, Санкт-Петербург, Петергоф, 16 мая 2022 года. Том 2. – Санкт-Петербург, Петергоф: ВОЕННЫЙ ИНСТИТУТ (ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ ВОЙСК И ВОЕННЫХ СООБЩЕНИЙ), 2022. – С. 70-76.

DOI 10.48612/ifkst/b287-1b63-dgzt
УДК 796.011.3

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ

В.Д. Чернов (6850-5641) , Я.В. Аборнев (7496-0657) , А.М. Чернова
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра великого

Аннотация. Данная работа посвящена изучению роли физической культуры в учебном процессе студентов и рассмотрению видов занятий физической культуры, а также выявлению интереса к занятиям у студентов. Изучается влияние постоянных и эпизодических занятий спортом на успеваемость и физическое состояние студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровье, учебный процесс, успеваемость, физическая активность, здоровый образ жизни.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS

V.D. Chernov (6850-5641) ,Ya.V.Abornev (7496-0657) , A.M.Chernova
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. This work is devoted to the study of the role of physical culture in the educational process of students and the consideration of types of physical culture classes, as well as the identification of students' interest in classes. The influence of regular and occasional sports activities on the academic performance and physical condition of students is studied.

Keywords: physical culture, students, health, educational process, academic performance, physical activity, healthy lifestyle.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура— это часть общей культуры общества и каждого человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей и улучшение качества жизни. Она включает в себя не только занятия спортом, но и знания о здоровом образе жизни, гигиену, закаливание и двигательную активность в повседневной жизни

В жизни студентов физическая культура может быть представлена следующими видами занятий:

- Академические занятия (занятия по физкультуре): проходят в спортивных залах, на стадионах или в бассейне под руководством преподавателя.
- Спортивные секции: дополнительные занятия по конкретным видам спорта (волейбол, баскетбол, плавание, лёгкая атлетика и др.).
- Самостоятельные занятия: утренняя зарядка, пробежки, тренировки в фитнес-клубах.

Занятия, присутствующие в учебной программе по дисциплине элективная физическая культура и спорт:

- общефизическая подготовка (ОФП): упражнения на развитие силы, выносливости,

гибкости, координации;
- спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, и др.);
- борьба;
- гимнастика и акробатика; плавание;

Целью работы является выявления зависимости занятиями физической культурой и спортом на успеваемость студентов, а также определение заинтересованности студентов к занятиям физической культурой.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для выявления роли занятий физической культурой на успеваемость студентов были выделены две группы. Группа А – студенты, регулярно занимающиеся спортом и физической культурой. Группа Б – студенты, которые не занимались спортом. Объем занятий физической культурой и спортом у студентов группы А был от трех до пяти часов в неделю равномерно распределенных по неделе. Занятия носили в основном оздоровительный характер и были направлены на рекреацию студентов, но также были учтены и занятия студентов направленные на достижение спортивных результатов.

В таблице 1 представлен сравнительный анализ результатов летней и зимней сессии студентов.

Таблица 1

Сравнение успеваемости групп студентов, занимающихся и не занимающих физической культурой

Оценка	Летняя сессия		Зимняя сессия	
	Группа А (занимались физ. Нагрузками)	Группа Б (не занимались физ. нагрузками)	Группа А (занимались физ. Нагрузками)	Группа Б (не занимались физ. нагрузками)
Хорошо и отлично	66.5%	52.0%	65.3%	49.9%
Удовлетворительно	29.8%	44.7%	31.8%	45.3%
Неудовлетворительно	3.7%	3.3%	2,9%	4.8%

Из таблицы 1 мы видим, что результаты у группы А в период летней и зимней сессии лучше, чем у группы Б. Процент занимающихся сдавших летнюю сессию на хорошо и отлично в группе А лучше на 14,5% чем в группе Б. В зимнюю сессию процент сдавших зимнюю сессию на хорошо и отлично группы А лучше на 15.4% чем в группе Б.

Из таблицы 1 можно сделать вывод, что у группы студентов имеющих физическую нагрузку результаты по оценкам хорошо и отлично в каждой сессии лучше в среднем на 14,95%. Из этих показателей можно сделать вывод, что физические нагрузки положительно влияют на успеваемость студентов.

Помимо значимости физической нагрузки изучался вопрос заинтересованности студентов в занятиях спортом. Этот показатель очень важен при формировании занятий. Если студент вовлечен в занятия физической культурой – он будет заниматься и как следствие его успеваемость может увеличиться. Был проведен опрос среди групп студентов по их увлеченности в занятия спортом. В таблице 2 представлены результаты опроса.

Таблица 2

Вовлеченность студентов к занятиям физической культурой и спортом

Курс	Всего опрошенных	Хотят посещать занятия	Не хотели бы посещать занятия
Первый	30	23	7
Второй	30	17	13

Как мы видим из таблицы 2, студенты первого курса чаще посещают занятия по физической культуре, возможно, из-за большей организованности и строгого контроля преподавателей. Также это может быть связано с тем, что у студентов к третьему курсу появляются курсовые работы, часть студентов выходят работать в свободное от учебы время, их студенческая жизнь более насыщенная, поэтому второкурсники относятся к занятиям физической культурой несерьезно, отодвигая их на второй план.

Таблица 3

Самооценка спортивной формы студентов

Курс	Всего опрошенных	Регулярно занимаются спортом	Занимаются только в рамках занятий	Не занимаются спортом
Первый	30	8	20	2
Второй	30	9	15	6

По результатам этой части опроса регулярно занимаются спортом примерно одинаковое количество студентов первого и второго курса, по 8 и 9 человек соответственно.

А вот на физическую культуру в рамках занятий согласно опросу, регулярно ходят 20 студентов первого курса и лишь 15 человек второго. Стоит отметить что данные студенты занимаются только в рамках расписания и не ходят на дополнительные занятия или в фитнесс центры. Студентов не занимающихся в рамках занятий, ни дополнительно, на втором курсе из числа опрошенных на 4 человека больше, что говорит о большей вовлеченности студентов первого курса к занятиям физической культурой и спортом. Можно сделать вывод что количество активных студентов-спортсменов снижается от курса к курсу, вероятно, из-за роста занятости и недостатка свободного времени.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ

В период исследования были проведены опросы среди студентов на тему здорового образа жизни (ЗОЖ). Результаты опроса приведены в таблицах 4 и 5.

Таблица 4

Восприятие здорового образа жизни среди студентов

Группа студентов	Всего опрошенных	Рассматривают занятия спортом как элемент ЗОЖ	Отказ от вредных привычек	Не считаю спорт важным элементом ЗОЖ	Включает ли в себя вредные привычки ЗОЖ
	60	50	27	10	0

Из таблицы 4 мы видим, что никто из опрошенных не считает, что ЗОЖ включает в себя вредные привычки и то является отличным показателем по результату опроса. Для 50 опрошенных студентов из 60, здоровый образ жизни - это занятия физическими упражнениями, а также отказ от курения и алкоголя. И только для оставшихся 10 человек спорт не является частью здорового образа жизни. 27 человек готовы отказаться от вредных привычек и считают это ведением здорового образа жизни.

Так же можно сделать вывод, что большинство студентов осознают важность спорта в рамках здорового образа жизни, однако небольшая группа респондентов пренебрегает физической активностью.

Таблица 5

Оценка ведения здорового образа жизни студентами

Курс	Всего опрошенных	Ведут ЗОЖ	Не ведут ЗОЖ
Первый	30	9	21
Второй	30	11	19

Несмотря на признание важности ЗОЖ, большая часть студентов обоих курсов признаёт, что сами его не придерживаются. Мы считаем это и есть основная причина снижения здоровья, успеваемости, появления утомляемости у студентов старших курсов.

Сравнивая ответы студентов первого и второго курсов, мы обнаруживаем, что последние реже посещают занятия физкультурой, но чаще ходят в спортзал и, следовательно, тренируются самостоятельно. Отношение молодежи к спорту и физическим упражнениям оставляет желать лучшего; к сожалению, для многих из них это не является важной частью жизни. Опрос показал, что из 60 студентов только 17 занимаются дополнительной физической активностью, будь то самостоятельные тренировки, посещение спортзала или плавание. Это составляет менее половины, и учитывая возраст опрошенных студентов, этот процент должен быть выше, поскольку важно заботиться о своем теле с юного возраста, чтобы предотвратить многие заболевания в будущем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Регулярные занятия способствуют не только физическому развитию, но и повышению умственной работоспособности, снижению стресса и улучшению успеваемости. Регулярные занятия укрепляют здоровье, способствуют повышению эффективности учебного процесса и в целом улучшают качество жизни студента. Поэтому очень важно не пропускать занятия физической культуры и поддерживать высокий уровень физической активности на протяжении всего учебного периода

Посещение уроков физкультуры в университете важно и необходимо, особенно если студент не занимается другими видами спорта. Учитывая, что часть студентов занимаются самостоятельно, это не освобождает их от обязанности посещать занятия физкультурой в университете - чем больше они тренируются, тем лучше. Согласно статистическим показателям при адекватной нагрузке как в рамках занятий, так и с учетом дополнительной физической активности успеваемость студентов увеличивается.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ермоленко, К. А. Значение физической культуры и спорта в формировании учебной успешности у студента / К. А. Ермоленко // Молодой ученый. – 2025. – № 39(590). – С. 261-264. – EDN DZRSMF.
2. Щеголев, В. А. Ориентация студентов на здоровый образ жизни с использованием средств всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В. А. Щеголев, В. П. Сущенко. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2017. – 172 с. – ISBN 978-5-7422-5679-3. – EDN YJEZLB.
3. Дутова, И. В. Физическая культура в структуре образа жизни студентов: результаты социологического исследования / И. В. Дутова, В. В. Борисова // Ученые записки университета Лесгафта. — 2025. — № 7. — С. 54-61. – DOI 10.5930/1994-4683-2025-54-61. – EDN UNQRBB.
4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : Учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд.. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 153 с. – (Образовательный процесс). – ISBN 978-5-534-05852-9. – EDN ZJBHNB.
5. Сущенко, В. П. Формирование у студенческой молодежи интересов и мотивов к военно-профессиональной деятельности в процессе занятий физической культурой и спортом / В. П. Сущенко, В. А. Щеголев // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2023. – С. 384-388. – EDN UQDNWG.

DOI 10.48612/ifkst/hga7-zxd5-4bud
УДК 796.323.2:159.955-057.875

РАЗВИТИЕ ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ БАСКЕТБОЛИСТА В РАМКАХ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА: ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ

В.В. Шиповская (5949-4115)
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Цель работы - определить роль игрового мышления баскетболистов в повышении эффективности тренировочного процесса в студенческом спорте. В исследовании использовалась метод наблюдения, анализ игровых ситуаций и моделирование тактических паттернов. Контингент испытуемых — студенты-спортсмены и тренеры университета. В результате выявлены ключевые компоненты развития игрового мышления, такие как чтение ситуации, принятие решений и использование пространственных паттернов, что способствует улучшению командной тактики.

Ключевые слова: игровое мышление, баскетбол, чтение игры, принятие решений, использование пространства, тайминг, комбинации

DEVELOPMENT OF GAME THINKING IN BASKETBALL PLAYERS WITHIN THE SYSTEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND STUDENT SPORTS: EXPERIENCE AND PROSPECTS

V.V. Shipovskaya
Peter the Great Saint Petersburg Polytechnic University

Annotation. The aim of this work is to determine the role of game thinking in basketball players in enhancing the effectiveness of the training process in student sports. The research employed methods such as observation, analysis of game situations, and modeling of tactical patterns. The subjects of the study were student-athletes and coaches at the university. The results identified key components of developing game thinking, such as situational reading, decision-making, and the use of spatial patterns, which contribute to improved team tactics.

Keywords: game mentality, basketball, reading the game, decision-making, using space, timing, combinations.

ВВЕДЕНИЕ

Игровое мышление баскетболиста – это способность понимать игру, быстро принимать решения и эффективно читать защиту соперника. Игроки, обладающие высоким уровнем игрового мышления, не просто следуют схемам, а адаптируются в реальном времени, находят лучшие атакующие варианты и создают преимущества. Развитие игрового мышления включает следующие навыки: чтение игры – способность прогнозировать и анализировать действия защиты; принятие решений – выбор наилучшего варианта атаки (бросок, передача, проход); использование пространства – грамотное движение без мяча для создания преимуществ (например, своевременный выход на бросок или открывание под передачу); тайминг и координация – правильное взаимодействие с партнерами. Например, наведение защитника на заслон в нужный момент или своевременная передача игроку, выходящему на бросок; выбор броска – понимание, когда атаковать, с учетом позиции на площадке, стадии владения и действия защиты; создание и использование преимуществ – способность обыгрывать один в один, находить свободного партнера и атаковать слабые места защиты [2].

Игрок с высоким уровнем игрового мышления использует не только командные схемы, но и адаптируется к ситуации, анализируя соперника и принимая решения в каждом эпизоде [4].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для оценки уровня игрового мышления и тактической готовности спортсменов был разработан диагностический тест, включающий ряд заданий (см. Таблицу 1). В качестве испытуемых выступали студенты, являющиеся баскетболистами. Общее число участников составило 12 человек. Диагностический тест проводился дважды: впервые — в октябре 2025 года, сразу после вступления в команду, и повторно — в феврале 2026 года, после прохождения тренировочного периода, изучения взаимодействий, анализа игровых ситуаций соперника и участия в командных собраниях, на которых тренер и игроки анализировал и разбирали ошибки.

Таблица 1

Диагностический тест

Описание задачи	Цель/показатель
Зеркально нарисовать комбинацию команды	Оценка владения схемами и навыков визуализации
Нарисовать розыгрыш взаимодействий из-за боковой линии	Оценка понимания взаимодействий и тактики
Сыграть выбранную схему на площадке	Навыки выполнения и реализации тактических схем
Подсказать партнеру позицию и движение в розыгрыше	Способность коммуникации и поддержки команды
Владение схемами и умение повторить комбинацию после тайм-аута	Знание тактических схем и быстрота реакции
Навыки поиска и чтения закономерностей в игровых ситуациях	Анализ умения адаптироваться и принимать решения

Распознание паттернов в ситуации Closeout (выход в защите на игрока с мячом) – признак игрового мышления баскетболиста. Например, когда игрок получает мяч и защитник вынужден делать closeout, важно читать его движение и моментально принимать решение. Паттерн защиты:

Агрессивный closeout (защитник бежит с высокой скоростью, теряя баланс). Решение: использовать shot fake (финт броска), дождаться реакции и атаковать с прохода или броска с удобной дистанции. Паттерн защиты: контролируемый closeout (защитник держит баланс, но позволяет бросок). Решение: читать дистанцию – если защитник слишком далеко, атаковать с открытого броска. Если сомневается – сделать короткий дриблинг для улучшения угла атаки. Паттерн защиты: closeout с приоритетом на сопротивление броску. Решение: быстрый дриблинг в сторону впередистоящей ноги защитника (front foot). Атака проходом, пока он не успел перестроиться [1;4].

Игрок с высоким уровнем игрового мышления не действует шаблонно. Он анализирует поведение защитника в моменте и выбирает оптимальное решение, создавая себе и команде преимущество.

А также важно знать слабых защитников соперника и атаковать через них. Например, команда знает, что у соперника на паркете есть слабый защитник, которого можно атаковать.

Правильные действия:

- Создание изоляции (ISO) – команда выводит слабого защитника в 1 на 1 против сильного атакующего игрока
- Пик-н-ролл (PnR) – ставится заслон так, чтобы слабый защитник оказался в ситуации switch или был вынужден защищаться против более быстрого/физически мощного игрока
- Post Up – если слабый защитник ниже или легче, атаковать его спиной к кольцу
- Off-ball нападение – направлять слабого защитника в сложные для него ситуации (например, заставить его пробиваться через заслоны или защищаться против опасных входов под кольцо)

- Агрессивный closeout – слабый защитник постоянно должен быть вовлечен в защитные ротации и closeout ситуации.

Ошибочные действия:

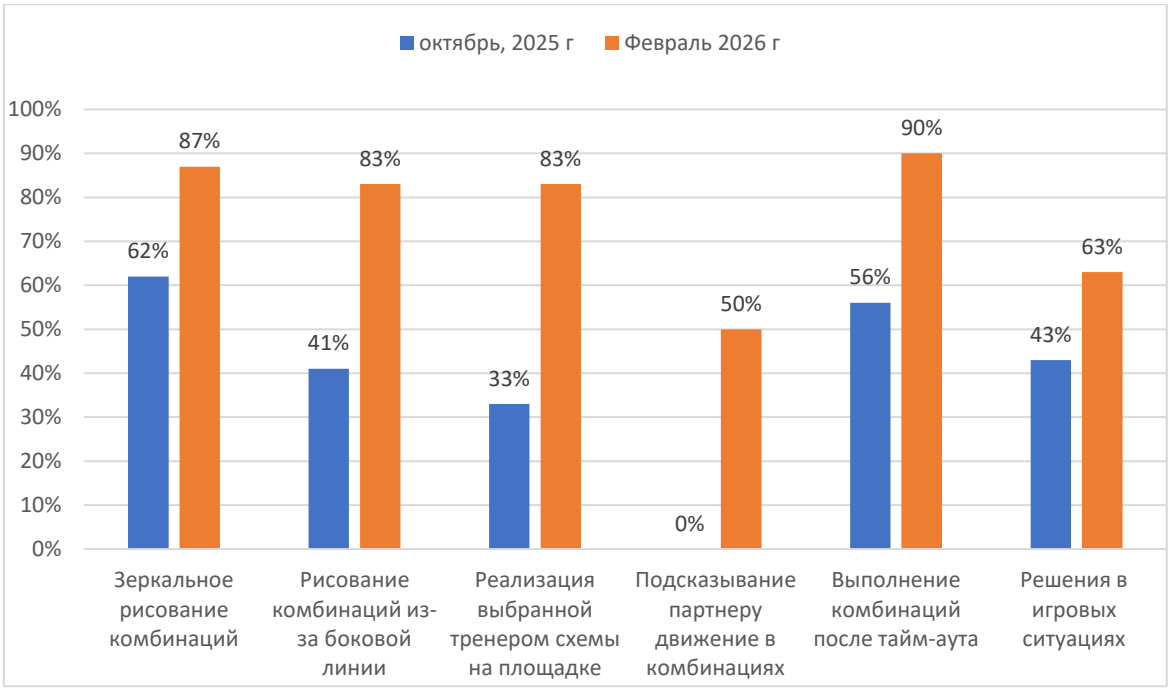
- игнорировать слабого защитника – команда не использует его уязвимость

- атака без учета его особенностей – например, пытаться обыграть медленного защитника без использования скорости или атаковать маленького защитника броском с дистанции вместо работы в посту.

- неправильный spacing – расположение игроков не создает ситуации, где можно вовлекать в ротации атаковать слабого игрока [2].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Как видно из диаграммы 1, после прохождения тренировочного периода, изучения взаимодействий, анализа игровых ситуаций соперника и участия в командных собраниях, на которых тренер и игроки анализировали и разбирали ошибки у команды наблюдался значительный прогресс.



Диагр. 1. Результаты диагностического теста

Зеркальное рисование комбинаций:

В начале регулярного сезона - 62%; к концу регулярного сезона - 87%. Улучшения связаны с регулярностью тренировок и постоянным закреплением изученных схем. Также как и рисование комбинации из-за боковой линии. В начале регулярного сезона - 41%, к концу регулярного сезона - 83%.

Реализация выбранной тренером схемы на площадке:

В начале регулярного сезона - 33%; к концу регулярного сезона - 83%. Сложность исполнения заключается в ограниченности времени на реакцию, однако практика улучшает этот показатель.

Подсказывание партнёру движение в комбинации:

В начале регулярного сезона - 0%; к концу регулярного сезона - 50%. Прогресс обусловлен увеличением опыта и уверенностью игроков в освоении игровых схем.

Владение схемами и выполнение комбинаций после тайм-аута:

В начале регулярного сезона - 56%; к концу регулярного сезона - 90%. Этот успех отражает стабильность усвоения специальных игровых ситуаций и увеличения практики командных взаимодействий.

Навык поиска и чтения закономерностей в игровых ситуациях:

Улучшение на 20% Объясняется работой над шаблоном реагирования на стандартные игровые сценарии и развитием навыков предвидения реакций противника.

Практические рекомендации

- Разбирай схемы своей команды – учи их наизусть, запоминайте, когда и какую схему тренер предпочитает использовать в игре.
- Анализируй защиту соперника – смотри видео и ищи закономерности. Изучай, что работает против такой защиты, а что нет.
- Развивай тайминг – на тренировках фокусируйся и обращай внимание на своевременность своих действий (например, передачи под выход из-под заслона или на ход партнеру по команде).
- Работай над чтением игры – смотри матчи и предсказывай действия защиты до их совершения.
- Работай над shot selection – анализируй свои броски, выбирай оптимальные моменты для своей атаки

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результат проведенного исследования подтверждает, что развитие игрового мышления является ключевым фактором успеха в современном баскетболе. Оно помогает игрокам не только повышать уровень индивидуальной игры, но и вносить вклад в общий успех команды. Высокий уровень игрового мышления обеспечивает глубокое понимание динамики игры, быстрое принятие правильных решений и эффективное использование своих возможностей, предоставляемых ситуацией на площадке. Таким образом, усилия, направленные на совершенствование игрового мышления, являются необходимыми элементами успешной подготовки современных баскетболистов.

Игровое мышление – это навык, который можно и нужно развивать. Можно играть с низким уровнем игрового мышления, но на топ-уровне или в плей-офф оказываются именно те, кто понимает игру глубже.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Иванов, А.А., Петров, Б.Б. Основы теории и методики современного баскетбола / А.А. Иванов, Б.Б. Петров // Физическое воспитание молодежи. – 2023. – № 3. – С. 45-52.
2. Сидоров, Д.К. Современные тенденции в развитии игрового мышления баскетболистов / Д.К. Сидоров // Вестник спортивной науки. – 2024. – Т. 17, № 4. – С. 67-74.
3. Шаповалова, Е.М. Методика организации учебного процесса по физическому воспитанию в вузах / Е.М. Шаповалова. – СПб.: Издательство Политехнического университета, 2025. – 184 с.
4. Фролов, Н.С. Индивидуальная подготовка баскетболистов высокого класса / Н.С. Фролов. – Москва: Академия, 2024. – 208 с.

VII.ЦИФРОВЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ МОДЕЛИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СИСТЕМАХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОСУДАРСТВ – УЧАСТНИКОВ СОДРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВ.

DOI 10.48612/ifkst/p5au-6kr8-vtn5
УДК 796.011:004.9:378.1(4-672)

ЦИФРОВЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ МОДЕЛИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗАХ ГОСУДАРСТВ – УЧАСТНИКОВ СНГ

В.М. Аккерман, А.А. Иванова[1(7960-4580)], Р.А. Мадаев[1(1885-1560)], А.И. Кван
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Цель работы – анализ использования цифровых технологий в физическом воспитании студентов вузов государств – участников СНГ и разработка рекомендаций по внедрению инновационных моделей. Методика исследования включала теоретический анализ литературы (более 25 публикаций 2020–2025 гг. из баз eLibrary.ru, CyberLeninka и Scopus) и онлайн-опрос 218 студентов СПбПУ (1–4 курсы, январь–февраль 2026 г.). Контингент испытуемых – студенты технических и гуманитарных направлений в возрасте 17–23 лет. Основные результаты: 71 % студентов регулярно используют мобильные приложения для самостоятельных занятий, однако только 34 % интегрируют их в учебный процесс по физической культуре; главные барьеры – отсутствие интеграции в программу (45 %) и недостаток времени (30 %). Автором предложена гибридная модель «Цифровой студент-спортсмен СНГ».

Ключевые слова: цифровые технологии, физическое воспитание студентов, студенческий спорт, мобильные приложения, VR-технологии, вузы СНГ.

DIGITAL AND INNOVATIVE MODELS FOR PROVIDING PHYSICAL EDUCATION AND STUDENT SPORTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE CIS MEMBER STATES

V.M. Akkerman, A.A. Ivanova, R.A. Madaev, A.I. Kvan
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. The aim of the work is to analyze the use of digital technologies in physical education of students in higher education institutions of the CIS member states and to develop recommendations for the implementation of innovative models. The research methodology included a theoretical analysis of the literature (more than 25 publications from 2020–2025 from the databases eLibrary.ru, CyberLeninka and Scopus) and an online survey of 218 students of SPbPU (1st–4th year, January–February 2026). The contingent of subjects is students of technical and humanitarian areas aged 17–23 years. The main results: 71 % of students regularly use mobile applications for independent training, however, only 34 % integrate them into the educational process in physical education; the main barriers are the lack of integration into the program (45 %) and lack of time (30 %). The author proposes a hybrid model «Digital Student-Athlete CIS».

Keywords: digital technologies, physical education of students, student sports, mobile applications, VR technologies, CIS universities.

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии со Стратегией международного молодёжного сотрудничества государств – участников СНГ на 2021–2030 годы и Планом мероприятий 2025–2026 гг. актуальной задачей является внедрение цифровых и инновационных моделей в систему физического воспитания и студенческого спорта [4, 8]. Традиционные формы занятий не всегда учитывают высокую учебную нагрузку и индивидуальные потребности студентов. Цифровые технологии позволяют персонализировать процесс, повысить мотивацию и обеспечить мониторинг физической активности (Табл. 1).

Таблица 1

Уровень использования цифровых технологий студентами СПбПУ (n=218, январь–февраль 2026 г.), %

Показатель	Да, регулярно	Иногда	Не используют
Мобильные фитнес-приложения	71	22	7
Фитнес-браслеты / умные часы	48	31	21
VR-тренажёры / приложения	19	27	54
Интеграция в занятия по физкультуре	34	41	25

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование носит теоретико-эмпирический характер. Теоретическая часть – анализ литературы (более 25 публикаций 2020–2025 гг. из баз eLibrary.ru, CyberLeninka и Scopus). Эмпирическая часть – анонимный онлайн-опрос студентов СПбПУ (Google Forms, январь–февраль 2026 г., n=218, отклик 87 %). Анкета включала 14 вопросов закрытого и открытого типа. Статистическая обработка выполнена в Microsoft Excel 365 [6].

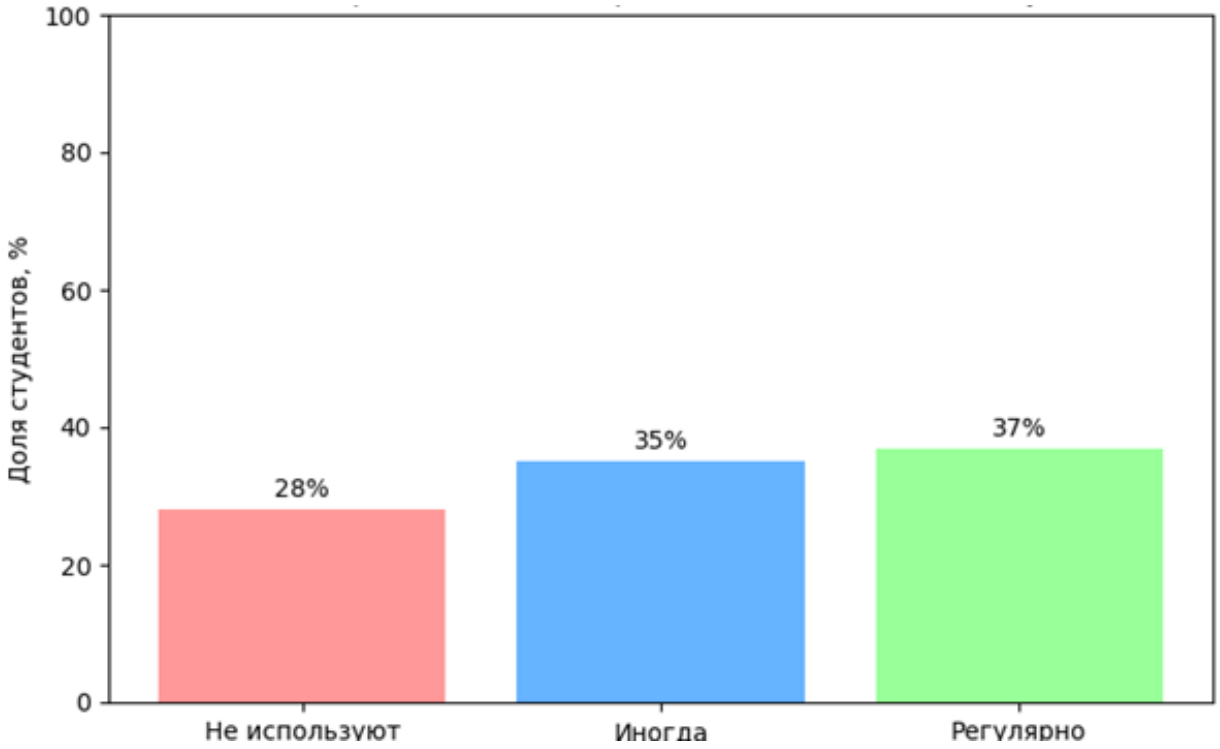


Рис. 1. Использование мобильных приложений для физической активности студентами СПбПУ (n=218)

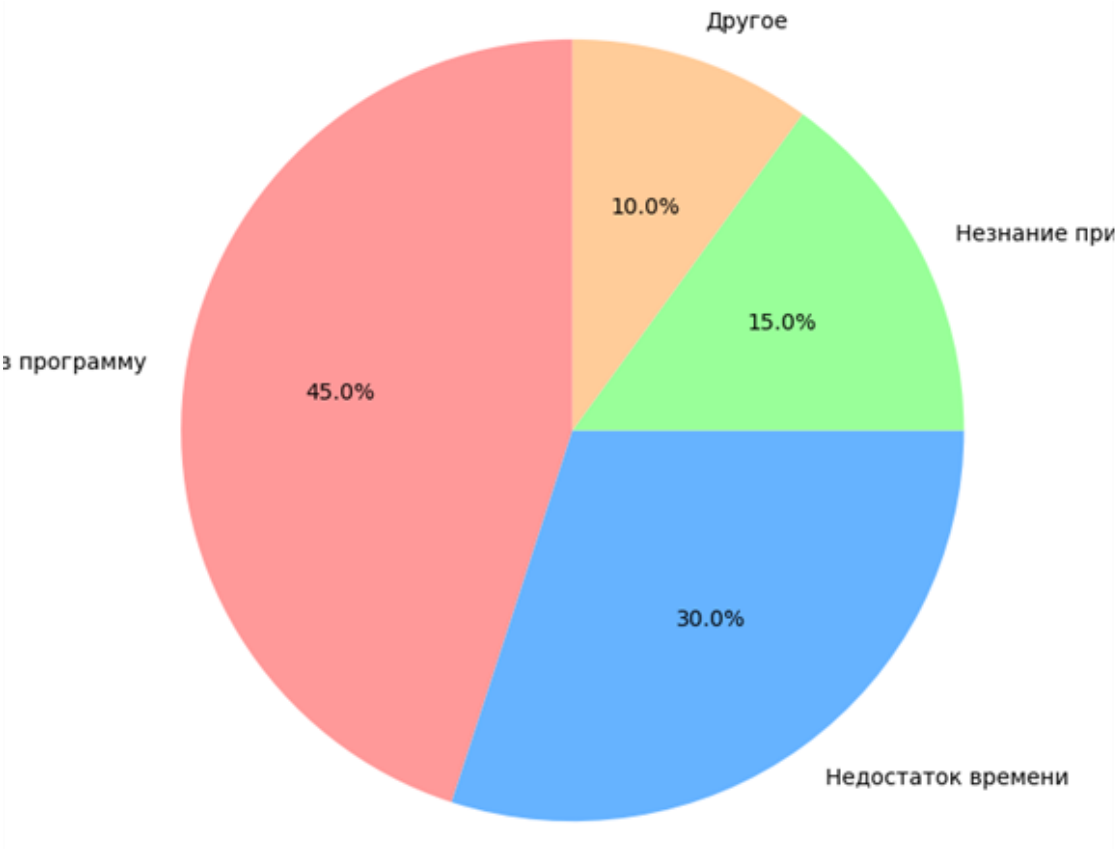


Рис. 2. Причины низкой интеграции цифровых технологий в занятия по физической культуре (n=218)

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты опроса показали высокий интерес студентов к цифровым инструментам: 71 % регулярно используют приложения (Nike Training Club, Strava, «Здоровье», Adidas Running). Однако только 34 % применяют их в рамках дисциплины «Физическая культура». Главные причины низкой интеграции: отсутствие связи с учебной программой (45 %), недостаток времени (30 %), незнание подходящих приложений (15 %).

На основе полученных данных и анализа литературы автором предложена гибридная модель «Цифровой студент-спортсмен СНГ» [1,5]. Модель сочетает три взаимосвязанных блока:

1. Мобильный мониторинг активности – единое приложение, которое автоматически фиксирует шаги, пульс, калории и время тренировок, синхронизируется с расписанием занятий и отправляет персональные напоминания. Преподаватель получает обезличенную статистику группы, а студент – баллы, идущие в зачёт по дисциплине.
2. VR-тренажёры – использование технологий виртуальной реальности для отработки техники упражнений (бег, силовые упражнения, растяжка) в домашних условиях или в вузе. Позволяет проводить занятия дистанционно и анализировать технику с помощью искусственного интеллекта.
3. Межвузовский рейтинг активности – единая цифровая платформа вузов СНГ, где студенты загружают данные из приложения. Формируется рейтинг вузов, факультетов и отдельных студентов, проводятся межвузовские онлайн-челленджи. Это способствует реализации международного молодёжного сотрудничества в сфере студенческого спорта.

Предложенная модель позволяет преодолеть выявленные барьеры и существенно повысить эффективность физического воспитания (см.табл.2).

Таблица 2

Оценка эффективности цифровых технологий (по 5-балльной шкале, n=218)

Технология	Средний балл
Мобильные приложения	4,3
Фитнес-браслеты	4,1
VR-тренажёры	3,8
Онлайн-видеоуроки	4,0

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ показал высокий потенциал цифровых технологий для совершенствования физического воспитания студентов вузов СНГ. Рекомендуется внедрение предложенной автором гибридной модели «Цифровой студент-спортсмен СНГ» в учебные программы СПбПУ и других вузов Содружества с 2026/27 учебного года. Перспективы – создание единой цифровой платформы студенческого спорта государств – участников СНГ [2-3,7].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ахметова Л.М., Рысев Ю.Л. Актуальность развития физической культуры и спорта в жизни студентов за счет цифровых технологий. 2024.
2. Гаюк, У. Р. Цифровые и инновационные модели обеспечения физического воспитания и студенческого спорта в системах высшего образования государств - участников Содружества независимых государств / У. Р. Гаюк, К. З. Нгуен, А. О. Власюк // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. Том 3. – Санкт-Петербург: Политех-пресс, 2025. – С. 382-385. – DOI 10.48612/ifkst/e27a-v6ut-b1bm.
3. Ногинова, А. А. Цифровые технологии в продвижении физической культуры и здорового образа жизни / А. А. Ногинова, К. З. Нгуен // Социально-культурные практики в области физической культуры и спорта : Сборник материалов Всероссийской с международным участием конференции, Волгоград, 28 марта 2025 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2025. – С. 98-100.
4. Озерова О.А. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов // Северный регион: наука, образование, культура. 2022. № 1. С. 80-87.
5. Подповетная Ю.В., Михайлова С.В. Тенденции и перспективы применения цифровых технологий в образовании в области физической культуры и спорта // Наука и образование. 2023. № 6. С. 112-119.
6. Рукавицын Д.Б. и др. Цифровизация учебного процесса в рамках дисциплины «Физическая культура» в вузе // Вестник ВСАВМ. 2022. № 9. С. 63-65.
7. Сущенко В.П. Формирование у студенческой молодежи интересов и мотивов к военно-профессиональной деятельности… // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма. СПб.: СПбПУ, 2023. С. 384-388.
8. Сущенко, В. П. Педагогическая и научно-методическая деятельность преподавателя высшей школы в сфере физической культуры и спорта / В. П. Сущенко, В. А. Щеголев, Ш. А. Керимов. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2023. – 248 с.

DOI 10.48612/ifkst/egpx-5zba-egvr
УДК 796.093.011:004.9:378.172(4-672)

РАЗВИТИЕ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА В ВУЗАХ СТРАН СНГ: ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ И МОДЕЛЬ ИНТЕГРАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И КИБЕРСПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

А.О. Власюк (5315–7901)
Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Цель работы заключается в теоретическом обосновании и разработке концептуальной модели внедрения фиджитал-дисциплин как инновационного инструмента обеспечения физического воспитания и студенческого спорта в вузах государств-участников СНГ.

Методика исследования - теоретический анализ психофизиологических аспектов гибридного спорта и разработка практической модели «гибридной» спортивной кафедры.

Основные результаты. В статье исследуются трансформационные процессы в системе физического воспитания вузов государств-участников СНГ в условиях глобальной цифровизации. Автор обосновывает необходимость перехода от классических методик к инновационным моделям, в частности к концепции фиджитал-спорта (Phygital), объединяющей цифровую активность с интенсивными физическими нагрузками. Особое внимание уделяется потенциалу создания единой цифровой экосистемы студенческого спорта в рамках Содружества для укрепления интеграционных связей и повышения мотивации молодежи к ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: Цифровизация образования, физическое воспитание, студенческий спорт, СНГ, фиджитал-спорт, инновационные модели, гибридное обучение, фитнес-технологии, Big Data в спорте.

DEVELOPMENT OF PHYGITAL SPORTS IN UNIVERSITIES OF CIS COUNTRIES: DIGITAL TRANSFORMATION AND A MODEL FOR INTEGRATING STUDENTS' PHYSICAL AND ESPORTS ACTIVITIES

A. O. Vlasyuk
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. The purpose of the study is to theoretically substantiate and develop a conceptual model for integrating phygital disciplines as an innovative tool for ensuring physical education and university sports in higher education institutions of the CIS member states.

Research methodology: Theoretical analysis of the psychophysiological aspects of hybrid sports and the development of a practical model for a "hybrid" sports department.

The article explores the transformational processes within the physical education system of universities in the CIS member states in the context of global digitalization. The author justifies the necessity of transitioning from classical methodologies to innovative models, specifically the phygital sports (Phygital) concept, which combines digital activity with intense physical exertion. The work presents special focus on the potential for creating a unified digital student sports ecosystem within the Commonwealth to strengthen integration ties and increase youth motivation for a healthy lifestyle.

Keywords: Digitalization of education, physical education, university sports, CIS, phygital sports, innovative models, hybrid learning, fitness technologies, Big Data in sports.

ВВЕДЕНИЕ

Современный этап развития высшего образования в государствах-участниках СНГ характеризуется глобальной цифровой трансформацией, затрагивающей не только образовательные программы, но и внеучебную деятельность. Одной из наиболее острых проблем остается снижение мотивации студенческой молодежи к традиционным формам физического воспитания. Согласно статистическим данным, в ряде стран Содружества наблюдается устойчивая тенденция к гиподинамии среди студенчества, что усугубляется интенсивной цифровизацией повседневной жизни и профессиональной подготовки.

В этих условиях возникает объективная необходимость в поиске инновационных моделей, способных интегрировать естественные для «цифрового поколения» интересы с задачами физического оздоровления и формирования профессионально-прикладных навыков.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Традиционные методики физического воспитания зачастую не учитывают изменения в когнитивном и ценностном профиле современных студентов (поколений Z и Alpha). В то же время стремительный рост популярности киберспорта в молодежной среде стран СНГ создает уникальную базу для внедрения гибридных форматов. Ключевое противоречие заключается в необходимости объединения классического спорта и цифровых технологий при сохранении фундаментальных принципов физического развития [1].

В качестве перспективного решения рассматривается модель фиджитал-спорта (от англ. physical + digital) — функционального цифрового двоеборья. Данная модель предполагает последовательное или параллельное выполнение упражнений в виртуальном пространстве (симуляторе) и на реальной спортивной площадке. Развитие этого направления в рамках СНГ (в частности, опыт проведения международного турнира «Игры Будущего») демонстрирует высокий потенциал для масштабирования в системах высшего образования.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В основе цифровой трансформации студенческого спорта в странах СНГ лежит концепция гармоничного антропоцентризма — развития человека как в физической, так и в цифровой реальности. Теоретическое обоснование фиджитал-спорта базируется на трех ключевых аспектах [2]:

1. Психофизиологический аспект: эффект «переноса»

Основной тезис заключается в том, что когнитивные навыки, развиваемые в цифровом симуляторе, находят свое прямое применение в физической активности, и наоборот:

- Антиципация (предугадывание): Работа в VR-симуляторе или киберспортивной дисциплине тренирует скорость принятия решений и периферическое зрение.
- Сенсомоторная координация: Переход от виртуального управления к реальному движению (например, от тактического симулятора к игре на поле) улучшает проприоцепцию — ощущение собственного тела в пространстве.

2. Педагогический аспект: Геймификация и мотивация

С точки зрения педагогики стран СНГ, фиджитал-модель решает проблему «отчуждения от физкультуры».

- Внешняя мотивация: Система достижений, рейтингов и цифровых профилей понятна студенту и стимулирует его к регулярности занятий.
- Снижение психологического барьера: Студенты, имеющие слабую физическую подготовку, но успешные в киберспорте, получают стимул «подтянуть» физику, чтобы не проигрывать в общем зачете двоеборья.

3. Социально-интеграционный аспект в рамках СНГ

Теория сетевого взаимодействия предполагает, что фиджитал-спорт становится универсальным языком общения молодежи стран Содружества: единые цифровые стандарты: в отличие от классического спорта, требующего одинаковых климатических условий или

стадионов, цифровой этап может проводиться дистанционно, объединяя студентов из Минска, Еревана и Астаны в реальном времени.

Инновационная модель обеспечения физического воспитания в вузах СНГ должна включать несколько компонентов.

Для реализации фиджитал-программ вузу необходима гибридная зона:

- Зона Digital: Класс с мощными ПК или консолями, оснащенный специализированным ПО (спортивные симуляторы: футбол, баскетбол, гонки).

- Зона Physical: Спортивный зал с системой датчиков (локальное позиционирование), которые фиксируют перемещение игрока и его пульсовые зоны.

- VR/AR-модули: для отработки технических элементов (например, фехтование или стрельба в виртуальной реальности).

Система оценивания и мониторинга

Традиционный «зачет» заменяется на Цифровой паспорт атлета. При этом важным аспектом будет использование устройств (фитнес-трекеры), интегрированных в единую университетскую сеть. Итоговый результат рассчитывается как сумма показателей мастерства в цифровой и физической фазах.

Так же не менее важным является кадровое обеспечение. Необходима подготовка нового типа специалистов — «фиджитал-тренеров», обладающих навыками как в области теории физической культуры, так и в области IT и киберспортивного менеджмента [3].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Подводя итог исследованию цифровых и инновационных моделей физического воспитания в вузах государств-участников СНГ, можно сформулировать следующие выводы:

1. Неизбежность трансформации. Традиционная система студенческого спорта нуждается в глубокой адаптации к запросам цифрового общества. Модель фиджитал-спорта выступает не конкурентом классических дисциплин, а эффективным инструментом их актуализации, позволяя вовлечь в активное движение ту часть студенчества, которая ранее была ориентирована исключительно на киберспортивный досуг.
2. Синергетический эффект. Теоретический анализ подтвердил, что сочетание цифровых симуляторов и реальной физической нагрузки способствует более гармоничному развитию когнитивных и моторных функций. Интеграция носимых устройств и Big Data в учебный процесс позволяет перейти к персонализированному управлению здоровьем студента.
3. Интеграционный ресурс СНГ. Создание единой цифровой платформы для студенческого спорта стран Содружества позволит нивелировать различия в материально-технической базе отдельных вузов и создаст условия для проведения трансграничных соревнований без высоких логистических затрат. Это станет важным шагом в формировании общего образовательного и гуманитарного пространства.
4. Перспективы внедрения. Переход к инновационным моделям требует комплексного подхода: от закупки оборудования (VR-зон, сенсоров) до переподготовки кадров. Ключевым фактором успеха станет разработка единых методических рекомендаций и нормативных актов на уровне Межпарламентской Ассамблеи государств-участников СНГ.

Внедрение предложенной фиджитал-модели позволит не только повысить уровень физической подготовленности выпускников, но и сформировать у них цифровые компетенции, критически важные для рынка труда XXI века.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Болотова, М. И. Теория и практика продвижения фиджитал спорта в вузе / М. И. Болотова, И. А. Мартын. — Текст: электронный // Проблемы современного педагогического образования. — 2024. — № 85–1. — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-i-praktika-prodvizheniya-fidzhital-sporta-v-vuze (дата обращения: 25.02.2026).

2. Ерошенко, И. А. Фиджитал-спорт в высших учебных заведениях / И. А. Ерошенко, М. С. Виншу, А. И. Жупанова, М. В. Анганзоров. — Текст: электронный // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2025. — № 4. — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fidzhital-sport-v-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah (дата обращения: 25.02.2026).
3. Чижик, А. А. Влияние фиджитал-спорта на здоровьесбережение студенческой молодежи / А. А. Чижик, Г. Н. Лесникова. — Текст: электронный // Вестник науки. — 2024. — № 5 (74). — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fidzhital-sporta-na-zdoroviesberezhenie-studencheskoy-molodezhi (дата обращения: 25.02.2026).

DOI 10.48612/ifkst/9x88-35fh-uaaa
УДК 796.01:159.947.5:004.9

ФИДЖИТАЛ И ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК КАТАЛИЗАТОР ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

О.С. Давыдова (8851-7111), М.В. Мжельский (8074-9530), М.Н. Петров
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»

Аннотация. В статье рассматривается проблема низкой мотивации студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом в контексте современных цифровых и социокультурных вызовов. На основе анализа научно- методической литературы, данных актуальных социологических исследований и успешных практик российских вузов выявляются ключевые факторы, препятствующие формированию устойчивой спортивной активности. Особое внимание уделяется влиянию цифровизации досуга, распространению киберспорта и гибридных форматов обучения на физическую активность студентов. Цель работы – разработка комплексной, адаптированной к запросам современного поколения модели повышения мотивации, интегрирующей технологические, организационные и воспитательные аспекты. Результатом исследования является система мер, включающая внедрение фиджитал- подходов, усиление персонализации, развитие событийной экосистемы и укрепление ценностных установок.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, мотивация, здоровый образ жизни (ЗОЖ), цифровизация, фиджитал, спортивно-массовая работа, университет, персонализация тренировок, киберспорт.

FIDJITAL AND DIGITAL TECHNOLOGY AS A CATALYST FOR INCREASING MOTIVATION TO ENGAGE IN SPORTS

O.S. Davydova, M.V. Mzhelsky, M.N. Petrov
Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University"

Annotation. The article addresses the problem of low motivation among student youth for regular physical education and sports activities in the context of modern digital and socio-cultural challenges. Based on the analysis of scientific and methodological literature, data from current sociological studies, and successful practices of Russian universities, the key factors hindering the formation of sustainable sports activity are identified. Special attention is paid to the influence of digitalization of leisure, the spread of esports and hybrid learning formats on students' physical activity. The aim of the work is to develop a comprehensive model for increasing motivation, adapted to the needs of the modern generation, integrating technological, organizational, and educational aspects. The result of the research is a system of measures that includes the implementation of

phygital approaches, enhanced personalization, the development of an event ecosystem, and the strengthening of value attitudes

Keywords: physical culture, students, motivation, healthy lifestyle (HLS), digitalization, phygital, sports-mass work, university, training personalization, esports.

ВВЕДЕНИЕ

В условиях стремительной цифровизации всех сфер жизни, включая образование и досуг, система физического воспитания в вузах сталкивается с принципиально новыми вызовами. Традиционные подходы, зачастую не учитывающие поведенческие паттерны и ценности поколения Z (зумеров), оказываются малоэффективными. Парадокс современной ситуации заключается в том, что при тотальной доступности информации о здоровом образе жизни и развитой спортивной индустрии наблюдается устойчивая тенденция к снижению реальной, регулярной двигательной активности среди студенческой молодёжи. Гиподинамия усугубляется цифровой гигиеной, долгим пребыванием за экранами в учебных и развлекательных целях, а также популярностью малоподвижных форм киберспорта.

Актуальность проблемы подтверждается данными исследований. Например, анкетирование студентов Петрозаводского государственного университета (ПетрГУ) в 2025 году показало, что, несмотря на декларативную важность здоровья, у значительной части обучающихся отсутствует систематическая мотивация к занятиям. При этом на первый план выходят внешние барьеры: нехватка времени из-за академической нагрузки, усталость, а также несовершенство организации занятий в вузе. Одновременно с этим в глобальной спортивной повестке формируются тренды, предлагающие ответ на эти вызовы. Ведущим направлением становится фиджитал (phygital) – гармоничное сочетание цифровых и прикладных дисциплин, где виртуальная и реальная активность дополняют друг друга. Успех международных «Игр Будущего» в Казани (2024) и стремительное развитие Всероссийской федерации фиджитал-спорта демонстрируют запрос молодёжи на инновационные, технологичные и социально значимые форматы. Этот опыт является неоценимым ресурсом для модернизации физкультурно-спортивной работы в вузах. Таким образом, целью данного исследования является не только констатация проблемы, но и проектирование на основе анализа современных тенденций и эмпирических данных комплексной стратегии повышения мотивации студентов. Эта стратегия должна интегрировать технологические новации (фиджитал, носимые устройства, VR), педагогические методики (персонализация, геймификация) и системную воспитательную работу по формированию ценности здоровья и командного духа.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для достижения поставленной цели использовался комплекс взаимодополняющих методов исследования, обеспечивающий ретроспективный, актуальный и прогностический анализ проблемы.

1. Системный анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых документов: Изучены современные публикации в области психологии спорта, спортивного менеджмента, педагогики (2020-2025 гг.), а также стратегические документы, такие как

«Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года» и профильная государственная программа. Это позволило выявить официальные приоритеты и научные основы.

2. Контент-анализ актуальных практик и кейсов: Проанализированы успешные проекты и мероприятия, освещённые в открытых источниках за 2024-2025 годы. Ключевыми объектами анализа стали:

– Международные «Игры Будущего» и концепция фиджитала как феномен, меняющий представления о спорте .

– Опыт организации «Недели кафедры» в Кубанском государственном

университете физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ), включающий научные конференции, творческие конкурсы и олимпиады для студентов.

– Тренды в фитнес-индустрии по версии Американского колледжа спортивной медицины (ACSM), в частности, лидирующие позиции носимых технологий и мобильных приложений.

3. Анализ данных эмпирических исследований: В качестве репрезентативной источниковой базы использованы результаты анкетирования студентов ПетрГУ, опубликованные в ноябре 2025 года, которые отражают актуальную мотивационную картину в региональном вузе .

4. Метод моделирования: На основе синтеза полученных данных разработана комплексная многоуровневая модель повышения мотивации, включающая четыре взаимосвязанных блока: технологический, организационный, событийный и ценностно-смысловой.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

1. Современный портрет студенческой мотивации: данные и противоречия. Анализ исследования, проведённого в Вузе, позволяет конкретизировать ключевые мотиваторы и демотиваторы. К внутренним положительным факторам студенты относят:

– Получение удовольствия от процесса.

– Укрепление здоровья и улучшение физической формы.

– Снятие эмоционального напряжения и стресса. Однако эти позитивные установки нейтрализуются внешними и внутренними барьерами:

– Высокая учебная нагрузка и хроническая нехватка времени.

– Усталость, общая астения.

– Неудовлетворённость содержанием и организацией занятий по физической культуре в вузе (однообразие, отсутствие выбора, формальный подход).

– Слабая взаимосвязь между спортивной активностью и будущей профессиональной успешностью в представлении студентов немассовых специальностей. Это создаёт парадоксальную ситуацию: студент осознаёт пользу спорта, но не находит для него места в своей жизненной модели, построенной вокруг академических достижений и цифрового досуга. Следовательно, система мотивации должна не «ломать» эту модель, а интегрироваться в неё, предлагая гибкие, релевантные и технологически привычные форматы.

2. Фиджитал и цифровые технологии как катализатор вовлечения. Концепция фиджитала, активно развиваемая в России, представляет собой наиболее адекватный ответ на вызов цифровизации. Её суть – не в противопоставлении киберспорту, а в его «офизичивании». Задача – активизировать и сбалансировать цифровую активность физической нагрузкой. Для вуза это открывает следующие практические возможности:

– Создание фиджитал-клубов и секций: Организация тренировочного процесса по гибридным дисциплинам (например, комбинация турнира по футбольному симулятору и последующей игры на мини-поле).ктивизировать

– Использование VR/AR-технологий: Внедрение иммерсивных симуляторов для отработки технических элементов, стратегического мышления или проведения тренировок в условиях, недоступных в обычном спортзале. Это также эффективный инструмент реабилитации и психологической подготовки.

– Интеграция носимых устройств и мобильных приложений: Использование фитнес-трекеров, смарт-часов и специализированных приложений для персонализированного мониторинга нагрузки, постановки целей и создания геймифицированных челленджей среди студенческих групп. Как отмечается в мировых трендах, носимые технологии уже много лет удерживают лидирующие позиции, обеспечивая обратную связь и объективные данные для студента и преподавателя.

3. Персонализация и отход от унифицированных программ. Мировой тренд на гиперперсонализацию охватывает и сферу фитнеса. Студенты ожидают такого же подхода в вузе. Это предполагает:

– Расширенную вариативность выбора: От йоги, функционального тренинга и единоборств до занятий в бассейне, скалолазания или фиджитал-дисциплин. Выбор должен быть доступен на всех курсах, а не только на первом-втором.

– Индивидуальные трекеры развития: На основе данных с носимых устройств и входного тестирования можно формировать цифровое портфолио студента, где отслеживается прогресс не только в сдаче нормативов, но и в улучшении персональных показателей (выносливость, гибкость, сила).

– Программы «Спорт для профессии»: Углубление модуля ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) для IT-специалистов (упражнения для осанки, зрения, борьба со стрессом), будущих инженеров (развитие концентрации, точности) и т.д.

4. Формирование событийной экосистемы и социальных связей. Мотивация поддерживается через чувство принадлежности к сообществу и участие в значимых событиях. Опыт КГУФКСТ показывает эффективность комплекса мероприятий в рамках тематической недели кафедры. Адаптация этого опыта для непрофильных вузов может включать:

– Регулярные внутривузовские турниры и лиги не только по традиционным видам спорта, но и по фиджиталу, настольным спортивным играм, чирлидингу.

– Творческие и научные конкурсы: Конкурсы видеороликов о ЗОЖ, научно-практические студенческие конференции по спортивной тематике (как в ПетрГУ и КГУФКСТ) .

– Поддержка студенческих спортивных клубов (ССК): Предоставление ССК реальных полномочий, бюджета и инфраструктуры для самоорганизации, что формирует лидерские качества и ответственность.

5. Ценностно-смысловой фундамент: от спорта как дисциплины к спорту как культуре. Ключевая задача – преодолеть восприятие физкультуры как второстепенной «галочки» в учебном плане. Для этого необходима системная информационная и воспитательная работа:

– Позиционирование спорта как неотъемлемой части успеха: Приглашение для лекций и мастер-классов успешных выпускников-спортсменов, предпринимателей, учёных, которые открыто связывают свои достижения с физической активностью.

– Формирование «заботливого мотивационного климата»: Как отмечено в одном из исследований, важна атмосфера, где ценятся усилия и личный прогресс, а не только победа любой ценой.

– Популяризация через digital-каналы: Активное ведение соцсетей спортивного клуба университета, рассказы о достижениях студентов, трансляции турниров, что соответствует медиапотребностям современной молодёжи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование подтверждает, что проблема низкой мотивации студентов к занятиям спортом носит комплексный характер и обусловлена как традиционными организационными пробелами, так и новыми вызовами цифровой эпохи. Эффективное её решение лежит не в ужесточении контроля, а в глубокой трансформации философии и инструментария физкультурно-спортивной деятельности вуза. Разработанная на основе анализа современных трендов и эмпирических данных модель предполагает синхронное движение по четырём стратегическим направлениям:

1. Технологическая интеграция: Активное внедрение фиджитал-подходов, VR/AR-тренажёров, носимых устройств и мобильных платформ для создания привычной и увлекательной цифровой среды для физической активности.

2. Глубокая персонализация: Отход от унифицированных программ в сторону индивидуальных треков развития, расширенного выбора дисциплин и увязки физической подготовки с профессиональными траекториями студентов.

3. Развитие событийной экосистемы: Создание насыщенного календаря спортивных, творческих и научных событий, поддерживающих дух сообщества, здоровую

конкуренцию и чувство принадлежности к университету.

4. Формирование ценностных установок: Системная работа по интеграции ценности здоровья и спорта в корпоративную культуру вуза через образовательный контент, работу с медиа и примеры успешных ролевых моделей.

Реализация такого комплексного подхода требует консолидации усилий администрации, кафедр физического воспитания, студенческих объединений и IT- подразделений вуза. Дальнейшие исследования могут быть направлены на оценку эффективности конкретных фиджитал-программ и разработку цифровых платформ, объединяющих все элементы предложенной модели. В перспективе это позволит не только повысить посещаемость занятий, но и сформировать у поколения будущих специалистов устойчивую привычку к здоровому и активному образу жизни как основе долгосрочной профессиональной и личной эффективности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Неповинных Л.А. Анализ мотивационных факторов занятий физической культурой и спортом у студентов ПетрГУ // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. – 2025. – № 11 (112). –URL: https://scipress.ru/pedagogy/articles/analiz-motivatsionnykh-faktorov- zanyatij-fizicheskoj-kulturoj-i-sportom-u-studentov-petrgu.html
2. 2025 Ключевые тенденции в спорте: Тренировки и конкурентное преимущество. – Текст: электронный // Catapult: [сайт]. – 2025. –
3. URL: https://www.catapult.com/ru/%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%B3/%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D
4. 0%B8-%D0%B2-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5
5. 28.11.2025 Завершилась Неделя кафедры теории, истории и методики физической культуры. – Текст: электронный // КГУФКСТ: [сайт]. – 2025. – URL: https://kgufkst.ru/novosti/36986/
6. Человек гармоничный: как трансформируется спорт в цифровую эпоху. – Текст: электронный // Нацпроекты.РФ: [сайт]. – 2025. – URL: https://xn-- 80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/news/chelovek-garmonichnyy-kak- transformiruetsya-sport-v-tsifrovuyu-epokhu/
7. Фитнес-тренды 2025: что будет популярно среди любителей спорта. – Текст: электронный // SportRes: [сайт]. – 2025. – URL: https://sportres.ru/blog/fitnes- trendy-2025-chto-budet-populyarno-sredi-lyubiteley-sporta/
8. Спорт в 2025 году: кто формирует тренды и ведет страну к победам? – Текст: электронный // HLB Magazine: [сайт]. – 2025. – URL: https://hlb- magazine.ru/guide/sport-v-2025-godu-kto-formiruet-trendy-i-vedet-stranu-k- pobedam/
9. Здоровый гейминг: как молодёжь сочетает игры и спорт в 2025 году. – Текст: электронный // Будь в теме: [сайт]. – 2025. – URL: https://xn----
10. 8sbemlh7ab4a1m.xn--p1ai/zdorovyj-gejming-kak-molodyozh-sochetaet-igry-i- sport-v-2025-godu/
11. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р). https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/Aktualnaya_Strategiya_sporta_do_2030_goda_b7b1cb62e1.pdf

DOI 10.48612/ifkst/bg6n-ta31-rf98
УДК 796.062.4:303.425:378.4

ОТНОШЕНИЕ УНИВЕРСИТЕТСКОГО СООБЩЕСТВА К ВНЕДРЕНИЮ ФИДЖИТАЛ СПОРТА: АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСА

Т.А. Ефремова (7565-1036), Б.А. Михайлов (9174-0737), Т.Б. Леонтюк (1199-3347)
Санкт-Петербургский государственный университет

Аннотация. Цель работы – оценить готовность и восприятие университетского сообщества к внедрению фиджитал-спорта. Методом исследования выступил онлайн-опрос студентов, сотрудников спортивных клубов, преподавателей и администрации вузов, проведенный осенью 2025 года. Результаты показали заинтересованность в фиджитал-спорте

как инструменте привлечения абитуриентов и формирования инновационного имиджа. Ключевыми барьерами признаны недостаток финансирования, материальной базы и квалифицированных специалистов, а также консервативные настроения. Вывод: университетская среда обладает значительным потенциалом для развития фиджитал-спорта, реализация которого требует системного преодоления инфраструктурных и кадровых ограничений.

Ключевые слова: фиджитал спорт, студенческий спорт, университетское сообщество, внедрение технологий, инновационный имидж университетов.

ATTITUDE OF THE UNIVERSITY COMMUNITY TOWARDS THE IMPLEMENTATION OF PHYGITAL SPORTS: ANALYSIS OF SURVEY RESULTS

T.A.Efremova, B.A.Mikhilov, T.B. Leontyuk
Saint-Petersburg State University

Annotation. The aim of the study is to assess the readiness and perception of the university community towards the integration of phygital sports. The research method involved an online survey of students, sports club staff, faculty, and university administration conducted in the fall of 2025. The results revealed an interest in phygital sports as a tool for attracting applicants and building an innovative image. Key barriers identified include a lack of funding, material resources, qualified specialists, as well as conservative attitudes. Conclusion: the university environment holds significant potential for the development of phygital sports, the realization of which requires a systematic approach to overcoming infrastructure and staffing constraints.

Keywords: phygital sports, student sports, university community, technology implementation, innovative image of universities.

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня мы живем в эпоху цифровизации, когда технологии и инновации стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, охватывая все сферы, в том числе спорт. Они предоставляют новые возможности для обучения, тренировок и управления спортивными процессами, демонстрируя свою эффективность и удобство использования [1]. Этот процесс не является спонтанным, а представляет собой закономерный отклик на вызовы глобального общества, где «цифровая трансформация затрагивает все без исключения сферы общественной жизни, выступая ключевым фактором конкурентоспособности на мировой арене». Спорт оказался на острие этих преобразований.

В Российской Федерации этот тренд находит поддержку на государственном уровне. Цифровая трансформация физической культуры и спорта соответствует задачам, обозначенным в Указе Президента Российской Федерации «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации» [2]. Более того, как отмечается в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, одним из «ключевых вызовов на сегодняшний день является цифровизация в области физической культуры и массового спорта» [3].

Начало 2020-х ознаменовалось рождением фиджитал спорта – гибридного формата, синтезирующего физическую активность и цифровые технологии. Знаковым событием стало проведение Международного мультиспортивного турнира «Игры будущего» в 2024 году в Казани. В «Играх будущего» приняло участие свыше 2000 спортсменов в 21 дисциплине. Соревнования были поделены на 5 категорий (вызовов): «Спорт», «Тактика», «Стратегия», «Скорость» и «Технологии».

«Игры будущего» заложили основы для образования Всероссийской федерации фиджитал спорта и признания нового вида спорта «фиджитал спорт».

В декабре 2025 года вторые «Игры будущего» прошли в Эмиратах, а в 2026 году пройдут в Казахстане.

Особую значимость приобретает федеральный проект «Фиджитал-образование». В рамках проекта уже создан координационно-методический центр, разработаны программы, проведены масштабные мероприятия. В студенческой среде также активно проводятся соревнования, демонстрирующие растущий интерес молодежи.

В конце 2024 года вышло Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Концепции развития фиджитал-движения на территории Российской Федерации на период до 2030 года и плана мероприятий по её реализации».

В Концепции прямо указывается на необходимость «создания на базе образовательных организаций высшего образования не менее 5 научно-методических центров развития фиджитал спорта к 2030 году» и «разработки и реализации не менее 20 образовательных программ по направлению фиджитал спорта и фиджитал-образования к 2030 году». Ключевыми задачами являются развитие фиджитал спорта, использование наследия Игр будущего, совершенствование нормативной базы и инфраструктуры, создание научно-методической базы и организация образовательной деятельности [5].

Однако успешная интеграция нового направления требует не только создания материальной базы, но и понимания отношения к нему всех участников образовательного процесса. Данное исследование нацелено на анализ восприятия фиджитал спорта разными группами университетского сообщества и выявление ключевых препятствий на пути его интеграции в деятельность вузов в контексте реализации государственной стратегии развития фиджитал-движения.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для проведения исследования в сентябре-октябре 2025 года был организован онлайн-опрос, в котором приняли участие 127 респондентов из Санкт-Петербурга, представляющих ключевые группы университетского сообщества: студенты (71,4%), преподаватели кафедр физической культуры и спорта (12,1%), представители студенческих спортивных клубов – ССК (10,1%), преподаватели других кафедр (2,9%) и административные сотрудники (2,9%). Гендерный состав респондентов был следующим: 69,3% женщин и 30,7% мужчин в возрасте от 17 до 70 лет.

Анкета включала вопросы, направленные на оценку осведомленности о фиджитал спорте, отношения к киберспорту, восприятия потенциальных преимуществ и рисков внедрения, а также определения условий поддержки пилотных проектов. Для анализа использовались как количественные методы – подсчет процентов, так и качественные – анализ открытых ответов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ

Анализ данных выявил неоднозначный, но в целом позитивный настрой университетского сообщества по отношению к фиджитал спорту.

Уровень осведомленности о фиджитал спорте варьируется. Наибольшая доля опрошенных услышала о нем впервые, что указывает на сохраняющийся дефицит информации. Меньшая, но заметная часть сообщества знакома с основными принципами, тогда как группа активных респондентов, следящих за развитием направления, оказалась наименьшей. (Табл.1)

Таблица 1

Распределение ответов респондентов на вопрос «Насколько Вам знакомо понятие «фиджитал спорт»?»

Вариант ответа	Количество человек	Доля, %
Слышу о нем впервые	52	40,9
Что-то слышал(а), но подробностей не знаю	36	28,3
Знаком(а) с основными принципами	28	22,0
Хорошо осведомлен(а), слежу за развитием направления	11	8,7

Отношение к киберспорту как к родственному явлению в целом положительное: значительная часть респондентов относится к нему «скорее положительно», а заметная доля – «очень положительно». Нейтральную позицию заняли подавляющее большинство, в то время как негативные оценки («скорее негативно» и «крайне негативно») суммарно составили незначительное меньшинство. Почти половина респондентов уверена в образовательной и развивающей ценности киберспорта, что создает благоприятный фон для восприятия фиджитал-дисциплин. (Табл.2)

Таблица 2

Распределение ответов респондентов на вопрос «Как Вы относитесь к киберспорту как к явлению?»

Вариант ответа	Количество человек	Доля, %
Нейтрально	64	50,4
Скорее положительно	28	22,0
Очень положительно	21	16,5
Скорее негативно	9	7,1
Крайне негативно	5	3,9

Среди потенциальных преимуществ внедрения фиджитал спорта в вузе респонденты наиболее высоко оценили совмещение физической и интеллектуальной нагрузки для гармоничного развития студентов. Почти такой же высокий балл получила способность привлекать в спортивную жизнь студентов, не вовлеченных в традиционный спорт. Важными факторами также были признаны современность и перспективность направления для повышения инновационности имиджа вуза и потенциал получения коммерческой поддержки, что может стать источником дополнительного финансирования для вуза.

Напротив, ключевыми барьерами были названы:

–Высокая стоимость оборудования и создания инфраструктуры.

–Нехватка квалифицированных кадров (тренеров, судей, организаторов).

–Сложности с интеграцией в существующие учебные планы и нормативную базу вуза.

–Риск, что студенты будут уделять больше времени «цифровой» составляющей в ущерб физической.

Качественный анализ ответов подтвердил эти тенденции. Многократно упоминались такие проблемы, как «консервативные взгляды руководства», «нехватка финансирования», «отсутствие специалистов среди преподавателей» и «стереотипы об играх». Один из респондентов отметил: «Студентами это точно воспринимается, как отдых/общение с друзьями, но не как спорт», что указывает на проблему легитимации фиджитал спорта в глазах части сообщества.

Анализ условий, при которых респонденты готовы поддержать пилотный проект по внедрению фиджитал спорта, выявил следующие приоритеты. Наибольшее значение участники опроса придают разработке четкой методики и нормативной базы. Почти равный уровень поддержки получили условия организации факультатива без вмешательства в основные образовательные программы и финансирования из внешних источников. Также существенными факторами являются доказательство образовательной и оздоровительной эффективности фиджитал спорта и инициатива от студентов при активной поддержке ССК. (Табл.3)

Таблица 3

Условия поддержки пилотного проекта по фиджитал спорту в вузе респондентами

Условие поддержки	Количество ответов	Доля, %
Если будет разработана четкая методика и нормативная база	59	24,3
Если он будет организован как факультатив, без вмешательства в основные программы	54	22,2
Если он будет финансироваться из внешних источников (спонсоры, гранты)	48	19,8
Если будет доказана его образовательная/оздоровительная эффективность	46	18,9
Если инициатива будет исходить от самих студентов при активной поддержке ССК	31	12,8
Другое	5	2,1

Что касается предпочтительных форматов внедрения, респонденты наиболее позитивно оценили внеучебные формы деятельности – организацию кружков и клубов по интересам. Наибольшую поддержку получило создание специализированных секций в рамках студенческих спортивных клубов. Значительно меньшее число участников считает приемлемой интеграцию в учебный процесс в виде специального курса по физической культуре, а вариант со статусом полноценной спортивной дисциплины с присвоением разрядов оказался наименее популярным. (Табл.4)

Таблица 4

Мнение респондентов о приоритетных направлениях внедрения фиджитал спорта

Направление внедрения	Количество ответов	Доля, %
Как формат внеучебной деятельности (кружок, клуб по интересам)	51	40,2
Как секцию в рамках студенческого спортивного клуба (ССК)	40	31,5
Как элемент занятий по физической культуре (например, в виде специального курса)	21	16,5
Как полноценную спортивную дисциплину с присвоением разрядов (если будет признан)	11	8,7
Другое	4	3,1

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование демонстрирует, что университетское сообщество в целом открыто к внедрению фиджитал спорта, видя в нем потенциал для привлечения новой аудитории, повышения инновационности вуза и гармоничного развития студентов. Однако существующий позитивный настрой нивелируется рядом системных барьеров, главными из которых являются недостаток финансирования, высокая стоимость оборудования, дефицит квалифицированных кадров и консерватизм части академического сообщества. Успешная интеграция фиджитал спорта требует комплексного подхода: разработки доказательной методической базы, активного привлечения внешнего финансирования, реализации программ повышения квалификации для тренерского и преподавательского состава, а также разъяснительной работы, направленной на преодоление стереотипов.

Наиболее органичным и поддерживаемым форматом на начальном этапе является создание фиджитал-секций в структуре студенческих спортивных клубов, что позволяет сочетать инициативу снизу с организационной поддержкой. Дальнейшее развитие этого направления видится возможным только при условии тесного взаимодействия студентов, администраций вузов, профильных федераций и партнеров.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Маренко Н.М., Шаронова А.В., Ширшова Т.А., Курицына А.Е. «Цифровые и инновационные модели развития студенческого спорта» // Студенческий спорт в современном мире. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербург, 2024. С. 505-509

2. Указ Президента Российской Федерации «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации» от 28.02.2024 г. № 145. URL: http://www.kremlin.ru/acts/bank/50358

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в период до 2030 года. URL: https://minsport.gov.ru/activity/strategy/

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении Концепции развития фиджитал-движения на территории Российской Федерации на период до 2030 года и плана мероприятий по её реализации» от 22 ноября 2024 г. № 3387-р. URL: http://government.ru/docs/all/156423/

DOI 10.48612/ifkst/9m19-undm-5mph
УДК 796.011:316.477:004.77

РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ГЕЙМИФИКАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.А. Луспарьян[1], А.С. Сорочинская[1], А.А. Ошев[1(5824-0105)], Л.А. Суворова[2(5907-9002)],
[1] Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
[2]Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Аннотация. Целью исследования является выявление мотивов занятий физической культурой у студентов и обоснование роли цифровых технологий и геймификации в повышении их внутренней мотивации. В работе использованы методы анкетирования и ранжирования мотивов на основе адаптированного опросника В.И. Тропникова. В исследовании приняли участие 60 студентов 1 курса СПбПУ. Установлено доминирование внешней мотивации. Обоснована необходимость перехода к инновационным моделям обучения, включающим элементы геймификации и смешанного обучения.

Ключевые слова: мотивация, физическое воспитание, цифровые технологии, студенческий спорт, смешанное обучение, инновации в образовании.

THE ROLE OF DIGITAL TECHNOLOGIES AND GAMIFICATION IN SHAPING STUDENTS' MOTIVATION TO ENGAGE IN PHYSICAL EDUCATION

A.A. Lusparyan[1], A.S. Sorochinskaya[1], A.A. Oshev[1(5824-0105)], L.A. Suvorov[2(5907-9002)]
[1] Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University
[2]St. Petersburg State Pediatric Medical University

Annotation. The aim of the study is to identify the motives of physical education among students and to substantiate the role of digital technologies and gamification in increasing their internal motivation. The paper uses methods of questioning and ranking motives based on an adapted questionnaire by V.I. Tropnikov. The study involved 60 1st year students of SPbPU. The dominance

of external motivation has been established. The necessity of transition to innovative learning models, including elements of gamification and blended learning, is substantiated.

Keywords: motivation, physical education, digital technologies, student sports, blended learning, innovations in education.

ВВЕДЕНИЕ

В эпоху цифровизации и преобладания сидячего образа жизни повышенные академические нагрузки выступают значимым стресс – фактором, который минимизирует внимание студентов к собственному здоровью.

Осознание студентами важности физической активности вступает в противоречие с низкой готовностью к ее реализации на практике, что проявляется в избегании регулярных нагрузок как в ходе обязательных занятий, так и в свободное время. Традиционный нормативный подход обучения, в котором нужно просто выполнять нормы, не способствует формированию устойчивого интереса у студентов к регулярным занятиям спортом.

Мотивация к занятиям состоит из нескольких частей [2]. Во-первых, это внутренние причины: нравится двигаться и видеть, как улучшаются навыки, преодолевать себя. Во-вторых, важную роль играют внешние причины: желание стать лучше физически, выглядеть привлекательнее и укрепить здоровье. В-третьих, есть и внешние, зависящие от ситуации причины: сдать предмет, не спорить с преподавателем или быть принятым в компании.

На мотивацию студентов влияет много разных факторов. Личные факторы включают в себя то, насколько человек ценит своё здоровье, какой у него был опыт занятий спортом в школе (плохой или хороший), насколько он физически подготовлен и как он себя оценивает. Индивидуально-психологические особенности студентов (например, повышенная тревожность) могут препятствовать выполнять упражнения на виду у всех.

Внешние факторы включают в себя учебную программу (насколько она интересная и можно ли выбирать вид занятий), личность преподавателя (его знания, умение понимать студентов, мастерство преподавания и способность вдохновлять), состояние спортивных залов в университете, отношения между студентами в группе, как оценивают успехи (строго по нормативам или с учетом личного прогресса) и, наконец, насколько интересна спортивная жизнь в университете вне учёбы [3,4,7].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для результативного управления мотивацией требуется ее точная оценка. Диагностика помогает определить основные типы мотивов [4], проблемные зоны и спланировать подходящее обучение.

1. Анкеты и опросники. За основу взят «Опросник мотивов занятий физическими упражнениями» В.И. Тропникова [11], но адаптирован с учетом задач исследования.

2. Ранжирование мотивов. Студентам дается список причин для занятий (от укрепления здоровья до получения зачета) и предлагается расставить их по важности. Для ранжирования были отобраны 6 мотивов, наиболее часто встречающихся в аналогичных исследованиях [2; 4].

В исследовании приняли участие 60 студентов 1 курсов СПбПУ (30 юношей, 30 девушек). Использовались вышеперечисленные методики: авторская анкета, включавшая оценку 5 мотивов по 5-балльной шкале, и методика ранжирования 6 мотивов. Таблицы с результатами представлены ниже (табл.1-4).

Таблица 1.

Средние значения мотивов занятий физической культурой

Мотив	Средний балл (юноши)	Средний балл (девушки)	Общий балл
Получение зачета	4,8	4,9	4,85
Укрепление здоровья	4,2	4,7	4,45
Улучшение внешнего вида	3,8	4,8	4,3
Интерес к виду спорта	3,7	3,2	3,45
Привычка с детства	2,8	2,5	2,65

Вывод: полученные данные свидетельствуют о доминировании внешней мотивации (получение зачета – 4,85) над внутренними побуждениями.

Таблица 2.

Распределение рангов мотивов (1 – самый важный, 6 – наименее важный)

Ранг	Мотив	% студентов, поставивших этот мотив на 1 место
1	Получить зачет	47 %
2	Улучшить здоровье	21 %
3	Поддержать форму	15 %
4	Пообщаться	8 %
5	Получить удовольствие	5 %
6	Достичь результатов	4 %

Вывод: подкрепляя данные из Таблицы 1, внешние мотивы у студентов значительно выше (47 %), чем внутренние (21 %).

Таблица 3

Использование цифровых устройств

Показатель	% от опрошенных
Используют фитнес – трекеры / приложения постоянно	27 %
Используют иногда	34 %
Не используют	39 %

Таблица 4

Отношение к цифровым устройствам в обучении

Показатель	% от опрошенных
Считают, что внедрение цифровых инструментов повысило бы мотивацию	58 %
Затруднились ответить	24 %
Не видят смысла	18 %

Вывод: более половины опрошенных (61%) уже используют фитнес-трекеры или мобильные приложения для отслеживания физической активности в повседневной жизни.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенное анкетирование студентов 1 курсов позволило выявить иерархию мотивов занятий физической культурой. Обработка данных по 5-балльной шкале показала, что доминирующим мотивом является «получение зачета, закрытие семестра» (средний балл

4,85). Это согласуется с результатами ранжирования, где 47 % респондентов поставили данный мотив на первое место.

Данный факт свидетельствует о преобладании внешней регуляции в терминах теории самодетерминации. Студенты воспринимают физическую культуру не как ценность, а как формальное требование, что подтверждает актуальность проблемы, заявленной во введении. Высокие показатели внешней мотивации (избегание отработок, сдача нормативов) создают риск формального отношения к занятиям и отсутствия переноса физической активности во внеучебное время.

Обращают на себя внимание гендерные различия в структуре мотивации. Для девушек значимо выше оказались мотивы укрепления здоровья (4,7 против 4,2 у юношей) и улучшения внешнего вида (4,8 против 3,8). Юноши же в большей степени ориентированы на интерес к конкретному виду спорта (3,7 против 3,2). Это подтверждает необходимость дифференцированного подхода к организации занятий: девушкам могут быть более интересны оздоровительные программы (фитнес, пилатес), тогда как юношам – спортивно-ориентированные модули (игровые виды, единоборства)

На втором месте оздоровительные мотивы: «укрепление здоровья» (4,45) и «улучшение внешнего вида» (4,3). Это указывает на то, что студенты осознают связь физической культуры с качеством жизни. Однако разрыв между декларируемой ценностью здоровья (высокие баллы) и реальным поведением (низкая регулярность самостоятельных занятий) требует отдельного анализа и, вероятно, связан с недостатком компетенций в планировании тренировок, что может быть компенсировано цифровыми инструментами. Как отмечает Григан, использование цифрового контента позволяет совмещать информационно-познавательную и оздоровительную деятельность, что особенно актуально для студентов с различным уровнем подготовки и может способствовать восполнению дефицита знаний в области планирования самостоятельных тренировок [1,5,6].

Ключевым для нашего исследования являлся вопрос о готовности студентов к интеграции цифровых инструментов в учебный процесс. Результаты показывают, что 61% респондентов (27% – постоянно, 34% – иногда) уже используют фитнес-трекеры (Mi Band, Apple Watch) или мобильные приложения в повседневной жизни для отслеживания физической активности. Это создает благоприятную среду для внедрения цифровых устройств в образование – студенты уже владеют инструментарием и понимают его логику. Однако всего 18 % опрошенных не видят смысла во внедрении цифровых устройств в процесс обучения, что может говорить о страхе усложнения учебного процесса.

Исследование Чернышева, проведенное на выборке 240 студентов, подтверждает, что интеграция цифровых технологий (онлайн-платформ, мобильных приложений, фитнес-гаджетов) в учебный процесс по физической культуре повышает мотивацию, вовлеченность и функциональную подготовленность студентов, а также способствует снижению пропусков занятий [12-14]. Данный результат позволяет предположить, что студенты видят в цифровизации потенциал для персонализации и объективации оценки. Вместо субъективного мнения преподавателя или «гонки за нормативами» появляется возможность фиксировать личный прогресс (количество шагов, динамика пульса, регулярность), что соответствует принципам внутренней мотивации – автономии и компетентности [8-10].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие выводы:

1. Диагностика мотивационной структуры студентов выявила устойчивое доминирование внешней мотивации: получение зачета является ведущим мотивом для 47% респондентов (средний балл 4,85 из 5). Внутренние мотивы, связанные с интересом к деятельности и удовольствием от движения, выражены значительно слабее. Это подтверждает наличие проблемы формального отношения студентов к дисциплине «Физическая культура».
2. Выявлен запрос на здоровье и использование технологий: несмотря на доминирование внешних мотивов, студенты демонстрируют осознание ценности здоровья

(4,45) и улучшения внешнего вида (4,3). Более того, 61% опрошенных уже используют фитнес-трекеры в повседневной жизни, а 58% считают, что интеграция цифровых инструментов в учебный процесс способна повысить их мотивацию. Это создает благоприятные условия для модернизации педагогического процесса.

3. Обоснована необходимость смены педагогической модели. Традиционный нормативный подход, ориентированный на усредненные стандарты и внешний контроль, не способствует формированию внутренней потребности в движении. Решением может стать внедрение инновационных методов, включающих:

- использование цифровых средств для фиксации личного прогресса;
- элементы геймификации (рейтинги, бонусы);
- модели смешанного обучения, расширяющие автономию студента.

Дальнейшие исследования предполагают апробацию описанных педагогических технологий в учебном процессе СПбПУ, а также оценку их влияния на динамику мотивационной структуры студентов в течение всего периода обучения в вузе.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Григан, С. А., Бутенко Т. В., Нагорных В. Н., Токарев Г. Н. Использование цифрового контента при организации занятий по физической культуре для студентов специальной медицинской группы// Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 4. – С. 60 – 62.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2011.
3. Керимов, Ш. А. Применение информационно-коммуникативных технологий Российской Федерацией для сотрудничества со странами Северо-Восточной Азии / Ш. А. Керимов. – Санкт-Петербург: Общество с ограниченной ответственностью Издательский дом "Петрополис", 2007. – 40 с. – ISBN 978-5-9676-0162-7. – EDN ICZQMO.
4. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 1.
5. Ошев, А.А. Влияние мотивов занятий спортом на развитие межличностного взаимодействия курсантов / А.А. Ошев, А.В. Пастушков // Труды Военно-космической академии имени А.Ф.Можайского. 2010. № 628. С. 136-137.
6. Ошев, А.А. Особенности физической подготовки студентов в напряженных психологических ситуациях / А.А. Ошев, О.А. Николенко, Л.А. Суворова // В сборнике: Неделя науки СПбПУ. Материалы научной конференции с международным участием. 2018. С. 82-84.
7. Ошев, А.А. Силовая выносливость студентов при стато-статических и статодинамических нагрузках // В сборнике: Физическая культура и спорт в профессиональном образовании. Межвузовский сборник научно-методических работ. Под научной редакцией В.А. Щеголева. Санкт-Петербург, 2020. С. 198-200.
8. Ошев, А.А. Индивидуальная тренировка и ее роль в подготовке лыжников-гонщиков в условиях высшего учебного заведения / А.А. Ошев, О.А. Николенко, Л.А. Марищук // В сборнике: Физическая культура студентов. материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 335-337.
9. Суворова, Л.А. Физическая перегрузка как фактор снижения интереса студентов к занятиям физической культурой / Л.А. Суворова, А.А. Ошев // В сборнике: Перспективные направления научных исследований в области физической культуры и спорта (теория и практика). Сборник статей Итоговой научно-практической конференции за 2018 г., посвященной 65-ой годовщине образования Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в ВС РФ. В 2-х частях. 2019. С. 181-183.
10. Суворова, Л.А. Некоторые формы и методы пропаганды физической культуры и спорта / Л.А. Суворова, А.А. Ошев // В сборнике: Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. Межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, 2020. С. 120-122.
11. Тропников, В.И. Структура мотивов занятий физической культурой и спортом студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3.
12. Ушаов, В.И. Уровень осведомленности студентов о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) / В.И. Ушаков, А.А. Ошев // В сборнике: Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 262-264.

13.Чернышев, С. В., Саблин А. Б., Разинков Д. В. Эффективность внедрения цифровых технологий на занятиях по физической культуре в образовательных организациях высшего образования / С. В. Чернышев, А. Б. Саблин, Д. В. Разинков // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2025. – Т. 4, вып. 3. – С. 251 – 256.
14.Юсупов, А. Х. Формирование здоровьесберегающей компетентности у студентов технических вузов средствами ГТО: Учебное пособие / А. Х. Юсупов, Ш. А. Керимов. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2025. – 116 с. – ISBN 978-5-7422-9181-7. – EDN YNECGH.

DOI 10.48612/ifkst/7dhp-hd6x-6dkx
УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ СТУДЕНТОВ

Е.С. Муринчик(8432-9085), А.А. Димитропуло(1380-6837), И.В. Смирнов
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Влияние физической активности на когнитивные функции учащихся – важная и актуальная проблема. В статье обсуждаются механизмы, объясняющие положительное воздействие физических упражнений на внимание, память и мышление, а также рассматривается роль нейропластичности, кровообращения и гормонального фона. Приводятся результаты эмпирических исследований, подтверждающих связь между уровнем физической активности и академической успеваемостью.

Ключевые слова: физическая активность, когнитивные функции, учащиеся, влияние.

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON STUDENTS' COGNITIVE FUNCTIONS

E.S. Murinchik(8432-9085), A.A. Dimitropulo(1380-6837), I.V. Smirnov
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. The influence of physical activity on the cognitive functions of students is an important and urgent problem. The article discusses the mechanisms that explain the positive effects of physical exercise on attention, memory, and thinking, as well as the role of neuroplasticity, blood circulation, and hormones. The results of empirical studies confirming the relationship between the level of physical activity and academic performance are presented.

Keywords: physical activity, cognitive functions, students, influence.

ВВЕДЕНИЕ

Цель данного исследования – изучить влияние физической активности на восприятие учащимися окружающей действительности. В последние годы внимание ученых и образовательных специалистов к взаимосвязи между физической активностью и когнитивными функциями учащихся существенно возросло. Физическая активность не только важна для поддержания физического здоровья подростков, но и имеет значительное влияние на их умственные способности, что делает её важным элементом образовательного процесса. В статье рассматриваются различные аспекты влияния физической активности на когнитивные функции, механизмы этого влияния и выводы, основанные на современных исследованиях.

Физическая активность охватывает широкий спектр действий, включающих любые движения, способствующие увеличению затрат энергии. К ней относятся организованные спортивные занятия, домашние нагрузки, активная игра, а также походы на свежем воздухе. У активных людей, как правило, лучше развитый физический и психоэмоциональный фон.

В статье [1] приведено 3 классификации физической активности:

- Тип: аэробные, анаэробные, силовые и гибкость.

- Интенсивность: низкая, средняя и высокая.

- Форма: индивидуальные и командные виды спорта, занятия на свежем воздухе и в закрытых помещениях.

Установлено, что разные виды физической активности имеют разный эффект на когнитивные функции, что подчеркивает необходимость многообразия в подходах к физической активности в образовательной среде.

Когнитивные функции включают в себя процессы, способствующие восприятию, запоминанию, мышлению и пониманию информации. К основным когнитивным функциям, на которые влияет физическая активность, в статье [2] относятся:

- Внимание: способность сосредоточиться на определённых объектах или заданиях.

- Память: процесс хранения и извлечения информации.

- Мышление и принятие решений: решение задач и выбор оптимального варианта из предложенных.

- Научение: способность приобретать новые знания и навыки.

Изучение когнитивных функций важно, поскольку они играют ключевую роль в учебной деятельности и общении учащихся.

В статье [3] приводится несколько механизмов, объясняющих, как физическая активность способствует улучшению когнитивных функций учащихся:

1. Нейропластичность

Физическая активность способствует нейропластичности — способности мозга изменяться и адаптироваться в ответ на опыт. В процессе физической активности выделяются нейротрофические факторы, такие как BDNF (нейротрофический фактор, производимый мозгом), которые улучшают выработку нейронов и синаптических связей. Эти факторы способствуют укреплению существующих нейронных связей и созданию новых, что непосредственно связано с улучшением памяти и обучаемости.

2. Кровообращение и кислородный обмен

Физическая нагрузка увеличивает приток крови к мозгу, улучшая снабжение его кислородом и питательными веществами. Улучшенное кровообращение способствует повышению уровня концентрации и внимания. Исследования показывают, что учащиеся, занимающиеся физической активностью, имеют улучшенные показатели в тестах на внимание и когнитивные способности.

3. Гормональный фон

Физическая активность регулирует уровень различных гормонов в организме, включая серотонин и дофамин. Эти гормоны играют важную роль в настроении и мотивации. В результате регулярных тренировок уровень стресса уменьшается, что положительно сказывается на общей способности к обучению.

4. Психоэмоциональное состояние

Спорт способствует снижению уровня тревожности и депрессии среди учащихся. Упражнения помогают улучшить самооценку и общее психоэмоциональное состояние, что также положительно сказывается на когнитивных способностях.

В статье [4] говорится о том, что разные виды физической активности могут по-разному влиять на когнитивные функции:

- Аэробные упражнения: различные исследования подтверждают, что аэробные упражнения, такие как бег, плавание и танцы, значительно улучшают когнитивные функции. Особенно заметно влияние на внимание и память.

- Силовые тренировки: исследования показали, что силовые тренировки также могут улучшать когнитивные функции, связанные с планированием и принятием решений. Силовая активность полезна для улучшения настроения и психического состояния учащихся.

- Командные виды спорта: занятия командными видами спорта, например, футболом или баскетболом, способствуют развитию как физических, так и социальных навыков. Эти навыки

важны для выполнения сложных когнитивных задач, требующих командной работы и координации.

Исходя из вышеперечисленного, необходимо разработать рекомендации для образовательных учреждений по внедрению физической активности в учебный процесс:

1. Увеличение времени на физическую активность: Образовательные учреждения должны учитывать необходимость увеличения учебного времени, отведенного на физическую культуру и спорт, а также интеграции физической активности в общую программу занятий. [5]

2. Разнообразие физической активности: Учебные заведения должны предлагать различные виды физических активностей, чтобы обеспечить участие всех учащихся вне зависимости от их физической подготовленности.

3. Создание поддерживающей атмосферы: Важно создать в учебных заведениях атмосферу, способствующую занятию спортом, в том числе организацию спортивных мероприятий и соревнований, которые помогут учащимся развить интерес к физической активности.

4. Обучение педагогов: Учителя и тренеры должны быть обучены методам эффективного включения физической активности в учебный процесс и разработки программ, направленных на улучшение когнитивных функций учащихся. [6]

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В рамках исследования использовались методы исследования литературных источников, посвящённых влиянию физической активности на когнитивные функции учащихся. Помимо этого, были проведены эмпирические исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ

Исследования подтверждают, что физическая активность способствует улучшению когнитивных функций учащихся. В исследовании, проведённом на группе студентов, было установлено, что учащиеся, занимающиеся спортом не менее трёх раз в неделю, показали лучшие результаты в тестах на внимание и память по сравнению с малоподвижной группой. Результаты эмпирического исследования совпадают с результатами исследования научных статей на данную тему.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая активность оказывает значительное влияние на когнитивные функции учащихся, включая внимание, память и общее мышление. Тесная связь между физической активностью, психоэмоциональным состоянием и когнитивными функциями подчеркивает важность поддержки физической активности в образовательных учреждениях. Внедрение программы, направленной на повышение уровня физической активности, может создать лучшее образовательное окружение и повысить общую успеваемость учащихся. Необходимо продолжать исследования в данной области, чтобы углубить понимание этой ценности и разрабатывать наиболее эффективные стратегии для улучшения когнитивных функций и общего благополучия молодежи.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Басов, М. А. Анализ соревновательной деятельности квалифицированных самбистов на проявление изометрических напряжений / М. А. Басов, В. П. Сущенко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2025. – Т. 20, № 1. – С. 12-17. – EDN FOZYFY.

2. Басов, М. А. Гормональные изменения в ораганизме самбистов под воздействием силовых нагрузок / М. А. Басов // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 226-228. – DOI 10.48612/ifkst/m358-5rvg-a22u. – EDN IPWRPO.

3. Басов, М. А. Изометрические упражнения в качестве профилактики травматизма самбистов / М. А. Басов // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2024. – С. 357-359. – EDN AUGAWX.
4. Басов, М. А. Развитие силовых качеств различными методами в борьбе самбо / М. А. Басов // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2024. – С. 359-362. – EDN JWLVMB.
5. Басов, М. А. Спорт и социализация: влияние студенческого спорта на формирование социальных связей и коммуникации между студентами / М. А. Басов // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 17–18 мая 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. – С. 446-448. – EDN GOHIEH.
6. Басов, М. А. Факторы, определяющие необходимость развития силы в борьбе самбо на этапе спортивного совершенствования / М. А. Басов, В. П. Сущенко // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2025. – № 3. – С. 113-117. – EDN DJJHHX.

DOI 10.48612/ifkst/tm54-713u-pa9d
УДК 796.093.011:004.9-057.875(470.55)

РАЗВИТИЕ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Н.И. Павула, Е.Ю Прокопчик (2447-9668), И.Е.Карабатова
Южно-Уральский государственный университет (НИУ)

Аннотация. Цель работы – изучить состояние фиджитал-спорта в Челябинской области среди студентов и выявить перспективы его дальнейшего развития.

Методика исследования: в рамках исследования проведен анализ научно-методической литературы, открытых интернет-источников информации.

Контингент испытуемых: студенческие команды Челябинской области.

Основные результаты: фиджитал-спорт, объединяющий элементы физической нагрузки и передовых цифровых решений, активно набирает популярность и становится перспективным направлением среди студентов Челябинской области. Дальнейшее развитие данного вида спорта в студенческой среде будет способствовать комплексному развитию обучающихся.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, студенческий спорт, киберспорт, студенты, Челябинская область

DEVELOPMENT OF PHYGITAL-SPORT AMONG STUDENTS IN THE CHELYABINSK REGION

N.I. Pavula[1], E.Yu. Prokopchik[1](2447-9668), I.E. Karabatova[1]
South Ural State University (NRU)

Annotation. The purpose of the work is to study the state of phygital-sport in the Chelyabinsk region among students and identify the prospects for its further development.

Research methodology: the research includes an analysis of scientific and methodological literature and open Internet sources of information.

The contingent of subjects is student teams of the Chelyabinsk region.

The main results: digital sports, combining elements of physical activity and advanced digital solutions, is actively gaining popularity and is becoming a promising field among students of the Chelyabinsk region. The further development of this sport among students will contribute to the comprehensive development of students.

Keywords: digital sports, student sports, esports, students, Chelyabinsk region

ВВЕДЕНИЕ

Цифровая трансформация сегодня охватывает практически все аспекты жизнедеятельности человека, в том числе и такие области, как физическая культура и спорт [2,7]. В этих условиях появляется новый тренд – фиджитал-спорт [1], он объединяет элементы физической нагрузки и передовых цифровых решений.

Фиджитал-спорт особенно ценен для студенческой аудитории, так как формирует несколько направлений, сочетая физическую подготовку с цифровой грамотностью. Данный формат формировался на стыке классического спорта, киберспорта и современных технологий и отвечал интересам студенческой молодежи, для которой цифровая среда являлась естественным пространством коммуникации и взаимодействия [5]. Участие в таких мероприятиях позволяет студентам развивать не только физическую выносливость и координацию, но и навыки анализа, критического мышления, умение работать в команде в условиях цифровой среды. Также фиджитал-спорт помогает привлекать студентов к двигательной активности, в век цифровых технологий это особенно важно. Фиджитал-спорт становится эффективным инструментом мотивации к физической активности для поколения, ориентированного на технологические инновации.

Исследование развития фиджитал-спорта в студенческой среде Челябинской области приобретает не только теоретическую, но и практическую значимость. Оно позволяет оценить потенциал нового спортивного направления, определить его образовательные и социальные эффекты, а также разработать стратегию работы для университета.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Соревнования по фиджитал-спорту прошли на базе Южно-Уральского государственного университета (ЮУрГУ) в формате фестиваля, под названием «Ю-Фиджитал». Фестиваль включал в себя соревнования по таким дисциплинам как: фиджитал-футбол, фиджитал-баскетбол, фиджитал-бокс, фиджитал-шахбокс, фиджитал-настольный теннис, фиджитал-скалолазание. Каждая спортивная дисциплина предполагала последовательное прохождение цифровых и физических этапов. Так, в дисциплине «фиджитал-баскетбол» участники сначала соревновались в спортивном симуляторе, после чего переходили к игре на реальной площадке (Рис.1). Аналогичный принцип применялся в других дисциплинах фестиваля: футболе, настольном теннисе, единоборствах и скалолазании.Такой подход способствует более легкому введению нового вида спорта в студенческую среду [3].

Основными целями проведения фестиваля являлись популяризация здорового образа жизни, развитие массового спорта среди молодёжи и формирование сообщества участников фиджитал-направления. Таким образом, фестиваль выступил не только спортивным событием, но и практическим механизмом интеграции цифровых технологий в систему студенческого спорта.

Перед началом реализации проекта в регионе наблюдался дефицит мероприятий, направленных на развитие и популяризацию фиджитал-спорта, что ограничивало его распространение среди молодежи. Проведённый анализ показал недостаточное количество соревнований подобного формата, что подтверждало необходимость организации межвузовского события.

Результаты предварительного опроса студентов также продемонстрировали актуальность проекта: значительная часть респондентов не была знакома с понятием фиджитал-спорта, но при этом проявляла интерес к участию в подобных мероприятиях. Это свидетельствовало о наличии запроса на новые форматы спортивной активности и необходимости их популяризации в образовательной среде.

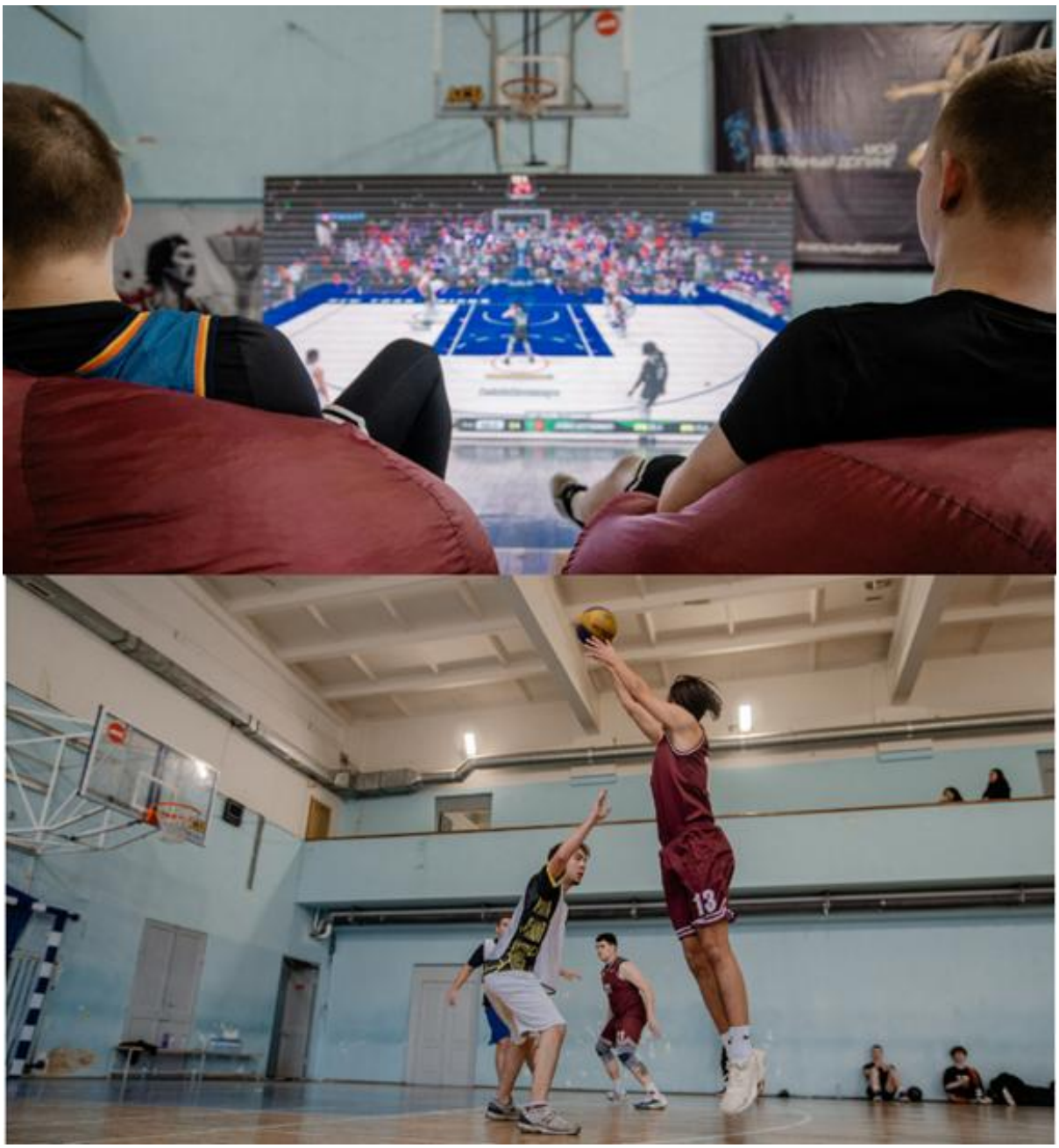


Рис.1. Дисциплина «фиджитал-баскетбол» в рамках фестиваля «Ю-Фиджитал»

Фестиваль «Ю-Фиджитал» был реализован как комплексное мероприятие, включавшее не только соревнования, но и информационную кампанию, выездные встречи со студентами, демонстрацию оборудования и просветительские активности. Межвузовский формат позволил объединить участников разных образовательных организаций и создать пространство для коммуникации и обмена опытом. В результате таких мероприятий со студенческой молодежью участие приняли около 600 человек, что подтвердило востребованность формата и высокий уровень вовлечённости студенческой молодежи.

Одним из значимых результатов проведения фестиваля стало расширение его научно-практической составляющей. В процессе проведения соревнований по дисциплине «фиджитал-баскетбол» было организовано исследование, направленное на изучение влияния различных этапов соревновательной деятельности на состояние здоровья участников.

Фиджитал-спорт рассматривался как уникальная модель, объединяющая различные виды нагрузки [4]:

– когнитивную и психоэмоциональную нагрузку цифрового этапа;
– физическую нагрузку функционального этапа;
– переходное состояние между двумя типами активности.

В рамках исследования анализировалось, каким образом цифровой этап воздействовал на функциональное состояние участников, а также как последующий физический этап изменял показатели после выполнения задач в виртуальной среде.

Полученные наблюдения позволили рассматривать фиджитал-спорт как новую экспериментальную модель взаимодействия цифровой и физической активности. Практическая значимость проведённого исследования заключалась в возможности дальнейшей разработки рекомендаций по организации тренировочного процесса, распределению нагрузки и оптимизации структуры соревнований в фиджитал-дисциплинах.

Фестиваль был реализован на основе разработанных нормативных и организационных документов, включавших положение о проведении фестиваля, технические регламенты дисциплин и требования к обеспечению безопасности участников.

По итогам реализации проекта был сформирован практический организационный опыт проведения межвузовских соревнований подобного формата и подготовлены методические материалы, которые могут использоваться при дальнейшем развитии фиджитал-движения в образовательных организациях.

Проведение межвузовского студенческого фиджитал-фестиваля «Ю-Фиджитал» подтвердило актуальность интеграции цифровых технологий и физической активности в систему студенческого спорта.

Реализация проекта позволила:

−повысить интерес молодежи к новым форматам спортивной деятельности;

−создать межвузовскую площадку взаимодействия студентов;

−вовлечь около 150 участников в соревнования по фиджитал-дисциплинам;

−расширить научно-практическое понимание влияния цифровых и физических этапов на состояние здоровья спортсменов;

−сформировать методическую и организационную основу для дальнейшего развития фиджитал-спорта.

Таким образом, фестиваль стал не только спортивным мероприятием, но и важной практико-ориентированной площадкой, подтвердившей перспективность фиджитал-спорта как направление развития современной молодежной спортивной среды.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В регионе отмечался явный дефицит мероприятий, способствующих развитию и популяризации фиджитал-спорта, что существенно сдерживало его распространение в молодежной среде. Анализ существующих спортивных событий выявил критически малое количество соревнований данного формата, что однозначно подтвердило необходимость организации межвузовского фестиваля. Благодаря интересу студентов к данному направлению в Челябинске открылся новый фиджитал-центр. В состав спортивной инфраструктуры вошла киберспортивная зона с компьютерным классом на 20 рабочих мест, зона приставок PS, а также комплекс виртуальной реальности, включающий VR-шлемы и станцию обработки данных. На территории центра расположены: открытое футбольное поле, площадки для стритбола и функциональных тренировок.

Губернатор Челябинской области Алексей Текслер отметил: «Сейчас фиджитал-спорт активно развивается. Наша страна является основательницей этого движения. У нас активно развивается это направление на многих спортивных объектах, но такого отдельного фиджитал-центра в регионе не было» [6].

Фиджитал-центр будет выступать базовой площадкой для сборных команд региона, а также ежедневно использоваться для проведения тренировочных мероприятий и всероссийских соревнований. Участие в подобных событиях способствует развитию у

студентов не только выносливости и координации, но и умения анализировать, мыслить критически, а также эффективно взаимодействовать в команде в условиях цифровой среды.

Благодаря фиджитал-спорту удается мотивировать молодёжь к занятиям физической активностью – в эпоху доминирования цифровых технологий этот аспект приобретает особую значимость. Дальнейшее развитие данного вида спорта в студенческой среде будет способствовать комплексному развитию обучающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В контексте цифровой трансформации образования и спорта Южно-Уральский государственный университет рассматривает фиджитал-спорт не просто как модное направление, а как стратегическую возможность для комплексного развития студентов. Фиджитал-спорт, сочетающий физическую активность с цифровыми технологиями, представляет собой уникальный синтез, соответствующий вызовам современного общества.

В мае 2026 года наш университет планирует проведение первого в Уральском федеральном округе турнира по фиджитал-волейболу с участием сборных команд университетов. Это мероприятие станет отправной точкой для долгосрочной программы развития, направленной на создание устойчивой экосистемы инновационного спорта.

Развитие новых видов спорта позволяет повысить привлекательность университета для абитуриентов, привлечь талантливых спортсменов, способствует развитию инфраструктуры, а также позиционирует регион как центр инноваций в спорте и молодежного предпринимательства. Помимо этого, фиджитал-спорт создает инклюзивную среду, доступную для студентов с разными физическими возможностями и интересами, что дает возможность большему количеству молодежи принимать участие в соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Береснева В.А. Обзор научных исследований по фиджитал- спорту / В.А. Береснева, Н.С. Скаржинский // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2025. – №1. – С. 39-43.
2. Гредновская, Е.В. Применение современных цифровых технологий в подготовке спортсменов / Е.В. Гредновская, Е.Ю. Прокопчик // Homo holistic: человек целостный «Homo digital»: цифровая грамотность и экология цифровой среды: Сборник научных статей, Челябинск, 15-19 мая 2023 года. Выпуск 11. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2023. – С. 85-92.
3. Жданович, Д.О. Тенденции и потенциал развития технологичных видов спорта в студенческой среде / Д.О. Жданович, А.К. Сельский, Э.В. Троицкая, Д.Д. Филипьева // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2024. – №2. – С. 123-128.
4. Мухаметгалиев, С.И. Фиджитал-спорт в образовании как синергия физической активности и цифровых технологий / С.И. Мухаметгалиев // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2023. – № 11 (87). – С. 501-505.
5. Никонов, Е.В. Становление и перспективы развития студенческого спорта на примере фиджитал-спорта / Е.В. Никонов, П.А. Гулина, П.А. Тяпин // Вестник УРИО. – 2025. –№1. – С. 58-64.
6. Первый фиджитал-центр в Челябинске. – https://www.1obl.ru/news/fotoreportazh/aleksey-teksler-otkryl-v-chelyabinske-pervyy-v-regione-fidzhital-tsentr/?ysclid=mm09ylx3xb268487033.
7. Lubysheva, L.I. Digital transformation in sports – currente trendsbi and trends / L.I. Lubysheva // Theory and Practice of Physical Culture. – 2025. – №5. – С. 77-81.

DOI 10.48612/ifkst/6d9v-er6h-4hp6
УДК 796.06:004.9:001.895

ЦИФРОВЫЕ ТРЕНДЫ В СПОРТЕ: ПРЕИМУЩЕСТВА И БАРЬЕРЫ

Е.Г. Поздеева[1(9568-6174)], В.В. Евсеев[1(4453-5069)]
[1]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Цель работы анализ отношения молодежи к использованию цифровых технологий при занятиях физической культурой, спортом, оздоровительными практиками. Авторами подняты междисциплинарные проблемы применения комплексного подхода к вовлечению молодежи в физическую культуру и спорт как на уровне образовательных организаций, так и в частной жизни.

При написании статьи использовали анализ социологических данных и вторичных источников, отражающих спектр мотивации в освоении цифровых инструментов для поддержания физической активности, контингент – молодежь.

Авторы сделали выводы о позитивных последствиях внедрения цифровых технологий в образовательные подходы к физической культуре и спорту, которые получают новый виток развития за счет самостоятельно осваиваемых инструментов мониторинга самочувствия и освоения новых направлений физической активности. С внедрением цифровых инструментов наблюдается рост двигательной активности студентов, меняется в позитивную сторону мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: цифровизация, спорт, физическая культура, цифровые технологии, мотивация спортивной активности

DIGITAL TRENDS IN SPORTS: ADVANTAGES AND BARRIERS

E.G. Pozdeeva[1]. V.V. Evseev[1]
[1]Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. The purpose of this paper is to analyze young people's attitudes toward the use of digital technologies in physical education, sports, and wellness practices. The authors address interdisciplinary issues related to the application of an integrated approach to engaging young people in physical education and sports, both at the educational and private levels.

This article utilizes sociological data and secondary sources reflecting the range of motivations for adopting digital tools to support physical activity, targeting young people.

The authors conclude that the introduction of digital technologies into educational approaches to physical education and sports has positively impacted their development, driven by independently learned tools for monitoring well-being and the development of new areas of physical activity. The introduction of digital tools has resulted in an increase in students' physical activity, and a positive shift in motivation for physical education and sports.

Keywords: digitalization, sports, physical education, digital technologies, motivation for sports activity

ВВЕДЕНИЕ

Технологии дополненной реальности заняли свое важное место в системе физической подготовки, их визуальные и имитирующие свойства обеспечивают более высокую заинтересованность и вовлеченность не только самих спортсменов, но и любителей спорта. Сегодня, однозначно, наблюдается интенсивное использование передовых методик и технологий спорта высших достижений в практике физического воспитания самых широких слоев населения и массовых спортивных мероприятий [1]. Так, приложения с использованием

AR-технологий позволяет конструировать целевые действия с виртуальной информацией на основе маркеров или объектов, находящихся в реальном физическом мире [2, С. 28]. Дополнительная информация считывается с маркера цифровыми устройствами (смартфоны, планшеты, очки, шлемы AR) и усиливает эффекты результативности действий [3, С. 252].

Сегодня понятие «цифровой спорт» прочно вошло в нашу жизнь, стало привычным и обращено к тем, кто стремится к применению всех новшеств в достижении своих жизненных целей. Цифровой спорт ориентирует на использование специализированных технических средств и измерений для сопровождения, обеспечивая безопасный и рациональный процесс тренировок, а также поддерживает объективное судейство. Он доступен и удобен для всех людей, которые поддерживают и ведут здоровый образ жизни.

Надо отметить, что цифровизация охватывает все области спорта, начиная с массового и заканчивая спортом высших достижений. Автоматизированные системы, осуществляющие контроль над действиями спортсменов в командных видах спорта, пользуются все возрастающей популярностью, так как собираемая с помощью диагностических устройств информация, дает возможность активно корректировать и рационализировать деятельность спортсменов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Важным аспектом выступает и воспитательный потенциал цифровых технологий. Исследовательский кейс Болотовой М.И. и Ермаковой М.А. на примере комплексной методики анализа мнений студентов (анкетирование и глубинное интервью в онлайн-режиме, г. Оренбург) позволил выявить у студентов базовые цифровые навыки применения фитнес-приложений для мобильных устройств. Студенты показали высокий уровень осведомленности о программах физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, об устройствах (MHealth-гаджетов), которые можно применять для мониторинга физиологических показателей. Ориентационной основой интереса к новым устройствам и программам является отношение студентов к здоровью как ценности. Это позволило сделать вывод о позитивных последствиях внедрения цифровых технологий в образовательные подходы к физической культуре, которые получают новый виток развития за счет самостоятельно осваиваемых инструментов мониторинга самочувствия и освоения новых направлений физической активности [4].

Позитивное влияние применения новых цифровых технологий фиксируется и экспериментальными методами. Так, мониторинговые исследования социологов в РЭУ им. Г.В. Плеханова показали, что с внедрением цифровых инструментов наблюдается рост двигательной активности студентов, меняется в позитивную сторону мотивация к занятиям физической культурой и спортом, при этом почти половина студентов (45%) выразили готовность активно использовать мобильные приложения, а 26,7% студентов отметили интерес и желание применять быстрые методики укрепления мышечного компонента и повышения тонуса мышц, снижения массы тела [5, С.13]

В качестве отмеченных особенностей формирования мотивации к спортивной активности в новых условиях следует отметить, что у молодежи доминируют рекреационные мотивы, при этом для студентов гуманитарных направлений важен мотив самоутверждения и достижений в спорте, а для студентов технических специальностей важен наряду с рекреационным мотив самосовершенствования [6, С.177]. Полученные данные актуализируют сравнительные и углубленные исследования мотивации студентов, рассматривающих достижение хорошей физической формы как ресурс и капитал в конкурентной борьбе в рыночном пространстве.

Также важным аспектом исследований новых форматов и комплексного включения физической культуры в образовательные технологии является учет психологического опыта школьного обучения. Исследования отражают проблему психологического следа школьного обучения физкультуре. Здесь отмечены такие моменты: активность и успешность освоения физической культуры и спорта в школьные годы способствует более позитивному отношению

к физической активности в вузе, что легче интегрируется в учебную нагрузку студента, и наоборот, негативный опыт школьной физкультуры, перенесенные психологические травмы от неудач, ведут к более негативному отношению к занятиям физкультурой в вузе [6].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Новые технологии трансформируют профессиональный спорт, а также вносят новые форматы в образ жизни, способствуют развитию любительского спорта, поддерживают стимулы для занятий физической культурой, привлекая все больше занимающихся. Цифровизация опирается на разные каналы, сопровождается освоением новых цифровых приложений в мобильных устройствах, умных гаджетов, побуждая совершенствовать цифровую культуру [7]. Это открывает возможности рассмотрение новых гибридных областей культурных навыков человека, изменения его отношения к формированию социального пространства развития его навыков как конструктора и активатора.

Однако, несмотря на рост популярности цифровых технологий, есть сегодня и ряд позиций, характерных его противникам. В качестве причин зачастую выступает отсутствие у специалистов мотивации к освоению нового, профессионального самосовершенствования и внедрению в образование новых инструментов и новых подходов к формату спортивной тренировки [8]. Но сегодня очевидно, что благодаря цифровым технологиям повышается информированность спортсменов при помощи систем поддержки принятия решения, которые основаны на работе искусственного интеллекта, что позволяет оперативно вести анализ выступлений спортсменов и команд. Также эти алгоритмы помогают корректировать план тренировок и восстановительных процессов на основе анализа тактических действий спортсменов в онлайн-режиме. А сами красочные видеотрансляции спортивных соревнований с помощью новых подходов к использованию визуальных инструментов формируют коммуникационное пространство, в котором болельщики и зрители ощущают эффект присутствия и соучастия.

Новые цифровые возможности, расширяющие культурный опыт человека за счет включения визуализации, доступа к освоению культурных практик народов, вносят свой вклад и в поддержание национального спорта. Национальные виды спорта стали сегодня популярны среди молодежи, их освоение способствует формированию и укреплению основ патриотизма. Это подтвердил проведенный на спортивном мероприятии опрос молодежи Республики Бурятия, результаты которого отразили тенденцию не только осведомленности, но и активного вовлечения в национальный спорт [9]. Среди наиболее популярных видов спорта молодежь Бурятии выбирает и национальные виды - национальную борьбу «Бухэ Барилдаан, стрельбу из национального лука Сурхарбан, шахматы «Шатар», игру в кости «Шагай наадан». Как отмечает автор исследования, на примере Республики Бурятия заметно, что дальнейшее развитие национальных видов спорта может рассматриваться как инструмент трансляции и закрепления национальных традиций, а также поддержания спортивных практик, являющихся частью истории народов и этнических групп [9, С. 202].

Еще важным направлением развития разных технологий физической культуры на индивидуальном уровне является обращение к спорту и физической активности в период стрессов и для снятия психофизиологической усталости. В условиях современного динамичного ритма жизни и информационной перегрузки в управлении собственным здоровьем большую роль играет выбор развлечения, это помогает восстановить силы и поддержать равновесие. Исследования показывают, что среди развлечений граждане отмечают важность коллективных практик занятий спортом. Наряду с различными видами развлечений, на которые падает выбор уставших людей, выбор в пользу посещения спортзала, совместных прогулок и занятий физической культурой и спортом соседствует с практиками совместного просмотра фильмов, прослушивания музыки [10].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, цифровая повседневность с ее креативными технологиями, направленными на то, чтобы поддерживать активный образ жизни, сопровождать занятия физической культурой и осваивать виды спорта, разнообразить событийные элементы спортивных мероприятий, выстраивать свою индивидуальную траекторию, сформировала новый формат удовлетворения потребностей человека, что необходимо поддерживать и развивать в сфере образования. С внедрением цифровых инструментов наблюдается рост двигательной активности студентов, меняется в позитивную сторону мотивация к занятиям физической культурой и спортом

ЛИТЕРАТУРА:

1. Поздеева, Е.Г., Евсеев, В.В. Перспективы развития спортивных мероприятий смешанного формата. В сборнике Теория и методика физической культуры, спорта и туризма. Межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербург, 2024. – С. 131-134. – EDN: PSBQRY
2. Зильберман, Н. Н. Возможности использования приложений дополненной реальности в образовании / Н. Н. Зильберман, В. А. Сербин // Открытое и дистанционное образование. – 2014. – № 4 (56). – С. 28–33. – EDN: TCVTIP
3. Куликова, Т. А. AR-технология в образовательном процессе вуза / Т. А. Куликова, Н. А. Поддубная // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». – 2018. – № 4. – С. 252–256. – EDN: YRQFMD
4. Болотова, М. И., Ермакова, М. А. Цифровая образовательная среда вуза как средство продвижения ценностей физической культуры // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2022. – Т. 1, вып. 1. – С. 80–88. – DOI: 10.18500/2782-4594-2022-1-1-80-88 – EDN: ISCBQM
5. Шутова, Т.Н., Андрющенко, Л.Б., Орлан, И.В., Рыжкин, Н.В. Цифровой подход в организации физической культуры и спорта в вузе // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №3. – С. 12–14. – EDN: OYEYBH
6. Красноперов, М. Д., Барябина, В. Ю., Самигуллина, Г. З. Мотивы занятия физической культурой и спортом у студентов ВУЗа // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2024. – № 1(19). – С. 174–179. – EDN: CAAAVE
7. Курмангулова, Р., Крылов, В.М. Отношение студентов к физической культуре и спорту // Международный научный журнал «Вестник науки». – № 7 (88) Том 1. – Июль 2025 г. – С. 445–452. – ISSN 2712-8849 // Электронный ресурс: https://www.вестник-науки.рф/article/25049 (дата обращения: 14.02.2026 г.).
8. Хажироков, В. А., Мешев, И. Х. Эффективность применения цифровых технологий в физической культуре и спорте // Журнал прикладных исследований. – 2022. –№11. – С. 290-293. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-primeneniya-tsifrovyh-tehnologiy-v-fizicheskoy-kulture-i-sporte (дата обращения: 11.02.2026). – EDN: KUQDHH
9. Брыкова, С. С. Национальные виды спорта в жизни региональной молодежи (пример Республики Бурятия) // Вестник Института социологии. – 2025. – Том 16. № 2. –С. 189–207. – DOI: 10.19181/vis.2025.16.2.10. – EDN: RVYGNF
10. Назарова, И. Б. Развлечения как способ противодействия стрессу в условиях социальной турбулентности // Вестник Института социологии. – 2025. – Том 16. № 1. – С. 180–199. – DOI: 10.19181/vis.2025.16.1.10. – EDN: WPXIUU

DOI 10.48612/ifkst/m1a7-negb-b6b7
УДК 796.327.2:796.093.011:004.9:378.1(4-672)

ЦИФРОВАЯ ИНТЕГРАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ГОСУДАРСТВ – УЧАСТНИКОВ СНГ НА ПРИМЕРЕ ФИДЖИТАЛ-ТЕХНОЛОГИЙ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Е.С. Степанова, В.В. Бакаев
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Цель работы - разработка концепции цифровой интеграции студенческого спорта государств-участников СНГ на основе фиджитал-технологий в настольном теннисе.

Методика исследования включает в себя системный анализ научной литературы по фиджитал-спорту, изучение опыта организации студенческих фиджитал-соревнований, а также анализ данных первого всероссийского студенческого фиджитал-турнира по настольному теннису.

Контингент испытуемых 30 человек из разных регионов России участники первого всероссийского студенческого фиджитал-турнира по настольному теннису, а также респонденты, принявшие участие в опросах о развитии фиджитал-спорта в студенческой среде.

Основные результаты. Предложена концепция единой цифровой платформы, объединяющей виртуальные тренировки, онлайн-соревнования и обмен методическими материалами между вузами. Разработана трёхуровневая структура платформы, включающая пользовательский, функциональный и организационный уровни. Определены этапы внедрения проекта - от начального тестирования в 3-5 университетах до проведения открытого чемпионата СНГ и разработки единых стандартов подготовки. Реализация такого подхода позволит сделать студенческий спорт более доступным, повысить интерес молодёжи к регулярным занятиям и укрепить международные связи.

Ключевые слова: цифровая интеграция, студенческий спорт, СНГ, фиджитал-спорт, настольный теннис, подготовка спортсменов.

DIGITAL INTEGRATION OF STUDENT SPORTS IN THE CIS MEMBER STATES ON THE EXAMPLE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN TABLE TENNIS

E.S.Stepanova, V.V. Bakaev
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. The aim of the work is to develop a concept for the digital integration of student sports in the CIS member states based on digital technologies in table tennis.

The research methodology includes a systematic analysis of the scientific literature on digital sports, the study of the experience of organizing student digital competitions, as well as data analysis of the first All-Russian student digital table tennis tournament.

The contingent of subjects included participants in the first All-Russian student digital table tennis tournament (more than 30 people from different regions of Russia), as well as respondents who took part in surveys on the development of digital sports among students.

The main results. The concept of a single digital platform combining virtual trainings, online competitions and the exchange of methodological materials between universities is proposed. A three-level structure of the platform has been developed, including user, functional and organizational levels. The stages of the project implementation have been defined, from initial testing at 3-5 universities to the CIS Open Championship and the development of unified training standards. The

implementation of this approach will make student sports more accessible, increase the interest of young people in regular classes and strengthen international relations in the Commonwealth space.

Keywords: digital integration, student sports, CIS, digital sports, table tennis, hybrid environment.

ВВЕДЕНИЕ

Современный спорт и физическая культура активно меняются под влиянием цифровых технологий. Появляются новые гибридные форматы, которые соединяют реальные физические упражнения и цифровую среду. Один из таких форматов - фиджитал-спорт. Он особенно популярен среди молодёжи и студентов [1].

В странах СНГ цифровые технологии открывают хорошие возможности для объединения студентов из разных государств. Они помогают проводить совместные тренировки и соревнования без дальних поездок, а также делают спорт доступнее [2]. Для первого шага хорошо подходит настольный теннис - популярный в вузах вид спорта, который уже можно перенести в цифровую среду.

Цель работы - оценить возможности фиджитал-формата и предложить концепцию цифровой площадки для развития студенческого спорта в странах СНГ.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В ходе исследования был проведён сбор и анализ информации, изучены международные и всероссийские источники по теме исследования, что позволило понять современное состояние, основные проблемы и направления развития фиджиал-направления по настольному еннису.

Проанализирован опыт проведения фиджитал-соревнований среди студентов. Рассмотрены работы современных авторов о развитии фиджитал-спорта в вузах [2,3], а также изучен практический опыт проведения первого всероссийского турнира по настольному теннису в фиджитал-формате. Организаторами выступили студенческая лига РФ по настольному теннису, Благотворительный фонд поддержки спорта А. Пуйто [4]. В турнире приняли участие более 30 человек из разных регионов России.

На основе полученных данных разработана модель цифровой площадки для дальнейшего развития и популяризации анного вида соревнований.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ литературы показал, что фиджитал-формат открывает хорошие возможности для студенческого спорта не только в России, но и в странах СНГ. Виртуальная реальность и онлайн-платформы позволяют студентам из разных стран и городов тренироваться и принимать участие в соревнованиях в новом формате. Игровые элементы, быстрая обратная связь и понятный интерфейс онлайн-платформы делают спорт привлекательнее для молодёжи, а сам формат развивает не только физические, но и цифровые навыки участников соревнований. Проведённый турнир наглядно показал жизнеспособность данного формата, где соединились классическая игра в настольный теннис и его цифровая часть [4].

Опросы респондентов показали, что студенты готовы к такому фиджитал-формату. Согласно исследованию [5], 25% студентов были знакомы с этим направлением, причем большинство из них получили информацию из интернета или от друзей, что указывает на необходимость более активной популяризации фиджитал-спорта среди студенческой молодежи. Интерес к фиджитал-спорту оказался довольно высоким среди тех, кто с ним был знаком. Студенты отмечали новизну и интерактивность, как основные достоинства данного формата. Опрос по оценке внедрения фиджитал-спорта показал, что четверть респондентов уверены, что данный формат станет популярным среди молодёжи, однако только 55% допускают такую возможность, но 20% опрошенных считают, что данный формат скорее всего не будет популярным среди студентв. Таким образом, большинство студентов, в той или иной степени верят в успех фиджитал-спорта. Это подтверждает, что создание единой

цифровой платформы для студенческого спорта в СНГ сможет найти отклик у молодёжи и получить поддержку в вузовой среде.

Для создания единого цифрового пространства предложена трёхуровневая структура платформы. Первый уровень – пользовательский, который включает в себя общий сайт и мобильные приложения для студентов и тренеров из вузов-партнеров, а также базовый набор оборудования: VR-очки, датчики для ракетки и камера для отслеживания движений спортсменов. Второй уровень - функциональный, который включает в себя основные возможности платформы, виртуальный спарринг-партнёр на основе искусственного интеллекта для отработки техники игрока, студенческие лиги СНГ для регулярных соревнований и выстраивания рейтингов спортсменов, а также база данных с лучшими тренировочными методиками от ведущих тренеров. Третий уровень – организационный, который включает в себя разработку общих правил, для фиксации результатов соревнований и создания системы взаимодействия между вузами.

Для запуска данного проекта на практике необходимо создать Консорциум вузов СНГ по развитию и продвижению фиджитал-спорта на пространстве Содружества. Развитие должно проходить постепенно, в несколько этапов. На первом, начальном этапе предлагается протестировать фиджитал-платформу 3-5 университетами из разных стран. Полезным будет учёт опыта организации турнира в России [4]. На втором этапе, после доработки, возникших в ходе тестирования ошибок, можно подключать новые вузы, а в дальнейшем провести первый открытый чемпионат СНГ по фиджитал-настольному теннису, на третьем этапе, когда формат покажет свою состоятельность, разработать единые для всех стран стандарты подготовки спортсменов и тренеров по различным фиджитал-дисциплинам. Это станет важным шагом к настоящей интеграции студенческого спорта на цифровом уровне.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный анализ подтвердил, что фиджитал-спорт может стать дополнительным инструментом для развития студенческого спорта на пространстве СНГ. Предложенная концепция единой цифровой платформы опирается на успешный опыт проведения турниров в России и анализ современных тенденций развития фиджитал-спорта. Такая платформа создает доступную и современную среду для тренировок и соревнований по различным видам спорта и помогает преодолеть географический барьер, а также наладить устойчивое взаимодействие между вузами. Внедрение фиджитал-платформы повысит мотивацию студентов, даст тренерам новые инструменты и укрепит связи между университетами СНГ. Дальнейшие исследования стоит направить на экономическую и техническую проработку проекта, а также на создание методик проведения тренировок в гибридном формате.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Береснева В. А., Скаржинский Н. С. Обзор научных исследований по фиджитал спорту // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2025. – № 1.
2. Благотворительный фонд поддержки спорта А. Пуйто [Электронный ресурс]: Опыт организации первого фиджитал-турнира по настольному теннису среди студентов. – 2024. – URL: https://example.ru (дата обращения: 11.02.2026).
3. Галицын С. В., Зиганшин О. З., Попов П. Д., Волошин Г. Р. Перспективы развития фиджитал-спорта на студенческом уровне // Ученые записки университета Лесгафта. – 2023. – № 8 (222). – С. 74 –76.
4. Никонов Е. В., Гулина П. А., Тяпин П. А. Становление и перспективы развития студенческого спорта на примере фиджитал-спорта // Вестник УРИО. – 2025. – № 1. – С. 58 –64.
5. Запорожченко, Д. Р. Фиджитал-спорт среди студентов: перспективы и вызовы на пути к популяризации / Д. Р. Запорожченко, А. С. Осетрова, Т. П. Васюкова // Студенческая научная весна - 2025 : Сборник тезисов Всероссийской научно-практической молодежной конференции, Волгодонск, 14–18 апреля 2025 года. – Волгодонск: Национальный исследовательский ядерный университет МИФИ, Национальный исследовательский ядерный университет МИФИ, 2025. – С. 429-431.

DOI 10.48612/ifkst/v8pk-1k23-6gn2
УДК 796.332:004.9:159.947.5-057.875

ФУТБОЛЬНОЕ ДВОЕБОРЬЕ: ИНТЕГРАЦИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И МОТИВАЦИИ МОЛОДЁЖИ

А.А. Усович (5394-6173), С.С. Сидоров (4041-3540)
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Цель работы – раскрыть концепцию футбольного двоеборья как цифровой модели развития студенческого спорта, определить её потенциал в повышении физической активности и мотивации молодёжи, а также обозначить ключевые условия и ограничения внедрения в университетах стран СНГ. Методика исследования включала анализ научных публикаций по проблемам двигательной активности студентов, цифровизации спорта и геймификации, а также обобщение практического опыта внедрения фиджитал-форматов в образовательной среде. В результате установлено, что двухэтапная структура «цифровой матч+физический матч» обеспечивает интеграцию когнитивных и двигательных компонентов подготовки, способствует росту мотивации и формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Вместе с тем выявлены ключевые ограничения внедрения модели, связанные с материально-техническим обеспечением, кадровой подготовкой и организационными условиями реализации. Полученные выводы подтверждают перспективность футбольного двоеборья как направления модернизации студенческого спорта при условии системного подхода к его внедрению.

Ключевые слова: футбольное двоеборье, фиджитал-спорт, студенческий спорт, цифровые технологии, физическая активность, мотивация молодёжи, гибридная модель обучения.

FOOTBALL BIATHLON: INTEGRATING DIGITAL TECHNOLOGIES INTO STUDENT SPORTS AS A FACTOR IN INCREASING PHYSICAL ACTIVITY AND YOUTH MOTIVATION

A.A. Uovich (5394-6173), S.S. Sidorov (4041-3540)
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. The aim of the study is to present the concept of football dual-event (phygital football) as a digital model for the development of student sport, to determine its potential for enhancing physical activity and youth motivation, and to identify the key conditions and constraints for its implementation in universities of the CIS countries. The research methodology included an analysis of scientific publications addressing student physical activity, sport digitalization, and gamification, as well as a synthesis of practical experience in implementing phygital formats within the educational environment. The findings indicate that the two-stage structure (“digital match + physical match”) ensures the integration of cognitive and motor components of training, contributes to increased motivation, and fosters a sustained interest in physical education. At the same time, key limitations of the model were identified, including material and technical resources, staff training, and organizational conditions of implementation. The results confirm the potential of football dual-event as a promising direction for the modernization of student sport, provided that a systematic approach to its implementation is adopted.

Keywords: football dual-event, phygital sport, student sport, digital technologies, physical activity, youth motivation, hybrid learning model.

ВВЕДЕНИЕ

Снижение двигательной активности и рост экранного времени у студенческой молодёжи рассматриваются как устойчивый вызов системе физического воспитания [1]. Цифровизация досуга способствует смещению интересов в сторону интерактивных форм деятельности, что сопровождается уменьшением мотивации к традиционным занятиям физической культурой и ухудшением физического состояния обучающихся [2].

В этих условиях актуализируется поиск инновационных моделей, интегрирующих цифровую среду и реальную двигательную активность. Одной из таких моделей выступает футбольное двоеборье (фиджитал-футбол), представляющее собой гибридный формат, сочетающий виртуальный матч (на базе игровых платформ) и последующий физический этап на футбольном поле. Данный подход обеспечивает сопряжённое развитие когнитивных и двигательных способностей, способствует формированию стратегического мышления, поддерживает устойчивый интерес к тренировочному процессу и расширяет формы организации занятий [3].

Цель работы – раскрыть концепцию футбольного двоеборья как цифровой модели развития студенческого спорта, определить её потенциал в повышении физической активности и мотивации молодёжи, а также обозначить ключевые условия и ограничения внедрения в университетах стран СНГ.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Осуществлён обзор отечественных и зарубежных научных публикаций, посвящённых проблемам двигательной активности студенческой молодёжи, мотивации к занятиям физической культурой, геймификации, физически-активных видеоигр и цифровых технологий в спорте. Применялись методы сравнительного анализа, систематизации и обобщения данных.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Футбольное двоеборье представляет собой гибридную дисциплину, объединяющую цифровой и функциональный сегменты в последовательном формате [4]. В системе университетского спорта данная модель может выполнять функцию интеграции цифровой вовлечённости студентов с задачами повышения объёма и регулярности двигательной активности, что соответствует рекомендациям ВОЗ по снижению сидячего поведения и обеспечению достаточного уровня физической нагрузки. Данный формат формирует интегральную систему соревновательной оценки, объединяющую игровые навыки в виртуальной среде и физическую подготовленность на поле. В педагогическом аспекте это предполагает комплексную подготовку, включающую развитие тактического мышления в цифровом сегменте, технико-тактических действий в мини-футболе и навыков адаптивного переключения между средами. Существенным условием реализации выступает стандартизация регламентов, оборудования и процедур судейства, обеспечивающая прозрачность и сопоставимость результатов.

Мотивационный потенциал футбольного двоеборья целесообразно интерпретировать через современные поведенческие модели. Исследования физической активности студентов указывают на ключевые барьеры: дефицит времени, низкую субъективную ценность занятий и недостаточную привлекательность традиционных форм [5]. В этом контексте фиджитал-формат может рассматриваться как элемент, который улучшает мотивационную составляющую.

С позиций теории самодетерминации устойчивость вовлечённости определяется удовлетворением потребностей в автономии, компетентности и связанности [6]. Футбольное двоеборье потенциально поддерживает данные компоненты: автономия обеспечивается вариативностью ролей и стратегий участия, компетентность – оперативной обратной связью в цифровом и физическом сегментах, связанность – командным характером взаимодействия и регулярной коммуникацией, значимой для студенческой аудитории [7]. Дополнительный

ресурс вовлечения связан с интеграцией игровых механизмов. Исследования геймификации в физическом воспитании указывают на её позитивное влияние на мотивацию [8]. Футбольное двоеборье организовано как игровая система с интегральным результатом, что функционально приближает его к естественной геймификации спортивной деятельности.

Повышение физической активности в модели футбольного двоеборья следует интерпретировать дифференцированно: цифровой сегмент носит преимущественно мотивационно-когнитивный характер и не обеспечивает значимой двигательной нагрузки. Реальный вклад в объём и интенсивность физической активности формируется в физическом этапе (мини-футбол), способном обеспечивать умеренно-высокий уровень нагрузки в зависимости от формата и подготовленности участников.

Обоснование гибридной модели целесообразно сопоставлять с физически активными видеоиграми, где двигательная активность интегрируется в цифровой процесс. Исследования показывают, что активные видеоигры обеспечивают преимущественно лёгкую-умеренную нагрузку и обладают вариативной долговременной эффективностью, при этом отмечается их положительное влияние на психоэмоциональное состояние и мотивацию к упражнениям [9]. В отличие от физически активных видеоигр, футбольное двоеборье реализует иную стратегию: не интеграцию движения в цифровой сегмент, а организацию целостного соревновательного цикла, в котором цифровой этап усиливает вовлечённость, а физический – обеспечивает необходимую двигательную нагрузку. С учётом рекомендаций ВОЗ о необходимости 150-300 минут умеренной или 75-150 минут высокой физической активности в неделю внедрение футбольного двоеборья может рассматриваться как организационный механизм обеспечения регулярной двигательной нагрузки в университетской среде.

В системе высшего образования футбольное двоеборье может включать образовательный компонент, связанный с развитием навыков принятия решений, командного взаимодействия, стрессоустойчивости и рефлексивного анализа игровой деятельности. Систематические обзоры видеотренинга в футболе подтверждают его эффективность в развитии навыков предвосхищения и принятия решений, а применение цифровых технологий, включая VR, расширяет возможности тренировки перцептивно-когнитивных процессов [10]. В этом контексте футбольный симулятор в структуре двоеборья может рассматриваться как доступный инструмент цифрового тактического моделирования, обеспечивающий повторяемость игровых эпизодов и аналитическую работу с командными решениями. Это позволяет интегрировать двоеборье в образовательную модель физического воспитания: цифровой этап выполняет функцию тактического обучения и анализа игровых решений, тогда как физический этап обеспечивает проверку их переноса в реальную двигательную среду с учётом функциональных и координационных ограничений.

Несмотря на высокий мотивационный потенциал, внедрение фиджитал-направлений в университетах сопровождается ограничениями. Эмпирические данные свидетельствуют о значительном интересе студентов к гибридным форматам при одновременном дефиците материально-технических ресурсов и квалифицированных кадров, что рассматривается специалистами как ключевой барьер институционального развития данного направления [11].

Материально-техническое обеспечение формата предполагает наличие специализированного цифрового пространства (оборудование, программное обеспечение, сеть) и спортивной площадки для физического этапа, а также выстроенной логистики перехода между ними. Существенным условием выступает стандартизация технических параметров, поскольку её отсутствие повышает риски организационных конфликтов и снижает доверие к результатам соревнований.

Кадровое обеспечение футбольного двоеборья предполагает формирование гибридной компетентности, объединяющей тренерско-педагогическую подготовку в мини-футболе и владение навыками в видеоигре. Реализация программ повышения квалификации в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта и программ профессиональной переподготовки в Нижегородском государственном университете имени Н. И. Лобачевского свидетельствует о признании

кадровой проблемы как системной и её решении через механизмы дополнительного профессионального образования.

Психологические и культурные барьеры внедрения связаны с конкуренцией инновационного формата с традиционными формами физического воспитания и возможным скепсисом участников образовательного процесса. Исследования подчёркивают значимость социальной поддержки, контекстных условий и привлекательности форм активности. В этой связи эффективная реализация двоеборья требует формирования институциональной культуры, основанной на демонстрации его образовательной ценности, прозрачности регламентов, обеспечении безопасности и доступности для различных категорий студентов [12].

Этические и медико-биологические аспекты внедрения связаны с рисками, характерными для игровой и киберспортивной практики, включая нарушения опорно-двигательного аппарата, сна и психоэмоционального состояния [13]. Обзоры указывают на распространённость подобных проблем и необходимость регламентации режима занятий. В этой связи цифровой этап студенческого двоеборья должен быть временно ограничен и рассматриваться как вспомогательный компонент, обеспечивающий переход к основной физической нагрузке и последующему восстановлению.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Футбольное двоеборье (фиджитал-футбол) представляет собой инновационную модель студенческого спорта, основанную на двухэтапной структуре «цифровой+физический» с интегральным результатом. Это закреплено в нормативных документах и позволяет рассматривать данный формат как самостоятельную дисциплину, ориентированную на системное вовлечение молодёжи в спортивную деятельность.

Потенциал модели в университетской среде определяется тремя взаимосвязанными эффектами. Во-первых, интеграция цифрового сегмента повышает привлекательность участия, что соответствует механизмам автономной мотивации и геймификации. Во-вторых, физический этап обеспечивает необходимую двигательную нагрузку в условиях распространённого сидячего поведения студентов. В-третьих, цифровой компонент выполняет функцию тактического обучения и развития перцептивно-когнитивных навыков, тогда как физический этап обеспечивает их перенос в реальную двигательную среду.

Ключевые барьеры внедрения связаны с финансовыми затратами и необходимостью стандартизации оборудования, дефицитом специалистов гибридного профиля, организационной синхронизацией этапов, психологической готовностью участников, инфраструктурной неоднородностью регионов и рисками для здоровья при нерациональной организации цифрового сегмента.

Оптимальной стратегией для вузов СНГ представляется поэтапное пилотирование с последующей институционализацией через студенческие лиги и клубы, развитие кадрового обеспечения в системе дополнительного профессионального образования, унификацию технических параметров и мониторинг нагрузки и мотивации. Существующие университетские турниры и международные инициативы свидетельствуют о формировании региональной среды, благоприятной для масштабирования дисциплины.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Копейкина, Е.Н. Дистанционный режим обучения как фактор снижения двигательной активности современных студентов / Е.Н. Копейкина, В.Л. Кондаков, В.Н. Кормакова, М.В. Ковалева, О.В. Петренко // Наука и спорт: современные тенденции. – 2025. – Т. 13, № 3 – С. 163-170. DOI: 10.36028/2308-8826-2025-13-3-163-170.

2. Ковалев, В. М. влияние цифровых технологий на физическую активность студентов вузов / В. М. Ковалев, Ю. В. Соболь // Вестник науки. – 2026. – Т. 3, № 1(94). – С. 2289-2294. – EDN EPPTCR.

3. Гаврилов С.М. Фиджитал-футбол как средство повышения двигательной активности и физической подготовленности студенческой молодежи // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2025. - №6. - С. 37-43. doi: 10.5930/1994-4683-2025-37-43.

4. Правила вида спорта «фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт)» (утв. приказом Минспорта России от 28.12.2023 № 1112). — Электронный ресурс. — Дата обращения: 24.02.2026.
5. Brown, C.E.B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B. et al. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. BMC Public Health 24, 418 (2024). https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4
6. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. The American psychologist, 55(1), 68–78. https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68.
7. Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. The international journal of behavioral nutrition and physical activity, 9, 78. https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78
8. Arufe-Giráldez, V., Sanmiguel-Rodríguez, A., Ramos-Álvarez, O., & Navarro-Patón, R. (2022). Gamification in Physical Education: A Systematic Review. Education Sciences, 12(8), 540. https://doi.org/10.3390/educsci12080540
9. Zhao, Y., Soh, K.G., Saad, H.b.A. et al. Effects of active video games on mental health among college students: a systematic review. BMC Public Health 24, 3482 (2024). https://doi.org/10.1186/s12889-024-21011-9
10. Zhao, J., Gu, Q., Zhao, S., & Mao, J. (2022). Effects of video-based training on anticipation and decision-making in football players: A systematic review. Frontiers in human neuroscience, 16, 945067. https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.945067
11. Басов, М. А. Спорт и социализация: влияние студенческого спорта на формирование социальных связей и коммуникации между студентами / М. А. Басов // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 17–18 мая 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. – С. 446-448. – EDN GOHIEH.
12. Brown, C.E.B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B. et al. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. BMC Public Health 24, 418 (2024). https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4
13. Kamil Turlej, Anastazja Orłowa, Aleksandra Oparcik, Kinga Szyszka, Klaudia Martyna Patrzykąt, Marta Cieślak, Anita Pakuła, Anna Baranowska, Laura Kurczoba, & Julia Pawłowska. (2025). HEALTH IMPLICATIONS OF COMPETITIVE ESPORTS: A SYSTEMATIC REVIEW OF PHYSICAL, MENTAL AND SOCIOBEHAVIORAL OUTCOMES. International Journal of Innovative Technologies in Social Science, 2(4(48). https://doi.org/10.31435/ijitss.4(48).2025.4456

DOI 10.48612/ifkst/n8xv-vmg1-uf9x
УДК 796.015:004.8:378.147

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

О.Н. Устинова [1] (4645-0802), М.Д. Гусарова [2] (5549-7833), Л.М. Волкова [3] (5390-5941), Ю.С. Будникова [4] (5752-2800)

[1]Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
[2,3]Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации
[4]Санкт-Петербургский Авиационно-транспортный колледж, Санкт-Петербург

Аннотация. Внедрение технологий искусственного интеллекта (ИИ) в систему высшего образования открывает новые горизонты для оптимизации физической подготовки студентов. Цель работы – провести анализ применения нейросетевых алгоритмов, компьютерного зрения и носимых устройств в обеспечении физической культуры и спорта. Контингент испытуемых – студенты учебных групп на занятиях по физической культуре и члены сборных университетских команд. Основные результаты: получено, что интеграция ИИ позволяет перейти от унифицированных программ к персонализированным стратегиям развития физических качеств. Рассматриваются механизмы создания цифровых профилей здоровья

обучающихся, автоматизированного биомеханического анализа техники движений и предиктивной диагностики травматизма. Особое внимание уделяется эффективности виртуальных и дополненных сред в повышении мотивации студентов к занятиям спортом.

Ключевые слова: искусственный интеллект, физическая культура, студенческий спорт, образование

ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN PROVIDING PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TO STUDENTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

Ustinova O.N.[1] (4645-0802), Gusarova M.D.[2] (5549-7833) , Volkova L.M.[3] (5390-5941), Budnikova jU. S.[4] (5752-2800)
[1]St. Petersburg Polytechnic University of Peter the Great
[2,3]St-St. Petersburg State University of Civil Aviation
[4]St. Petersburg Aviation and Transport College, St. Petersburg, Russia

Annotation. The introduction of artificial intelligence (AI) technologies into the higher education system opens up new horizons for optimizing students' physical fitness. The purpose of the work is to analyze the use of neural network algorithms, computer vision and wearable devices in providing physical education and sports at the university. The contingent of subjects included students from study groups in physical education classes and members of university national teams. Main results: it was found that the integration of AI makes it possible to move from unified programs to personalized strategies for the development of physical qualities. The mechanisms of creating digital health profiles of students, automated biomechanical analysis of movement techniques and predictive injury diagnosis are considered. Special attention is paid to the effectiveness of virtual and augmented environments in increasing students' motivation to play sports.

Keywords: artificial intelligence, physical education, student sports, education

ВВЕДЕНИЕ

Современная система высшего образования переживает фундаментальную трансформацию под воздействием цифровых технологий, и сфера физического воспитания не является исключением. Традиционные методы преподавания физической культуры в вузах часто сталкиваются с проблемой невозможности обеспечить индивидуальный подход в условиях больших учебных групп, насчитывающих 20 или 30 человек на одного преподавателя. Это приводит к усреднению нагрузки, что может быть неэффективным для физически подготовленных студентов и травмоопасным для тех, кто имеет отклонения в состоянии здоровья. Актуальность внедрения искусственного интеллекта обусловлена необходимостью создания адаптивной образовательной среды, способной в реальном времени реагировать на физиологические изменения организма обучающихся. Исследования показывают, что традиционные методы уже не могут в полной мере удовлетворить потребности студентов в индивидуальном развитии, тогда как технологии сбора данных и распознавания поведения открывают путь к интеллектуализации процесса. Более того, на фоне снижения общей двигательной активности молодежи и роста показателей ожирения, использование цифровых инструментов становится критически важным фактором привлечения студентов к регулярным занятиям [1].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Контингент испытуемых – студенты учебных групп на занятиях по физической культуре и члены сборных университетских команд. Результаты анализа литературных источников, экспертный анализ специалистов по физической культуре и спорту свидетельствуют о том, что центральным преимуществом применения искусственного интеллекта в физической подготовке является возможность гипериндивидуализации нагрузок. Алгоритмы машинного обучения способны анализировать огромные массивы данных о студенте, включая индекс

массы тела, уровень выносливости, историю болезней и текущие результаты тестов, для создания уникального «цифрового двойника» обучающегося. Вместо универсальных нормативов система генерирует персональные тренировочные планы, которые динамически корректируются по мере прогресса студента [2].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Комплексный анализ изучаемой темы показывает, что технология ИИ работает по принципу замкнутого цикла «восприятие-познание-обратная связь». Система собирает первичные данные, обрабатывает их с помощью нейросетей и выдает рекомендации, мгновенно реагируя на любые отклонения. Это позволяет решить проблему «универсального размера» в обучении, когда сильные студенты скучают, а слабые испытывают стресс от непосильных нагрузок. Интеллектуальные алгоритмы могут предписывать конкретные виды упражнений, их интенсивность и продолжительность, основываясь на ежедневном мониторинге состояния. Такой подход не только улучшает спортивные результаты, но и способствует формированию устойчивой привычки к физической активности, поскольку студент видит реальный, измеримый прогресс, достигнутый благодаря научно обоснованной программе.

Сегодня одной из наиболее революционных технологий в сфере студенческого спорта стало компьютерное зрение (Computer Vision). Системы видеоаналитики, оснащенные алгоритмами глубокого обучения, позволяют проводить бесконтактный анализ техники выполнения упражнений с точностью, недоступной человеческому глазу. Камеры фиксируют положение ключевых точек на теле студента (суставы, позвоночник) и строят скелетную модель в реальном времени. Программное обеспечение сравнивает биомеханику движений обучающегося с эталонными моделями профессиональных спортсменов, выявляя даже микроскопические отклонения в углах наклона или траектории движения конечностей [3].

Практическое применение таких систем демонстрирует впечатляющие результаты. В исследованиях, посвященных обучению бегу на 400 метров, студенты получали мгновенную визуальную обратную связь о своей технике, что позволяло им корректировать длину шага и положение корпуса непосредственно во время тренировки. Это существенно сокращает время освоения сложных моторных навыков. Если в традиционном формате преподаватель может уследить лишь за несколькими студентами, то системы компьютерного зрения способны одновременно мониторить всю группу, сигнализируя о грубых ошибках, которые могут привести к травмам. Технология также используется для автоматизации сдачи нормативов: система объективно фиксирует количество правильных отжиманий или подтягиваний, исключая фактор субъективности оценки и споры между студентом и преподавателем.

Интеграция носимых устройств - умных часов, фитнес-браслетов и датчиков, встроенных в одежду - с аналитическими платформами на базе ИИ создает экосистему непрерывного мониторинга физиологического состояния студентов. Датчики собирают данные о частоте сердечных сокращений, вариабельности сердечного ритма (HRV), уровне кислорода в крови и качестве сна. Эти данные передаются в облачные хранилища, где алгоритмы анализируют их на предмет признаков переутомления или стресса. Например, исследование показало, что использование ИИ в связке с носимыми сенсорами позволило снизить риск получения травм у студентов-спортсменов с 31% до 12% благодаря своевременному выявлению признаков усталости, которые сам атлет мог еще не ощущать [4].

Технологии виртуальной реальности в сочетании с ИИ создают среды, меняющие восприятие физической культуры. В одном из исследований сравнивалась эффективность традиционного обучения и обучения с использованием VR-технологий: в группе, использующей виртуальную реальность, 35% студентов показали отличные результаты освоения техники, тогда как в контрольной группе этот показатель составил лишь 10 % [5].

Виртуальные онлайн-занятия физической культурой, ставшие популярными в период пандемии и развивающиеся сейчас, также демонстрируют интересную динамику влияния на физические кондиции. Масштабное исследование с участием 15000 студентов показало, что

после 8 месяцев онлайн-интервенций с элементами ИИ у юношей улучшились показатели аэробной выносливости, а у девушек наблюдался рост показателей гибкости и взрывной силы. Однако были выявлены и негативные тренды, такие как общее увеличение индекса массы тела и снижение жизненной емкости легких, что говорит о необходимости дальнейшей калибровки баланса между виртуальными и реальными нагрузками. Дополненная реальность (AR) позволяет накладывать графику поверх реального изображения, например, проецируя на пол спортивного зала траекторию движения мяча или зоны для тактических перестроений, что улучшает когнитивное восприятие сложных игровых ситуаций.

Одним из самых ценных вкладов ИИ в студенческий спорт является способность предсказывать травмы до их возникновения. Модели машинного обучения, такие как "Случайный лес" (Random Forest) или нейронные сети, обучаются на исторических данных о тренировках, травмах и биометрических показателях тысяч спортсменов. Система выявляет скрытые корреляции, например, между резким увеличением тренировочного объема на одной неделе и повышением риска мышечного растяжения на следующей неделе. Точность таких предсказательных моделей в некоторых исследованиях достигает 91%, что позволяет тренерам превентивно снижать нагрузки для студентов из группы риска [6,7].

Кроме того, компьютерное зрение помогает анализировать биомеханические факторы риска. Если студент при приземлении после прыжка систематически сводит колени внутрь (вальгусная деформация), система распознает этот паттерн как опасный для передней крестообразной связки и сигнализирует о необходимости коррекционных упражнений. Это переводит спортивную медицину в вузах из реактивной плоскости (лечение травм) в превентивную (предотвращение). Подобные технологии особенно важны в контактных видах спорта, таких как футбол, баскетбол, борьба, бокс и др. где интенсивность движений высока, а цена ошибки может стоить студенту здоровья и возможности продолжать обучение [8,9].

Внедрение ИИ существенно снижает административную нагрузку на преподавателей физической культуры. Автоматизированные системы могут самостоятельно вести журналы посещаемости, используя технологии распознавания лиц на входе в спортзал, а также фиксировать результаты сдачи нормативов, мгновенно занося их в электронную ведомость. Это освобождает время педагога для более качественного взаимодействия со студентами, требующими особого внимания. Интеллектуальные платформы способны анализировать динамику успеваемости целых курсов и факультетов, выявляя системные проблемы, например, общее падение уровня силы у первокурсников, что может стать сигналом для пересмотра учебной программы.

ИИ также выступает в роли объективного арбитра и методиста. Системы на базе нечеткой логики и нейросетей могут оценивать качество выполнения сложных координационных элементов в гимнастике или аэробике, предоставляя детализированный разбор ошибок, который преподаватель физически не успел бы сделать для каждого из 30 студентов в группе. Однако это не означает исчезновение роли учителя. Напротив, роль педагога трансформируется в роль ментора и аналитика данных, который интерпретирует рекомендации ИИ и оказывает психоэмоциональную поддержку, недоступную машине [10].

Несмотря на очевидные преимущества, внедрение ИИ сопряжено с рядом серьезных вызовов. Ключевой проблемой является конфиденциальность данных. Сбор подробной биометрической информации о студентах (пульс, вес, геолокация, паттерны движений) требует строжайших протоколов кибербезопасности, чтобы предотвратить утечки чувствительной информации. Опросы показывают, что, хотя студенты используют ИИ-инструменты для повышения продуктивности и генерации идей, многие выражают обеспокоенность по поводу потери креативности и потенциальной предвзятости алгоритмов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ближайшем будущем симбиоз искусственного интеллекта и человеческого опыта станет стандартом качественной модели обеспечения физического воспитания и студенческого спорта в системах высшего образования.

ЛИТЕРАТУРА:
1. Караван, А.В. Физическая культура студентов СПБГАСУ/ А.В. Караван, Ю.И. Логинов, Н.С. Лешева, В.В. Вольский //Учебное пособие / Санкт-Петербург, 2014.
2. Левицкая А. С., Ведяскин Ю. А. Влияние искусственного интеллекта на формирование персонализированной программы физической подготовки человека //Актуальные вопросы современной науки и образования: сборник статей XLV Международной научно-практической конференции, Пенза. – 2025. – Т. 10. – С. 32-34.
3. Zhu L. Computer Vision-Driven Evaluation System for Assisted Decision-Making in Sports Training //Wireless Communications and Mobile Computing. – 2021. – Т. 2021. – №. 1.
4. Draj M., Dret K. The future of sports training: integrating artificial intelligence and wearable technology in performance enhancement //TPM–Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology. – 2025. – Т. 32. – С. 2145-2153.
5. Wang Y. Physical Education Teaching in Colleges and Universities Assisted by Virtual Reality Technology Based on Artificial Intelligence //Mathematical Problems in Engineering. – 2021. – Т. 2021. – №. 1.
6. 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.
7. Волкова, Л.М. Профессиональное образование в университетах через индивидуальные образовательные траектории / Л.М. Волкова, А.В. Алехина, О.Н. Устинова [и др.]// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 41-45.
8. Вольский, В.В. Концепция ключевых компетенций начинающих спортсменов в спортивной педагогике/ В.В. Вольский, В.Н. Коваленко, М.А. Дасько [и др.]. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4 (206). С. 56-60.
9. Родионова, И.А. Фитнес-подготовка как фактор сохранения здоровья студенческой молодежи в системе высшего образования/ И.А. Родионова, В.И. Шалупин, В.В. Карпушин//Гуманитарные науки (г.Ялта). 2018. № 1 (41). С. 57-63.
10.Шалупин, В.И. Физическая культура и спорт в вузах гражданской авиации/ В.И. Шалупин, Р.Р. Салимзянов, И.А. Родионова [и др.]. Ульяновск, 2024.

DOI 10.48612/ifkst/x4h3-34p4-nx7f
УДК 796.38.015:159.9.072-057.875

КОМПЛЕКСНАЯ МОДЕЛЬ ОЦЕНКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ ДИСЦИПЛИНЫ «БОЕВАЯ АРЕНА» (НА ПРИМЕРЕ DOTA 2) В СИСТЕМЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Э.Р. Хисматулин, С.С. Сидоров (4041-3540)
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Цель работы – проанализировать применяемые в России и за рубежом методы оценки подготовленности киберспортсменов дисциплины «Боевая арена» (вид программы Dota 2) и проанализировать опыт стран СНГ в контексте формирования цифровых моделей мониторинга студенческого спорта. Методика исследования основана на обзоре научных публикаций, нормативных документов и методических материалов. Анализ охватывал методы физической, функциональной, психофизиологической и командно-психологической диагностики, а также внутриигровые показатели. В результате установлено, что оценка подготовленности киберспортсменов развивается по пути интеграции физического, функционального, когнитивного, командного и игрового блоков в единую систему мониторинга. Обоснована необходимость роль-специфической интерпретации игровых метрик и системного мониторинга функционального состояния спортсменов в процессе подготовки и соревновательной деятельности. Показано, что в странах СНГ формируется тенденция к унификации диагностических протоколов на основе единых

цифровых инструментов, что создаёт предпосылки межрегиональной сопоставимости и интеграции киберспорта в систему физического воспитания высшей школы.

Ключевые слова: компьютерный спорт, Dota 2, подготовленность, студенческий спорт, цифровой мониторинг, психофизиологическая диагностика, игровые показатели.

COMPREHENSIVE MODEL FOR ASSESSING THE PREPAREDNESS OF ESPORTS ATHLETES IN THE “BATTLE ARENA” DISCIPLINE (A CASE STUDY OF DOTA 2) WITHIN THE STUDENT SPORT SYSTEM

E.R. Khismatulin, S.S. Sidorov (4041-3540)
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. The aim of the study was to analyze the methods used in Russia and abroad to assess the preparedness of esports athletes in the “Battle Arena” discipline (Dota 2) and to examine the experience of CIS countries in the development of digital monitoring models for student sport. The research methodology was based on a review of scientific publications, regulatory documents, and methodological materials. The analysis covered methods of physical, functional, psychophysiological, and team-psychological assessment, as well as in-game performance indicators. The findings indicate that the assessment of esports athletes’ preparedness is evolving toward the integration of physical, functional, cognitive, team-related, and in-game components into a unified monitoring system. The necessity of role-specific interpretation of in-game metrics and systematic monitoring of athletes’ functional status during training and competition is substantiated. It is shown that in the CIS countries there is a growing trend toward the standardization of diagnostic protocols based on unified digital tools, creating prerequisites for interregional comparability and the integration of esports into higher education physical training systems.

Keywords: esports, Dota 2, preparedness, student sport, digital monitoring, psychophysiological assessment, in-game metrics.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время компьютерный спорт институционализируется как значимый сегмент студенческого спорта. Дисциплина «боевая арена» (MOBA) нормативно определяется как командное противоборство с распределением ролей и управлением усиливающимся игровым персонажем, что методологически задаёт требования к комплексной подготовленности: устойчивости к когнитивной нагрузке, точности действий и качеству командной коммуникации [1].

В системе высшего образования стран СНГ необходимость унификации оценки подготовленности киберспортсменов обусловлена тремя факторами. Во-первых, цифровой характер киберспорта требует валидных и технологически воспроизводимых диагностических процедур, интегрируемых в университетские системы мониторинга; при этом отмечается дефицит целостных моделей контроля и периодизации подготовки [2]. Во-вторых, высокая распространённость болевых синдромов в позвоночнике и верхних конечностях [4, 5] обосновывает внедрение профилактических и эргономических стратегий управления нагрузкой для оптимизации объема тренировок и восстановления для снижения риска перенапряжения опорно-двигательного аппарата. В-третьих, командная специфика дисциплины «боевая арена» предполагает обязательную оценку психологической совместимости, коммуникации и согласованности действий игроков.

Цель статьи – систематизировать применяемые в России и за рубежом методы оценки подготовленности киберспортсменов по виду программы DOTA 2 и проанализировать опыт стран СНГ в контексте формирования моделей мониторинга студенческого компьютерного спорта.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование выполнено в формате аналитического обзора отечественных и зарубежных публикаций, нормативных документов и методических материалов, посвящённых оценке подготовленности киберспортсменов дисциплины «боевая арена» по виду программы Dota 2. Анализ охватывал методы физической, функциональной, психофизиологической и командно-психологической диагностики, а также внутриигровые метрики. Методологической основой послужил принцип комплексного мониторинга, предполагающий интеграцию разноуровневых показателей в единую цифровую модель оценки подготовленности

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В настоящее время термин «подготовленность» в компьютерном спорте всё чаще трактуется как многокомпонентная система, включающая здоровье и функциональное состояние, психофизиологические качества, когнитивные процессы, а также технико-тактические и командные аспекты [5, 6, 7, 8]. Обзор научных исследований по тренировочному процессу в компьютерном спорте показал, что исследования нередко описывают отдельные показатели и факторы (функциональные, психологические, внутриигровые), но эти блоки редко объединяются в единую систему, аналогичную системам спортивной тренировки в традиционных видах спорта. В связи с этим диагностика подготовленности киберспортсмена дисциплины «боевой арены» должна рассматриваться как комплексный мониторинг на протяжении учебно-тренировочного цикла с сопоставлением внеигровых и игровых показателей.

В отечественных исследованиях по физической подготовки киберспортсменов DOTA 2 прослеживается переход от формальной общей физической подготовки к стандартизированному мониторингу функционального состояния с акцентом на профилактику перегрузок и поддержание работоспособности [9]. В качестве контрольных показателей используются традиционные тесты (прыжок в длину с места, отжимания, сгибание туловища, гиперэкстензия, тест Купера, наклон вперёд, кистевая динамометрия), позволяющие оценить выносливость, силовую выносливость мышц корпуса и плечевого пояса, гибкость и силу хвата – качества, значимые для длительной мелкой моторики и статической нагрузки. Протоколы исследования также дополняются показателями биоимпедансометрии (жировая масса, скелетная мускулатура, ИМТ) и психофизиологической диагностикой с использованием дополнительного программного обеспечения (например, комплекс «Нейрософт.Психотест» или платформа cyberten.ru). Дополнительно применяются методы оценки зрительно-сенсорной системы и постурального баланса с применением стабилоплатформы ST-150 [10], что методически обосновано спецификой дисциплины «Боевая арена», где устойчивость внимания, стабильность и точность сенсомоторных реакций связаны с надёжностью действий в условиях соревновательного стресса.

Функциональный мониторинг становится неотъемлемым элементом модели подготовки киберспортсменов и направлен на оценку «цены» соревновательной деятельности. Исследование, проведённое на студенческих выборках в условиях турниров [11], демонстрируют достоверное повышение средней и пиковой частоты сердечных сокращений (ЧСС), а также изменения показателей вариабельности сердечного ритма (ВСР) и R-R-интервалов, что отражает выраженный стресс-ответ организма. В отечественных работах дополнительно фиксируется динамика ЭКГ в процессе игры в DOTA 2 [12], при этом выявляются различия по игровым ролям (в частности, более высокие значения ЧСС у игроков поддержки). Анализ вариабельности сердечного ритма рассматривается как чувствительный индикатор уровня эмоционального напряжения и функциональной готовности [13]. Для систем высшего образования это обосновывает внедрение контроля функционального состояния в интеграции с планированием физической нагрузки.

В дисциплине «боевая арена» результат определяется качеством командного взаимодействия, включая синхронизацию решений, распределение ролей и устойчивость

коммуникации. В отечественной практике для команд DOTA 2 реализуется оперативная схема психологической диагностики «до/после матча» с применением методик «Ваша команда», оценки сплочённости по Р. С. Немову и адаптированного опросника Басса-Дарки по определению агрессивности [14]. Такой дизайн исследования позволяет рассматривать психологические показатели как индикаторы соревновательной устойчивости и командной совместимости. Интерпретация минимальных колебаний параметров в динамике «до/после» трактуется как признак зрелости и стабильности командной структуры. В университетской практике данный подход целесообразно интегрировать в систему регулярного мониторинга командного климата при формировании и подготовке сборных команд.

В зарубежной спортивной психологии для оценки сплочённости широко применяется Group Environment Questionnaire (GEQ), рассматривающий её как многофакторную конструкцию, включающую социальную и задачную интеграцию группы [15]. Данный инструмент релевантен для команд университетов по DOTA 2, где эффективность определяется как чёткостью ролевой структуры, так и качеством межличностного взаимодействия. Для анализа командной среды также используется Team Climate Inventory (TCI) – многомерная шкала оценки климата, ориентированная на участие, безопасность коммуникации и задачную направленность [16]. В контексте киберспорта параметры TCI могут интерпретироваться через адаптивность к изменениям игровой меты, стратегическую гибкость и эффективность коллективного принятия решений.

В отечественных исследованиях по компьютерному спорту психофизиологическая диагностика реализуется с использованием программно-аппаратных комплексов Effecton Studio, Нейрософт.Психотест, cyberten.ru [17]. Регистрируются показатели моторной асимметрии, специальной координации, скорости мышления, различных видов памяти и сенсомоторных реакций, включая реакцию выбора и реакцию на движущийся объект. Полученные данные интерпретируются как индикаторы функционального ресурса игровой деятельности и позволяют формировать индивидуальные цифровые профили спортсменов с учётом их игровой роли. Стандартизированный характер батарей создаёт предпосылки для сопоставительного анализа подготовки команд вузов России и стран СНГ в рамках единого диагностического протокола.

В зарубежных исследованиях по Dota 2 акцент делается на оценке качества принятия решений в условиях неопределённости. Установлена связь между уровнем игрового мастерства (ранговые показатели) и результатами в Iowa Gambling Task (IGT) [7]. Дополнительно применяется Cognitive Reflection Test (CRT) – показатель сознательного, аналитического, рационального и логического мышления с учётом количества сыгранных матчей (time-on-task). Для вузовской практики это означает необходимость включения в диагностические протоколы не только сенсомоторных тестов, но и методик оценки стратегического выбора. Результаты следует трактовать как элементы когнитивного профиля и ресурса развития, соотнося их с игровой ролью и задачами спортсмена.

Поскольку дисциплина «боевая арена» охватывает различные MOBA-игры, данные исследований по League of Legends также методически релевантны. Так, в исследовании среди игроков из России [18] показано, что индивидуальные когнитивные стили (ригидность-гибкость, рефлексивность-импульсивность, зависимость-независимость от поля) не обладают прогностической значимостью в отношении игровой результативности в League of Legends. Статистически надёжными предикторами уровня мастерства выступали показатели игрового опыта (количество лет в игре и количество рейтинговых матчей). Для университетской практики стран СНГ это обосновывает целесообразность стандартизации диагностических батарей на уровне дисциплины MOBA в целом, поскольку базовые когнитивные требования (распределённое внимание, переключение задач, исполнительный контроль, командное взаимодействие) относительно стабильны, в отличие от быстро меняющихся игровых механик.

С учётом изложенного целесообразно структурировать когнитивную диагностику в два взаимодополняющих уровня:

- универсальный, включающий оценку базовых функций – сенсомоторной реакции, реакции выбора, процессов торможения, рабочей памяти и принятия решений;

- специальный, адаптируемый к текущей версии и мета-структуре игры, основанный на моделировании игровых сценариев и специализированных симуляционных задачах.

Игровая подготовленность в киберспорте характеризуется высокой степенью цифровой измеримости: значительная часть показателей фиксируется автоматически и отражается в статистике матча. В российских исследованиях по Dota 2 в качестве интегральных индикаторов результативности используются MMR (рейтинговый показатель игрока в системе матчмейкинга), KDA (соотношение устранений противников, количества поражений персонажа и ассистов), GPM (среднее количество золота, получаемого в минуту), XPM (среднее количество опыта, получаемого в минуту) и другие, позволяющие сопоставлять динамику физической и психофизиологической подготовки с объективными изменениями игровой эффективности [9]. Данные игровые метрики также включаются в систему контроля по дисциплине «Киберспорт» в рамках вузовской практики [19], что отражает институционализацию цифровой модели оценки спортивной результативности обучающихся в структуре физкультурно-спортивного образования.

Существенной методической проблемой оценки игровой подготовленности в Dota 2 является ограниченная сопоставимость игроков различных ролей. Универсальные показатели (например, усреднённая эффективность) не отражают специфику вклада керри, мидера или саппорта, что подтверждается исследованиями, предлагающими алгоритмы ролевой классификации на основе кластеризации и разметки датасетов для повышения точности аналитики [20]. Следовательно, цифровой мониторинг подготовленности должен строиться в двухуровневой логике: включать общие интегральные метрики (рейтинг, базовая эффективность) и роль-специфические показатели, отражающие функциональные задачи конкретной позиции в команде.

В странах СНГ диагностика киберспортсменов дисциплины «боевая арена» развивается в направлении цифровой воспроизводимости и межрегиональной сопоставимости. Исследования с участием игроков из России, Беларуси и Казахстана реализуются с применением унифицированных программно-аппаратных комплексов («Нейрософт.Психотест», cyberten.ru) и инструментов видеоанализа (Kinowea), что формирует основу общего диагностического пространства [21]. В то же время сохраняются ограничения: диагностические батареи преимущественно разработаны в рамках российских научных школ, а межстрановая сопоставимость чаще обеспечивается технологически, чем методологически (отсутствие единых нормативов и интерпретационных шкал). Это актуализирует необходимость создания согласованных протоколов тестирования в вузах СНГ, интегрированных в систему физического воспитания и учитывающих роль-специфический характер подготовки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ российских и зарубежных источников свидетельствует о формировании интегративной модели оценки подготовленности киберспортсменов дисциплины «боевая арена» (Dota 2), объединяющей физический и функциональный, командно-психологический и когнитивно-психомоторный, а также игровой блок в комплексный мониторинг. Специфика MOBA как командной структуры обуславливает необходимость комплексной диагностики с учётом игровой роли.

В российской практике применяются стандартизированные батареи физической подготовки в сочетании с биоимпедансометрией, психофизиологическими тестами и игровыми метриками; развиваются методы оценки сенсомоторной интеграции и оперативной диагностики командной сплочённости. Международные исследования обосновывают включение физиологического мониторинга и когнитивных тестов принятия решений, подчёркивая их значение для оценки функциональной готовности и интерпретации причинных связей.

В странах СНГ формируется тенденция к унификации диагностических протоколов на основе единых цифровых инструментов, что способствует сопоставимости результатов и интеграции игровых метрик в образовательные программы как элемента инновационных моделей студенческого спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Правила вида спорта «Компьютерный спорт» : утв. приказом Минспорта России от 22 янв. 2020 г. № 22 (в ред. приказа Минспорта России от 1 дек. 2023 г. № 940) [Электронный ресурс] / Министерство спорта Российской Федерации ; Федерация компьютерного спорта России. – М., 2020. – 97 с. – Режим доступа: https://resf.ru/about/documentation/337/ (дата обращения: 24.02.2026).
2. Białecki, A., Michalak, B., & Gajewski, J. (2024). Esports Training, Periodization, and Software–A Scoping Review. Applied Sciences, 14(22), 10354. https://doi.org/10.3390/app142210354.
3. Soffner, M., Schmidt, A., Tomschi, F., & Hilberg, T. (2026). Do Esports Players Experience Pain? Pain Prevalence of Esports Players: a Systematic Review and Meta-analysis. Sports medicine - open, 12(1), 1. https://doi.org/10.1186/s40798-025-00971-1.
4. Lam, W. K., Liu, R. T., Chen, B., Huang, X. Z., Yi, J., & Wong, D. W. (2022). Health Risks and Musculoskeletal Problems of Elite Mobile Esports Players: a Cross-Sectional Descriptive Study. Sports medicine - open, 8(1), 65. https://doi.org/10.1186/s40798-022-00458-3.
5. DiFrancisco-Donoghue J, Balentine J, Schmidt G, Zwibel H. Managing the health of the eSport athlete: an integrated health management model. BMJ Open Sport & Exercise Medicine. 2019;5:e000467. https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000467.
6. Kari, T. & Karhulahti, V. (2016). Do E-Athletes Move?: A Study on Training and Physical Exercise in Elite E-Sports. International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations (IJGCMS), 8(4), 53-66. https://doi.org/10.4018/IJGCMS.2016100104.
7. Sörman DE, Dahl KE, Lindmark D, Hansson P, Vega-Mendoza M, et al. (2022) Relationships between Dota 2 expertise and decision-making ability. PLOS ONE 17(3): e0264350. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264350.
8. Талан, А. С. Алгоритм разработки методики технико-тактической подготовки для киберспорта / А. С. Талан // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 1. – С. 75-77. – EDN CUNICO.
9. Гончаренко, Д.И. Исследование эффективности методики физической подготовки в компьютерном спорте / Д.И. Гончаренко, Ф.Р. Зотова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № S2. – С. 91-98. DOI: 10.36028/2308-8826-2024-12-S2-91-98.
10. Пенизев, С. Ю. Оценка зрительно-проприоцептивного контроля киберспортсменов этапа начальной подготовки / С. Ю. Пенизев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2025. – Т. 13, № 2 – С. 133-139. DOI: 10.36028/2308-8826- 2025-13-2-133-139.
11. Andre, T. L., Walsh, S. M., ValladÃo, S., & Cox, D. (2020). Physiological and Perceptual Response to a Live Collegiate Esports Tournament. International journal of exercise science, 13(6), 1418–1429. https://doi.org/10.70252/KNEB6696.
12. Зверев А. А., Искаков Н. Г., Чершинцева Н. Н., Смолина Ю. И., Балтин М. Э., Федянин А. О. Влияние игровых ситуаций на динамике показателей электрокардиограммы киберспортсменов // Самойловские чтения. Современные проблемы физиологии : сб. тезисов Всерос. конф. с междунар. участием к 150-летию кафедры физиологии человека и животных, 30 янв. – 1 февр. 2026 г., Казань. - Казань : РИЦ «Школа», 2026. - С. 74–75. - 201 с. - ISBN 978-5-00245-500-3.
13. Психофизиологический статус киберспортсменов (обзор) / О. В. Байгужина, О. Б. Никольская, О. А. Комиссарова [и др.] // Психология. Психофизиология. – 2023. – Т. 16, № 4. – С. 90-100. – DOI 10.14529/jpps230408. – EDN TDUJEK.
14. Осницкий, А. К. Устойчивость психологических показателей игроков, как предпосылка успешного командообразования / А. К. Осницкий, С. Э. Боровских // Гуманитарный научный вестник. – 2020. – № 5. – С. 156-162. – DOI 10.5281/zenodo.3893559. – EDN DOURWN.
15. Carron, A.V., Widmeyer, W.N., & Brawley, L.R. (1985). The Development of an Instrument to Assess Cohesion in Sport Teams: The Group Environment Questionnaire. Journal of Sport Psychology, 7(3), 244-266. Retrieved Feb 22, 2026, from https://doi.org/10.1123/jsp.7.3.244.
16. Anderson, N., & West, M. (1998). Measuring climate for work group innovation: development and validation of the team climate inventory. Journal of Organizational Behavior, 19(3), 235–258. https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1379(199805)19:3<235::AID-JOB837>3.0.CO;2-C.

17. Петрушин, В. М. К вопросу прикладности киберспорта / В. М. Петрушин, С. В. Милованов, В. В. Шарманова // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел : Материалы международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 21–22 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2021. – С. 453-456. – EDN WKHZZO.
18. Timokhov, V., & Sergeev, S. (2023). Cognitive Styles are poor predictors of esports player's performance in League of Legends. International Journal of Esports, 1(1). Retrieved from https://www.ijesports.org/article/131/html.
19. Рабочая программа дисциплины «Киберспорт» : направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, уровень высшего образования – бакалавриат [Электронный ресурс] / Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский государственный нефтяной технический университет». – Уфа, 2023. – 47 с. – Режим доступа: https://gstou.ru/sveden/files/52.3_Kibersport.pdf (дата обращения: 22.02.2026).
20. Demediuk, S., York, P., Drachen, A., Walker, J. A., & Block, F. (2019). Role Identification for Accurate Analysis in Dota 2. Proceedings of the AAAI Conference on Artificial Intelligence and Interactive Digital Entertainment, 15(1), 130-138. https://doi.org/10.1609/aiide.v15i1.5235.
21. Гончаренко, Д. И. методика физической подготовки в компьютерном спорте / Д. И. Гончаренко, Ф. Р. Зотова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 3(46). – С. 75-84. – DOI 10.36028/2308-8826-2024-12-3-75-84. – EDN NZPVYM.

DOI 10.48612/ifkst/xx7a-g3k6-r796
УДК 796.322.015:378.172

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРОЦЕССА ТРЕНИРОВКИ ХОККЕИСТОВ ИЗ ЧИСЛА СТУДЕНТОВ

В.А. Щеголев, Е.Д. Шваков, П.Д. Яковлев, Я.В. Оборнев
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Целью исследования является создание и проверка эффективности педагогической технологии подготовки хоккеистов-студентов, направленной на повышение физических характеристик и улучшение академической успеваемости.

Методы исследования: исследовательская работа проведена на выборке из 100 студентов-хоккеистов среднего возраста 19–22 года. Использованы объективные методы диагностики физической формы (пульсометрия, динамометрия, тестирование силы, ловкости, координации). Оценивались спортивные достижения и успехи в учёбе. Применялись опросники и анкетирование для изучения восприятия спортсменами нововведений.

Контингент испытуемых: выборка составила 112 студентов-хоккеистов, обучающихся в Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого. Исследование включало диагностику начальной и итоговой физической подготовленности, оценку академической успеваемости и мониторинг самочувствия участников.

Основные результаты: полученные данные демонстрируют значительный рост ключевых показателей физической подготовленности: улучшились скоростные навыки (+24%), сила (+23%), ловкость (+22%) и координация (+23%). Одновременно увеличилась академическая успеваемость участников экспериментальной группы на 12%, сократилось количество пропусков занятий на 35% и процент отчислений снизился до нуля.

Обсуждение: новые методики позволили оптимизировать процесс тренировок, обеспечивая рациональное распределение нагрузок и достижение высоких спортивных результатов без ущерба учебной деятельности. Положительная динамика отмечалась большинством опрошенных, подчеркнувших позитивные изменения в физическом состоянии и качестве жизни.

Заключение: разработанная технология доказала свою эффективность в повышении физического потенциала и сохранении высокого уровня успеваемости у студентов-хоккеистов. Она открывает перспективу широкого внедрения в спортивную практику и дальнейшее развитие педагогических подходов к подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: хоккей, студенты, физическая подготовка, академическая успеваемость, педагогическая технология, спорт и образование, методология исследования.

A PEDAGOGICAL TECHNOLOGY FOR TRAINING STUDENT HOCKEY PLAYERS

V.A. Shchegolev, E.D. Shvakov, P.D. Yakovlev, Ya.V. Obornev
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Annotation. The aim of the study is to develop and test the effectiveness of a pedagogical technology for training student hockey players, aimed at improving physical performance and academic achievement.

Research Methods: The study was conducted on a sample of 112 student hockey players, aged 19–22 years. Objective methods for assessing physical fitness (heart rate monitoring, dynamometry, strength, agility, and coordination testing) were used. Athletic achievements and academic success were assessed. Questionnaires and surveys were used to study the athletes' perceptions of innovations. Subjects: The sample consisted of 100 student hockey players studying at a Russian university. The study included assessment of initial and final physical fitness, evaluation of academic performance, and monitoring of the participants' well-being.

Key Results: The data obtained demonstrate a significant increase in key indicators of physical fitness: improvements in speed (+24%), strength (+23%), agility (+22%), and coordination (+23%). At the same time, the academic performance of the experimental group participants increased by 12%, the number of absences from classes decreased by 35%, and the dropout rate dropped to zero.

Discussion: The new methods optimized the training process, ensuring a rational distribution of workloads and the achievement of high athletic results without compromising academic performance. Positive dynamics were noted by the majority of respondents, who emphasized positive changes in their physical condition and quality of life.

Conclusion: The developed technology has proven its effectiveness in enhancing physical potential and maintaining high academic performance in student hockey players. It opens the prospect of widespread implementation in sports practice and the further development of pedagogical approaches to training highly skilled athletes.

Keywords: hockey, students, physical fitness, academic performance, pedagogical technology, sport and education, research methodology.

ВВЕДЕНИЕ

Современный этап развития российского спорта характеризуется повышенным интересом молодёжи к занятиям хоккеем. Наряду с повышением требований к качеству подготовки студентов возникает проблема совмещения активных занятий спортом с успешным выполнением образовательной программы. Поэтому актуальной задачей становится разработка эффективной педагогической технологии, позволяющей студентам добиваться высоких спортивных результатов, одновременно качественно усваивая учебный материал [1-9].

Цель исследования состояла в создании инновационной модели подготовки хоккеистов-студентов, основанной на комплексной оценке факторов, влияющих на продуктивность тренировочного процесса.

Задачи исследования:

- Изучение особенностей спортивной подготовки студентов-хоккеистов.
- Разработка содержания и методик реализации тренировочной программы.

– Оценка влияния новой технологии на динамику спортивных результатов и академическую успеваемость.

Гипотеза исследования предполагала, что внедрение специальной педагогической технологии повысит уровень физической и технической подготовленности хоккеистов-студентов, снизит риск перетренированности и обеспечит сохранение высокой успеваемости.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование проведено на выборке из 112 студентов-хоккеистов одного из ведущих университетов страны. Средний возраст испытуемых составил 19–22 года. Общее исследование длилось два года и состояло из нескольких этапов:

– Этап I: Диагностика исходного уровня физической и технической подготовленности, оценка текущих успехов в обучении.

– Этап II: Реализация предложенной программы тренировок.

– Этап III: Итоговая диагностика изменений и сравнение с результатами контроля.

Основные методы исследования:

– Опросники и анкеты для сбора субъективных оценок самочувствия и отношения к спорту.

– Объективные измерения физической формы: пульсометрия, динамометрия, тесты на силу, гибкость, быстроту реакций.

– Мониторинг состояния здоровья и академического прогресса.

– Анализ статистики участия в турнирах и результатах выступлений.

Программа исследований была построена на принципах индивидуализированного подхода, регулярного мониторинга состояния организма и поэтапного повышения сложности заданий.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Представленные показатели свидетельствуют, что наиболее выраженный прирост просматривается в данных. Динамические изменения показали значительное увеличение всех исследуемых показателей физической подготовленности. Наиболее выраженный прирост наблюдается по координационным способностям и скоростным качествам (см.табл.1-3).

Таблица 1.

Динамика физической подготовленности студентов-хоккеистов (%)

Показатель	До эксперимента	Через полгода	Через год
Скоростные навыки	52±452±4	68±368±3	76±276±2
Силовые показатели	45±545±5	60±460±4	68±368±3
Ловкость	58±358±3	72±272±2	80±280±2
Координационные способности	60±460±4	75±375±3	83±283±2

Таблица 2.

Изменение академической успеваемости студентов-хоккеистов

Критерий	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Успеваемость (%)	Повысилась на 12%	Без значительных изменений
Количество пропусков занятий	Сокращено на 35%	Увеличилось на 10%
Процент отчисленных	0%	5%

Данные таблицы демонстрируют положительное влияние специализированной программы тренировок на успех в учебном процессе. Улучшения связаны с эффективным восстановлением сил и снижением утомляемости, что позволило участникам лучше справляться с нагрузкой.

Большинство опрошенных положительно оценили новую систему тренировок, отметив улучшения в самочувствии и общем уровне энергии.

Таким образом, полученные результаты подтверждают гипотезу исследования и свидетельствуют о значительном положительном эффекте внедрённой педагогической технологии (табл.3).

Таблица 3.

Отзывы участников исследования

Категория отзывов	Кол-во респондентов	Примеры высказываний
Положительные	82%	«Стало легче учиться», «Ощущаю себя бодрее»
Нейтральные	14%	«Ничего особенного», «Без заметных перемен»
Негативные	4%	«Очень тяжело физически», «Не хватает времени»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование выявило высокую эффективность предлагаемой педагогической технологии подготовки хоккеистов-студентов. Оптимизация тренировочного процесса позволила значительно улучшить физические характеристики спортсменов, снизить риски переутомления и сохранить высокий уровень успеваемости.

Предложенная методика представляет собой важный вклад в теорию и практику спортивной педагогики, открывая новые возможности для рационального распределения усилий между спортом и образованием. Дальнейшие перспективы исследований предполагают расширение масштабов испытаний и адаптацию программы для различных возрастных групп.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абрамов, А. А. Методика подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А. А. Абрамов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 5(75). – С. 7-10. – EDN NUCXER.
2. Василенко, М. М. Особенности педагогического метода обучения юных хоккеистов / М. М. Василенко, В. А. Блинов // Физическая культура, здравоохранение и образование : Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского, Томск, 14 ноября 2019 года / Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой. – Томск: Общество с ограниченной ответственностью "СТТ", 2019. – С. 192-195. – EDN FWKOLT.
3. Горбунов, М. М. Воздействие методов тренировки на общую подготовку хоккеиста / М. М. Горбунов, В. Хао // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 70-летию факультета физической культуры и спорта БГПУ, Благовещенск, 01 декабря 2023 года. – Благовещенск: Благовещенский государственный педагогический университет, 2023. – С. 238-240. – EDN PRTCNZ.
4. Костючик, И. Ю. Особенности развития системы управления движениями хоккеистов, имеющий разный уровень спортивной квалификации / И. Ю. Костючик, В. С. Боурош // Физическая культура, здравоохранение и образование : Материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского, Томск, 14 ноября 2023 года. – Томск: Общество с ограниченной ответственностью "СТТ", 2023. – С. 278-281. – EDN RDAIGK.
5. Овечкин, А. М. Методика оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов / А. М. Овечкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 4. – С. 68. – EDN WEJHZH.
6. Подготовка хоккеистов на основе индивидуального подхода / М. С. Иванов, П. Д. Яковлев, Д. А. Репин, Е. Д. Шваков // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Санкт-Петербург, 14–15 марта 2025 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 292-295. – DOI 10.48612/ifkst/anba-31h9-x7ux. – EDN IHBYXW.

7. Рямова, К. А. Развитие скоростно-силовых качеств в хоккее / К. А. Рямова, Д. А. Кошелев // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : Сборник статей / Редколлегия: С.Н. Баркалов [и др.]. – Орёл : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2017. – С. 202-205. – EDN YAWHWG.
8. Селедевский, С. А. Особенности подготовки хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса (на примере спортивной школы по хоккею Г. Смоленска) / С. А. Селедевский // Сборник научных трудов молодых ученых университета / Смоленский государственный университет спорта. Том Выпуск 30. – Смоленск : Смоленский государственный университет спорта, 2023. – С. 86-89. – EDN QJTBLY.
9. Хао, В. Воздействие тренировочного процесса на общую подготовку хоккеиста / В. Хао // Материалы 73-й научно-практической конференции преподавателей и студентов БГПУ : Сборник докладов конференции, Благовещенск, 25 апреля 2024 года. – Благовещенск: Благовещенский государственный педагогический университет, 2024. – С. 1186-1188. – EDN NXRINB.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Сборник материалов
Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием

20–21 марта 2026 года

Часть 1

Подписано в печать 12.03.2026. Формат 60×84/16. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 21,5. Тираж 100. Заказ 1195.

Отпечатано с готового оригинал-макета,
предоставленного организационным комитетом конференции,
в Издательско-полиграфическом центре Политехнического университета.
195251, Санкт-Петербург, Политехническая ул., 29.
Тел.: (812) 552-77-17; 550-40-14.