



Инновационные проекты и передовые практики в системе физического воспитания и спорта

материалы научного симпозиума,
посвященного памяти В.К. Бальсевича

Москва, 2026

Ответственный редактор:

Л.И. Лубышева – доктор педагогических наук, профессор

Инновационные проекты и передовые практики в системе физического воспитания и спорта: материалы научного симпозиума, посвященного памяти В.К. Бальсевича, 29 мая 2026 г. – М.: РУС «ГЦОЛИФК», 2026. – 195 с.

В сборнике представлены материалы научного симпозиума «Инновационные проекты и передовые практики в системе физического воспитания и спорта», посвященного памяти В.К. Бальсевича.

Исследования в сфере физической культуры и спорта отличаются широким спектром направлений. В настоящее время их предметная область не ограничивается традиционными вопросами спортивной тренировки, методики обучения и воспитания, но также включает кинезиологические, спортизированные и цифровые аспекты. Спектр представленных научных докладов разнообразен, а оригинальность авторских позиций способствует обогащению научного знания и развитию отрасли.

Публикуемые материалы адресованы тренерам, педагогам, спортсменам, а также могут быть использованы в образовательном процессе студентов и аспирантов, в системе повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров в области физической культуры и спорта.

Статьи публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-6055638-1-5

© РУС «ГЦОЛИФК», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Абитаев И.О. – Профилактика функциональных нарушений стопы у юных теннисистов 8–9 лет	5
Ануфриева А.А., Васильева Е.Н., Васильев А.В. – Конфликт между оцениванием и воспитанием: почему оценки вредят интересу к спорту	12
Баранов В.А. – Трансформация современного спорта: от элитарных достижений к всеобщей спортизации	15
Бежан И.Л., Дубров А.А. – Роль спортизированного физического воспитания в профилактике вредных привычек студентов	22
Ван Ибэй – Отношение студентов к внедрению занятий фитбоксом в вузе	27
Вареха А.В., Гетманская Я.Э. – Исследования влияния командных видов спорта на социальное и личностное развитие детей	31
Глазкова Г.Б. – Профессиональный профиль преподавателя физической культуры для работы со студентами-ветеранами боевых действий	36
Го Цзянь – Эффективность применения китайских оздоровительных практик в физическом воспитании студентов	41
Голубева Г.Н., Губайдуллин И.Р. – Метод попутной физической тренировки (фитнес на ходу) в здоровом образе жизни студентов	49
Дубров А.А. – Спортизированное физическое воспитание студентов: андрагогический подход	53
Дюжева М.Б. Беляева А.С., Долженкова Е.С. – Преодоление синдрома психологического одиночества подростками на основе трансформационной спортизации образа жизни	58
Звягинцев М.В. – Результаты внедрения технологии формирования профессиональной спортивной культуры личности курсантов университета ФСИН России	65
Казаков Д.Н. – Влияние секционных занятий волейболом на динамику умственной работоспособности и академической успеваемости студентов технического вуза	68
Катаева Ю.Р. – Применение здоровьесформирующих технологий в подготовке юных футболистов	72
Лепихина Ю.В., Пешкова Н.В. – Стрессогенные факторы первого года обучения студентов в университете и их нивелирование в процессе физического воспитания	28
Ли Дуньян, Сопов В.Ф. – Взаимосвязь мотивации и уровня спортивного мастерства у бегунов на средние и длинные дистанции	83

Лисицкая Т.С. Гагаров К.Б. – Обратный инжиниринг в спортивной гимнастике: производные дисциплины как драйвер технико-физической подготовки юниоров	85
Лубышева Л.И. Трансформация социальных факторов в построении спортивной карьеры с позиций теории социализации	92
Мальцева Н.А. – Инфраструктурный потенциал рекреационных объектов как основа реализации спортизированного подхода в формировании спортивной культуры подрастающего поколения	100
Минникаева Н.В. – Трансформация спортизированных технологий в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы	105
Никулина А.А., Петухов В.Д. – Вывод на рынок нового реабилитационного тренажёра, на примере «Тренажёра Никулиной»	111
Пашенко Л.Г., Коричко А.А. – Мониторинговые исследования вовлеченности спортсменов в занятия спортивной аэробикой как условие совершенствования региональной системы спортивной подготовки	120
Петросян И.А., Дубров А.А. – Спортизированный подход в физическом воспитании студентов с отклонениями в состоянии здоровья	125
Печникова А.Е., Артемьев И.Я. – Когнитивно-поведенческие техники в преодолении тревожности у подростков	130
Погребной А.И. – Государственные инициативы как фактор развития плавания в системе школьного физического воспитания: анализ проектов «Умею плавать» и «Плавание для всех»	133
Рапутова А.Д., Лиханова А.И. Васильев А.В. – Актуальные проблемы физического воспитания студентов в условиях цифровизации и снижения двигательной активности	138
Родионова В.Д., Васильев А.В. – Эффективность использования цифровых технологий в физическом воспитании и спорте	141
Семышева Д.В., Пешкова Н.В. – Оценка физической подготовленности юных волейболисток на этапе начальной подготовки	144
Сунь Чжюань – Управленческие дилеммы и инновационные прорывы в спортивной инфраструктуре китайских школ	147
Сурукина П.И. – Персонификация спортивной деятельности путем применения новейших биомедицинских технологий	150
Толканов К.А. – Влияние здоровьесбережения на результаты соревновательной деятельности юных хоккеистов группы начальной подготовки	157
Филимонова С.И., Казакова В.М. – Самореализация в «Эпоху невесомости»: методологический потенциал спортизации как возвращение субъектности (диалог с наследием В.К. Бальсевича)	162

- Фонарев Д.В.** – Цифровые технологии в профессиональной деятельности тренера 168
- Хализева Д.В.** – Плавание как средство интериоризации ценностей олимпийской культуры у подрастающего поколения 173
- Чень Цзинцзин** – Интеграция национальных традиций Китая в учебные программы физического воспитания: опыт разработки и внедрения образовательных модулей 177
- Шукаева А.В., Хармонова А.А.**– Педагогическая технология формирования познавательной деятельности студентов физкультурного вуза по средствам преподавания дисциплины по выбору 182
- Шумова Н.С., Ван Лужунь, Байковский Ю.В.** – Роль полимодального восприятия для распределения давления по подошвенной части стопы на начальном этапе изучения сложнокоординационных танцевальных движений 186
- Ястребков А. А.** – Спортизированное физическое воспитание студенток средствами прикладного плавания как фактор формирования профессионально-важных качеств 191

ПРОФИЛАКТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ СТОПЫ У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ 8–9 ЛЕТ

Абитаев И.О.

Аннотация. В статье на основе анализа отечественных и зарубежных источников рассматривается возможность интеграции международной программы ITF Tennis 10s в систему спортизированного физического воспитания младших школьников. Представлены результаты педагогического эксперимента, в ходе которого оценивалась динамика функционального состояния дистальных отделов нижних конечностей по показателям плюриметрии голеностопного сустава, плантографии с расчётом индекса Чижина и функциональных проб равновесия. Установлено, что включение в программу адаптированных Tennis 10s блоков проприоцептивной и силовой подготовки мышц стопы и голени обеспечивает статистически значимое ($p < 0,05$) улучшение функционального состояния опорно-двигательного аппарата, что позволяет рассматривать программу как эффективную здоровьесформирующую технологию массового физического воспитания.

Ключевые слова: спортизация физического воспитания, здоровьесформирующие технологии, теннис, программа Tennis 10s, младший школьный возраст, плюриметрия, индекс Чижина, функциональное состояние нижних конечностей, профилактика травматизма.

Введение

Современные тенденции развития физической культуры актуализируют поиск научно обоснованных подходов к организации физического воспитания детей младшего школьного возраста. Концепция спортизации физического воспитания, разработанная в трудах В.К. Бальсевича и Л.И. Лубышевой, рассматривает спортивную тренировку как ведущее средство формирования физической культуры личности школьника [1, 2]. Однако, как отмечают авторы, технологические инновации спортизации до настоящего времени не получили широкого распространения, а спектр спортивных дисциплин, используемых в массовом физическом воспитании, остаётся ограниченным.

Параллельно в отечественной теории спорта сложилась концепция многолетней спортивной подготовки, разработанная в трудах В.Н. Платонова и В.Г. Никитушкина [12, 16]. В соответствии с её положениями на этапе начальной подготовки приоритет отдаётся формированию фундаментальных двигательных умений и базовой мышечной силы, индивидуализации тренировочного процесса и обязательной профилактике травматизма как условиям сохранения вовлечённости ребёнка в физическую активность на последующих этапах.

Точкой методической конвергенции этих двух подходов выступает международная программа ITF Tennis 10s, реализуемая в рамках кампании Play and Stay с 2007 г. Программа основана на принципе scaled equipment — использовании облегчённого инвентаря (мячи «красного», «оранжевого» и «зелёного» уровней) и уменьшенных площадок, адаптированных к антропометрии и функциональным возможностям детей до 10 лет. Методические принципы такой адаптации детально разработаны в

отечественной школе тенниса в работах В.А. Голенко, А.П. Скородумовой и Ш.А. Тарпищева, а также в трудах Т.С. Ивановой по программно-нормативным основам подготовки юных теннисистов [3, 17, 18].

В современной методике детско-юношеского тенниса программа Tennis 10s рассматривается как одно из средств формирования двигательной грамотности — интегральной характеристики физической культуры человека, объединяющей мотивацию, уверенность, физическую компетентность, знания и понимание ценности и ответственности за вовлечённость в физическую активность на протяжении жизни. В работах Г.П. Ивановой по биомеханике юного теннисиста показано, что использование облегчённого инвентаря и уменьшенных площадок позволяет детям младшего школьного возраста формировать корректные двигательные навыки ударных движений и удерживать большой объём успешных розыгрышей по сравнению с применением стандартного инвентаря [4, 19]. Положения программно-нормативного обеспечения отечественной системы подготовки юных теннисистов, представленные в работах Т.С. Ивановой, подтверждают положительное влияние принципов *scaled equipment* на показатели массовости, обучаемости и удержания детей в спорте [18]. Это согласуется с идеологией концепции здоровьесформирования, акцентирующей не пассивное «сбережение» здоровья, а активное накопление функционального ресурса организма ребёнка через целенаправленную двигательную активность.

Вместе с тем данные отечественной спортивной медицины показывают, что нижние конечности у юных теннисистов травмируются значительно чаще, чем верхние, при этом голеностопный сустав остаётся одной из наиболее уязвимых зон опорно-двигательного аппарата [9, 20, 21]. Анализ современных подходов к профилактике спортивного травматизма у юных спортсменов позволяет констатировать высокую распространённость функциональных нарушений и микрповреждений нижних конечностей, что определяет необходимость превентивной работы уже на этапе начальной подготовки [22].

В отечественной литературе функциональное состояние дистальных отделов нижних конечностей у юных теннисистов 8–9 лет исследовано фрагментарно. Большинство работ сосредоточено на двигательных качествах и техническом мастерстве, тогда как биомеханический и функционально-диагностический контур (пльориметрия голеностопного сустава, плантография с расчётом индекса Чижина) применяется преимущественно в клинических, а не педагогических исследованиях [3, 4, 8]. Это ограничивает возможности тренеров и преподавателей физической культуры по объективной оценке здоровьесформирующего эффекта применяемых ими методик.

Цель исследования — теоретически обосновать и экспериментально проверить здоровьесформирующий эффект интеграции программы Tennis 10s в систему спортизированного физического воспитания младших школьников по показателям функционального состояния нижних конечностей.

Задачи исследования: 1) проанализировать отечественные и зарубежные подходы к спортизации физического воспитания и здоровьесформированию в

детско-юношеском спорте; 2) разработать содержание занятий на основе адаптированной программы Tennis 10s; 3) экспериментально оценить динамику показателей функционального состояния нижних конечностей у детей 8–9 лет.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось на базе Московской теннисной академии в период с октября 2025 г. по март 2026 г. В нём приняли участие 24 ребёнка в возрасте 8–9 лет (12 девочек, 12 мальчиков), не имевших медицинских противопоказаний и распределённых случайным образом на две равноценные группы — экспериментальную (ЭГ, $n=12$) и контрольную (КГ, $n=12$). Между группами не было статистически значимых различий по антропометрическим показателям и исходному уровню физической подготовленности ($p>0,05$).

В работе использовались следующие методы: 1) теоретический анализ научно-методической литературы; 2) педагогическое наблюдение; 3) педагогический эксперимент; 4) антропометрические измерения; 5) биомеханические методы — плуриметрия голеностопного сустава по Фридланду (амплитуда тыльного и подошвенного сгибания, супинации и пронации) и плантография с расчётом индекса Чижина; 6) функциональные пробы (одноопорное равновесие на правой ноге с открытыми глазами, тест Star Excursion Balance Test — SEBT); 7) методы математической статистики (t -критерий Стьюдента для независимых и связанных выборок при уровне значимости $p<0,05$).

Контрольная группа занималась по типовой программе ФССП по виду спорта «теннис» [13] с базовым набором ОФП и СФП. В экспериментальной группе типовая программа была дополнена адаптированным блоком на основе ITF Tennis 10s, включавшим: использование «красного» и «оранжевого» уровней мяча и уменьшенных площадок (формат Tennis 10s); пропорциональное снижение интенсивности при увеличении игрового объёма; еженедельный модуль проприоцептивной подготовки (упражнения на нестабильной опоре, координационные «лесенки», балансировочные платформы); силовой блок для мышц стопы и голени (упражнение «короткая стопа» по Янде [15], работа с резиновыми петлями, ходьба на носках, пятках и наружном крае стопы). Совокупный объём здоровьесформирующего блока составлял 30–35 % времени занятия.

Методическая логика построения экспериментальной программы соответствовала принципам отечественной концепции многолетней спортивной подготовки [12, 16]: на этапе начальной подготовки приоритет отдавался формированию фундаментальных двигательных умений и базовой мышечной силы, а не ранней технической специализации. Соревновательный компонент реализовывался в форматах, рекомендованных ITF (короткие сетки, миниматчи на уменьшенной площадке), что обеспечивало необходимый объём игрового опыта при снижении ударных нагрузок на голеностопный сустав. Тестирование функционального состояния нижних конечностей проводилось дважды — в начале и по окончании педагогического эксперимента — в стандартизированных условиях, в первой половине дня, до начала тренировочного занятия.

Результаты исследования и их обсуждение

Исходные показатели функционального состояния нижних конечностей у участников обеих групп статистически не различались ($p>0,05$) и характеризовались наличием отклонений от возрастных норм у части обследованных. В частности, индекс Чижина в среднем превышал границу нормы (1,0), что указывает на склонность к функциональному уплощению свода стопы у детей данного возраста, регулярно занимающихся теннисом без целенаправленной коррекции опорно-двигательного аппарата.

После шести месяцев экспериментальной работы в обеих группах зафиксирована положительная динамика, однако её выраженность существенно различалась (Таблица 1).

Таблица 1. – Динамика показателей функционального состояния нижних конечностей юных теннисистов 8–9 лет

Показатель	КГ исх.	КГ конеч.	ЭГ исх.	ЭГ конеч.	Прирост ЭГ, %
Тыльное сгибание стопы, °	17,5±1,7	18,7±1,6	17,2±1,8	21,8±1,5	26,7
Подошвенное сгибание стопы, °	44,8±2,5	46,1±2,3	44,5±2,6	49,7±2,1	11,7
Супинация, °	28,3±2,2	29,5±2,1	28,1±2,4	33,9±2,0	20,6
Пронация, °	18,5±1,9	19,2±1,8	18,3±2,0	22,7±1,7	24,0
Индекс Чижина, у.е.	1,30±0,19	1,28±0,17	1,32±0,18	1,04±0,14	21,2
Одноопорное равновесие, с	18,7±3,3	20,4±3,1	18,4±3,2	27,6±3,8	50,0
SEBT (правая нога), см	64,2±4,1	65,8±3,9	63,9±4,3	72,3±3,7	13,1

В экспериментальной группе зафиксированы статистически значимые улучшения по всем измеряемым показателям ($p<0,05$). Амплитуда тыльного сгибания стопы возросла с 17,2±1,8° до 21,8±1,5° (прирост 26,7 %); подошвенного сгибания — с 44,5±2,6° до 49,7±2,1° (прирост 11,7 %); индекс Чижина снизился с 1,32±0,18 до 1,04±0,14 у.е., что соответствует переходу от пограничных значений в зону физиологической нормы; время удержания одноопорного равновесия увеличилось с 18,4±3,2 до 27,6±3,8 с (прирост 50,0 %); показатель SEBT для правой ноги вырос на 13,1 %.

В контрольной группе зафиксированы менее выраженные изменения: прирост амплитуды тыльного сгибания составил 6,9 %, подошвенного сгибания — 2,9 %, индекс Чижина изменился незначимо (с 1,30±0,19 до 1,28±0,17, $p>0,05$), время удержания равновесия выросло на 9,1 %. Различия между группами по конечным значениям всех показателей оказались статистически значимыми (t-критерий Стьюдента для независимых выборок, $p<0,05$).

Полученные данные согласуются с результатами отечественных исследований, подчёркивающих роль проприоцептивной подготовки и силовой работы для мышц стопы в профилактике повреждений нижних конечностей у юных теннисистов [11, 20, 22]. Отдельного внимания заслуживает динамика индекса Чижина: отмеченный в ЭГ переход в зону нормы свидетельствует не о косметическом, а о структурно-функциональном эффекте, связанном с укреплением мышц-стабилизаторов свода стопы (*m. tibialis posterior*, *mm. flexores digitorum*) — мишени, описанной в работах по детской спортивной медицине как одной из ключевых для превентивной работы в теннисе [22].

Принципиально важным представляется методический результат: программа Tennis 10s, адаптированная к задачам физического воспитания и дополненная целевыми проприоцептивно-силовыми блоками, выступает рабочим инструментом спортизации, позволяющим одновременно решать две задачи — приобщение младших школьников к теннису и формирование функционального ресурса опорно-двигательного аппарата. Тем самым в практике подтверждается тезис Л.И. Лубышевой о необходимости расширения номенклатуры спортивных дисциплин, используемых в массовом физическом воспитании [2], а также реализуется ключевое положение отечественной концепции многолетней спортивной подготовки — здоровье и благополучие ребёнка как центральный ориентир системы подготовки на её начальных этапах [12, 16].

Практическая значимость полученных результатов состоит в возможности переноса разработанной программы в условия школьного физического воспитания и спортивных секций при СШОР: предложенный комплекс не требует специализированного дорогостоящего оборудования (мячи Tennis 10s, балансировочные платформы и эластичные ленты доступны в типовом инвентаре кабинета ЛФК и спортивного зала), а длительность здоровьесформирующего блока (15–20 мин) совместима со стандартной структурой урока физической культуры. Раннее включение целевой работы для мышц стопы и голеностопного сустава соответствует данным отечественной спортивной медицины о возрастной специфике профилактики травматизма [9, 20] и отвечает положениям детской спортивной травматологии по управлению рисками у юных теннисистов [21].

Выводы

1. Спортизация физического воспитания младших школьников и здоровьесформирующие технологии в детско-юношеском спорте являются взаимодополняющими, а не альтернативными парадигмами; их методическая конвергенция реализуема через программу ITF Tennis 10s, использующую принцип *scaled equipment* и обеспечивающую возрастно-адекватный объём двигательной активности.

2. Интеграция программы Tennis 10s в систему физического воспитания младших школьников при условии включения целевых координационно-силовых блоков обеспечивает статистически значимое улучшение функционального состояния нижних конечностей у детей 8–9 лет: увеличение

амплитуды движений в голеностопном суставе на 11,7–26,7 %, нормализацию индекса Чижина и рост показателей одноопорного равновесия на 50,0 % ($p < 0,05$).

3. Полученные результаты подтверждают целесообразность использования адаптированной программы Tennis 10s в качестве здоровьесформирующей технологии массового физического воспитания и могут быть использованы при разработке программных документов начальной подготовки теннисистов и адаптированных вариантов школьной программы по физической культуре.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.

2. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – Москва : ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.

3. Скородумова, А.П. Теннис: как добиться успеха / А.П. Скородумова. – Москва : PRO-Press, 1994. – 176 с.

4. Иванова, Г.П. Биомеханические аспекты подготовки юных теннисистов / Г.П. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 73–75.

5. Голомазов, С.В. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С.В. Голомазов. – Москва : СпортАкадемПресс, 2000. – 80 с.

6. Журавин, М.Л. Координационные способности и методика их развития у детей младшего школьного возраста / М.Л. Журавин. – Москва : Академия, 2006. – 240 с.

7. Ботяев, В.Л. Координационные способности в спорте: теория, диагностика, тренировка / В.Л. Ботяев. – Москва : Спорт, 2018. – 224 с.

8. Кашуба, В.А. Биомеханика осанки и стопы / В.А. Кашуба. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 280 с.

9. Дубровский, В.И. Спортивная медицина : учебник для вузов / В.И. Дубровский. – Москва : Владос, 2005. – 528 с.

10. Сонькин, В.Д. Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе / В.Д. Сонькин, Р.В. Тамбовцева. – Москва : Либроком, 2011. – 368 с.

11. Иваницкая, И.Н. Физическое развитие и состояние опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста / И.Н. Иваницкая // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 4. – С. 14–17.

12. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

13. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис»: приказ Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1133. – Москва, 2022. – 36 с.

14. Зайцева, В.В. Двигательная активность и здоровье детей / В.В. Зайцева // Физическое воспитание детей и молодежи. – 2018. – № 2. – С. 23–28.

15. Янда, В. Функциональная диагностика мышц / В. Янда ; пер. с англ. – Москва : Эксмо, 2010. – 352 с.

16. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2010. – 240 с.
17. Голенко, В.А. Школа тенниса / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – Москва : Дедалус, 2001. – 192 с.
18. Иванова, Т.С. Программно-нормативные основы подготовки юных теннисистов / Т.С. Иванова. – Москва : Физическая культура, 2007. – 128 с.
19. Скородумова, А.П. Подготовка юных теннисистов на начальном этапе: методические основы / А.П. Скородумова, О.И. Жихарева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 70–73.
20. Макарова, Г.А. Спортивная медицина : учебник / Г.А. Макарова. – Москва : Советский спорт, 2003. – 480 с.
21. Башкиров, В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 224 с.
22. Поляев, Б.А. Современные подходы к профилактике спортивного травматизма у юных спортсменов / Б.А. Поляев, Г.А. Макарова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2018. – № 2. – С. 4–10.

Абитаев Иса Омарович, преподаватель кафедры теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона, isaab@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

PREVENTION OF FUNCTIONAL FOOT DISORDERS IN YOUNG TENNIS PLAYERS AGED 8–9 YEARS

Abitaev Isa Omarovich, Lecturer, Department of Theory and Methodology of Tennis, Table Tennis and Badminton, isaab@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Russian University of Sport «GTSOLIFK».

Abstract. Drawing on Russian and international evidence, the paper examines the integration of the ITF Tennis 10s programme into the system of sportised physical education of primary-school children. The findings of a six-month pedagogical experiment are reported, in which the functional state of the distal lower extremities was assessed via ankle plurimetry, Chizhin-index plantography and balance tests. Integrating Tennis 10s with targeted proprioceptive and foot-and-shank strengthening blocks produced statistically significant improvements ($p < 0.05$) in all studied parameters, supporting the programme's potential as a health-forming technology for mass physical education.

Keywords: sportisation of physical education, health-forming technologies, tennis, Tennis 10s, primary school age, plurimetry, Chizhin index, lower-extremity function, injury prevention.

References

1. Bal'sevich V.K., Lubysheva L.I. Sportivno orientirovannoe fizicheskoe vospitanie: obrazovatel'nyy i sotsial'nyy aspekty // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2003. – No. 5. – P. 19–22.
2. Lubysheva L.I. Kontseptsiya formirovaniya fizicheskoy kul'tury cheloveka. – Moscow: GTSOLIFK, 1992. – 120 p.
3. Skorodumova A.P. Tennis: kak dobit'sya uspekha. – Moscow: PRO-Press, 1994. – 176 p.
4. Ivanova G.P. Biomekhanicheskie aspekty podgotovki yunyykh tennisistov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2014. – No. 7. – P. 73–75.
5. Golomazov S.V. Teoreticheskie osnovy i metodika kontrolya tekhnicheskogo masterstva. – Moscow: SportAkademPress, 2000. – 80 p.

6. Zhuravin M.L. *Koordinatsionnye sposobnosti i metodika ikh razvitiya u detey mladshego shkol'nogo vozrasta*. – Moscow: Akademiya, 2006. – 240 p.
7. Botyaev V.L. *Koordinatsionnye sposobnosti v sporte: teoriya, diagnostika, trenirovka*. – Moscow: Sport, 2018. – 224 p.
8. Kashuba V.A. *Biomekhanika osanki i stopy*. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2003. – 280 p.
9. Dubrovskiy V.I. *Sportivnaya meditsina: uchebnik dlya vuzov*. – Moscow: Vlos, 2005. – 528 p.
10. Son'kin V.D., Tambovtseva R.V. *Razvitie myshechnoy energetiki i rabotosposobnosti v ontogeneze*. – Moscow: Librokom, 2011. – 368 p.
11. Ivanitskaya I.N. *Fizicheskoe razvitie i sostoyanie oporno-dvigatel'nogo apparata detey mladshego shkol'nogo vozrasta // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*. – 2019. – No. 4. – P. 14–17.
12. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte*. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004. – 808 p.
13. *Ob utverzhdenii federal'nogo standarta sportivnoy podgotovki po vidu sporta «tennis»: prikaz Minsporta Rossii ot 30 noyabrya 2022 g.* No. 1133. – Moscow, 2022. – 36 p.
14. Zaytseva V.V. *Dvigatel'naya aktivnost' i zdorov'e detey // Fizicheskoe vospitanie detey i molodyozhi*. – 2018. – No. 2. – P. 23–28.
15. Yanda V. *Funktsional'naya diagnostika myshts; per. s angl.* – Moscow: Eksmo, 2010. – 352 p.
16. Nikitushkin V.G. *Mnogoletnyaya podgotovka yunikh sportsmenov*. – Moscow: Fizicheskaya kul'tura, 2010. – 240 p.
17. Golenko V.A., Skorodumova A.P., Tarpishchev Sh.A. *Shkola tennisa*. – Moscow: Dedalus, 2001. – 192 p.
18. Ivanova T.S. *Programmno-normativnye osnovy podgotovki yunikh tennisistov*. – Moscow: Fizicheskaya kul'tura, 2007. – 128 p.
19. Skorodumova A.P., Zhikhareva O.I. *Podgotovka yunikh tennisistov na nachal'nom etape: metodicheskie osnovy // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. – 2015. – No. 2. – P. 70–73.
20. Makarova G.A. *Sportivnaya meditsina: uchebnik*. – Moscow: Sovetskiy sport, 2003. – 480 p.
21. Bashkirov V.F. *Vozniknovenie i lechenie travm u sportsmenov*. – Moscow: Fizkul'tura i sport, 1981. – 224 p.
22. Polyayev B.A., Makarova G.A. *Sovremennye podkhody k profilaktike sportivnogo travmatizma u yunikh sportsmenov // Lechebnaya fizkul'tura i sportivnaya meditsina*. – 2018. – No. 2. – P. 4–10.

УДК 796

КОНФЛИКТ МЕЖДУ ОЦЕНИВАНИЕМ И ВОСПИТАНИЕМ: ПОЧЕМУ ОЦЕНКИ ВРЕДЯТ ИНТЕРЕСУ К СПОРТУ

Ануфриева А.А., Васильева Е.Н., н/р А.В. Васильев

Аннотация: статья раскрывает конфликт между системой оценок в спорте и воспитательными целями: внешние баллы вытесняют внутреннюю мотивацию, вызывая страх неудачи и отторжение активности у подрастающего поколения. Предлагается ориентация фокуса на процессе через качественную обратную связь для устойчивого интереса к спорту.

Ключевые слова: спорт, внутренняя мотивация, внешние оценки, физическая активность, обратная связь.

В современном спорте, где особенно важно воспитывать подрастающее поколение, остро проявляется противоречие между системой оценок и истинными воспитательными целями. Баллы, рейтинги и таблицы сравнений кажутся удобным и понятным способом отслеживать прогресс, однако они вступают в конфликт с формированием устойчивого интереса к движению, радости от активности и внутренней мотивации. Причина кроется в том, что внешние оценки постепенно вытесняют внутренние ценности, превращая спорт из свободного самовыражения в соревнование за похвалу и внешнее признание.

Проблема коренится в принципиальной разнице между внутренней и внешней мотивацией. Внутренняя мотивация рождается из самого процесса: сами упражнения приносят удовольствие, чувство компетентности и самостоятельности. Ребенок занимается спортом ради радости от бега или азарта командной игры. Внешняя мотивация, напротив, зависит от наград, отметок и страха критики: хорошая оценка означает похвалу, плохая – осуждение. Это создает контролируемую среду, в которой интерес угасает без внешних стимулов – например, сразу после окончания школьных занятий, – и в итоге формируется равнодушие или даже стойкое отторжение физкультуры [2].

Оценки разрушают ключевые психологические потребности: автономию, ощущение компетентности и теплые, доверительные отношения с другими. Вместо размышления «Что я чувствую на тренировке?» у ребенка возникает вопрос «Какую оценку получу?». Успех измеряется уже не развитием навыков, а позицией в таблице, а связи с тренером и командой становятся зависимыми от похвалы и внешнего одобрения. В итоге спорт теряет свою воспитательную роль, превращаясь в инструмент для достижения формальных показателей, а не для личностного роста [1].

Дополнительно возникает страх неудачи: дети склонны приписывать успехи везению или помощи тренера, а провалы – собственной несостоятельности. Это закономерно приводит к тревоге, избеганию спортивных ситуаций и предпочтению пассивности любому, даже малому, риску. Подлинное воспитание должно развивать стойкость и саморегуляцию, однако оценки фокусируются исключительно на результате, игнорируя ценность процесса. В результате физическая активность без радости движения превращается в обузу.

Конфликт усугубляется искажением самих целей: спорт призван гармонично развивать тело, эмоции и социальные навыки с учетом индивидуальности, где любой прогресс ценен сам по себе. Количественные же оценки унифицируют детей, подавляют творчество и импульс к экспериментированию, приводя к феномену «выученной беспомощности» – устойчивому убеждению в своей неспособности, которое блокирует новые попытки. Спорт из пространства самореализации становится источником стресса.

Чтобы преодолеть это противоречие, необходимо ставить процесс выше результата. Вместо привычных баллов стоит использовать развернутую обратную связь, подчеркивающую усилия, стратегии и прогресс ребенка. Именно такой подход укрепит внутреннюю мотивацию и сохранит искренний

интерес к спорту на всю жизнь [3]. Конфликт между оценками и воспитательными целями вполне разрешим – через отказ от жестких количественных мер в пользу качественного, ориентированного на процесс развития.

Литература

1. Ануфриева А.А., Васильева Е.Н., Васильев А.В., Как спорт влияет на формирование личности? // Инновационные практики в междисциплинарных исследованиях – 2026. – С. 174-176.

2. Михайлова О.Р., Бочкор А.И. Нарративы родителей-россиян о вовлеченности, барьерах и агентах вовлечения детей в занятия физкультурой и спортом: анализ фокус-групп // Вопросы образования. 2026. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/narrativy-roditeley-rossiyan-o-vovlechenosti-barierah-i-agentah-vovlecheniya-detey-v-zanyatiya-fizkulturoy-i-sportom-analiz-fokus> (дата обращения: 27.04.2026).

3. Юнусов А.И. Поддержание моральной и психологической стабильности у спортсменов в период тренировок и соревнований // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2023. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podderzhanie-moralnoy-i-psihologicheskoy-stabilnosti-u-sportsmenov-v-period-trenirovok-i-sorevnovaniy> (дата обращения: 27.04.2026).

Ануфриева Анастасия Андреевна – студент 3 курса юридического факультета, Гатчинский государственный университет, г. Гатчина; e-mail: anastasss68@gmail.com;

Васильева Екатерина Николаевна – преподаватель кафедры физической культуры, Гатчинский государственный университет, г. Гатчина, e-mail: me1175@mail.ru;

Научный руководитель: Васильев Алексей Валерьевич – старший преподаватель кафедры физической культуры, Гатчинский государственный университет, г. Гатчина, e-mail: acrobat667@mail.ru.

CONFLICT BETWEEN EVALUATION AND UPBRINGING: WHY GRADES HARM INTEREST IN SPORTS

Anufriyeva Anastasia Andreevna – 3rd-year student, Faculty of Law, Gatchina State University, Gatchina; e-mail: anastasss68@gmail.com;

Vasilyeva Ekaterina Nikolaevna – Lecturer, Department of Physical Culture, Gatchina State University, Gatchina; e-mail: me1175@mail.ru;

Scientific supervisor: Vasiliev Aleksey Valerievich – Associate Professor, Department of Physical Culture, Gatchina State University, Gatchina, e-mail: acrobat667@mail.ru.

Abstract: The article explores the conflict between the grading system in sports and educational goals: external scores displace intrinsic motivation, causing fear of failure and rejection of activity among the younger generation. It proposes shifting the focus to the process through qualitative feedback to foster sustained interest in sports.

Keywords: sports, intrinsic motivation, external evaluations, physical activity, feedback.

References

1. Anufriyeva A.A., Vasilyeva E.N., Vasil'ev A.V. Kak sport vliyaet na formirovanie lichnosti? // Innovatsionnye praktiki v mezhdistsiplinarnykh issledovaniyakh – 2026. – S. 174-176.

2. Mikhaylova O.R., Bochkor A.I. *Narrativy roditeley-rossiyan o vovlechnosti, bar'erakh i agentakh vovlecheniya detey v zanyatiya fizkul'turoy i sportom: analiz fokus-grupp // Voprosy obrazovaniya. 2026. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/narrativy-roditeley-rossiyan-o-vovlechnosti-barierah-i-agentah-vovlecheniya-detey-v-zanyatiya-fizkulturoy-i-sportom-analiz-fokus> (data obrashcheniya: 27.04.2026).*

3. Yunusov A.I. *Podderzhanie moral'noy i psikhologicheskoy stabil'nosti u sportsmenov v period trenirovok i sorevnovaniy // Aktual'nye problemy pedagogiki i psikhologii. 2023. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podderzhanie-moralnoy-i-psihologicheskoy-stabilnosti-u-sportsmenov-v-period-trenirovok-i-sorevnovaniy> (data obrashcheniya: 27.04.2026).*

УДК 796.011.1

ТРАНСФОРМАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА: ОТ ЭЛИТАРНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ К ВСЕОБЩЕЙ СПОРТИЗАЦИИ

Баранов В.А.

Аннотация. Спорт высших достижений долгое время рассматривался как самостоятельно функционирующий объект, нацеленный на демонстрацию достижений спортсменов через спортивное соперничество. Однако автономность и исключительность его существования в настоящее время подвергаются сомнению и вызывают довольно много спорных вопросов, обусловленных, с одной стороны, объективными факторами развития мировой цивилизации, а с другой стороны, субъективными составляющими содержания и сущности самого элитарного спорта. (сл.) Беспрецедентное давление на российский спорт преследует далеко идущие цели, направленные на дискредитацию и удаление из мирового пространства не только отдельных спортсменов, но и целой страны. Возникает необходимость переосмысления мирового спорта, определения его значимой составляющей, выделения ключевых детерминантов, указывающих на причины возникновения кризисных явлений в спорте и определяющих направления последующего развития.

Ключевые слова: мировой спорт, политика, политическое давление, кризис доверия, международное сотрудничество, санкции.

Введение. Трансформация мирового спорта назрела уже давно. Она поможет исключить те негативные факторы, которые паутиной опутали всю мировую спортивную систему, а это существенно усилит мировое спортивное и культурно сообщество. Основные факторы, которые в первую очередь вызывают необходимость изменений в спорте сформированы по следующим группам:

1. Слабость, отсутствие независимости и автономности международных организаций.
2. Не регламентированы международные спортивные документы.
3. Отсутствие международного спортивного права.
4. Усиливающееся спортивное соперничество.

Основная часть. Слабость, отсутствие независимости и автономности Международных спортивных федераций (МСФ) и Международного

олимпийского комитета (МОК). Большинство этих организаций контролируется европейскими представителями, которые диктуют даже не правила взаимоотношений, а последовательность тех или иных действий, исходя из складывающейся ситуации.

Что сделать? Во-первых, в исполнительных органах МСФ и МОК пропорционально должны быть присутствовать представители тех стран, которые являются лидерами или в видах спорта или в общем зачете. Сейчас наша страна в МОК представлена только Тарпищевым Ш. А. Совсем недавно были и вице-президенты от нашей страны в МОК. И больше ни в одном комитете никого нет. Некоторые другие МСФ: международный союз биатлонистов – никого; лыжные гонки – никого.

Русофобия, развязанная в Европейском Союзе, наиболее явно проявляется в сфере культуры и особенно спорта. Проблемы с выдачей виз, логистики и т.д. Русофобия сегодня процветает, и к сожалению, она не исчезнет после того, как закончится СВО. Отношения между Россией и Европейским союзом не восстановятся полностью еще долгое время, и все это будет негативным грузом довлеть над российским спортом. В частности, западные и российские политологи полагают, что процесс восстановления доверительных отношений между ЕС и Россией будет очень длительным и сложным и может занять десятилетия. Некоторые называют и конкретные сроки, наиболее пессимистичный сценарий предполагает 30-40 лет. Если это так, то возможно все это время будет страдать российский спорт.

Причины данного явления кроются не только в таких вопросах, что нас многие не любят. Совершенно нет, этот процесс имеет системный характер и определяется (проявляется) такими актами:

- **политические разногласия**, в основе которых лежит украинский кризис, а также, что возможно самое главное, борьба за геополитическое господство и лидерство. Сильная Россия никому не нужна, а сильный российский спорт рассматривается как идеология, демонстрирующая достижения страны на международной арене;

- **взаимное недоверие на государственном уровне друг к другу**. Проявляется это в том, что в ЕС заключаемые соглашения и договоры могут быть прекращены в одностороннем порядке или просто игнорироваться, как это произошло с реализацией Минских соглашений, когда лидеры государств, подписавшие эти документы, признались, что и не собирались их выполнять. Это некоторое ноу-хау в современных международных отношениях. Недоверие явно демонстрируется в спорте высших достижений, когда представители отдельных государств выступают против допуска российских спортсменов к международным соревнованиям. *Пример хоккей с шайбой.*

- **культурное и этническое разнообразие ЕС**. С одной стороны, они пытаются навязать нам свои новые ценности: однополые браки, смена пола, трансгендеры и т.п. С этим мы смириться не можем, и законодательно ограждаем себя от нововведений. С другой стороны страны, в большей степени Восточной Европы и Балтии, пронизаны ненавистью к России и возможно ей за что-то

мстят. Но, обладая малой экономической мощью, они пытаются оказать влияние через культуру и спорт, например, запретив выдачу виз спортсменам или демонстрируя нежелание видеть российских атлетов на своей территории;

- *существование однополярного мира и страны гегемона в лице США*, к мнению которых ЕС еще очень сильно прислушивается и не пытается сопротивляться. Директор Центра устойчивого развития Колумбийского университета экономист Джеффри Сакс в интервью индийской газете Hindustan Times высказал точку зрения о том, что Европе не следует полагаться исключительно на США, так как интересы Вашингтона отличаются от европейских.

2. Международные спортивные соглашения. Прежде всего, надо определиться с понятием «нейтральный атлет». В международном спортивном сообществе отсутствует чёткое определение термина «нейтральный атлет». В нормативных актах международных спортивных федераций и Международного олимпийского комитета данный термин не закреплён. Более того, в международном праве понятие «нейтральный атлет» также не предусмотрено.

Согласно международно-правовым документам, физическое лицо не может быть нейтральным в юридическом смысле, если оно не является гражданином какого-либо государства. Введение статуса «нейтральный атлет» может быть воспринято как аналогия с политикой апартеида, которая предполагала разделение людей по расовому признаку и создание привилегированных категорий.

Официальный представитель Управления Верховного комиссара ООН по правам человека (УВКПЧ) Марта Уртадо выразила обеспокоенность критериями, устанавливаемыми для «нейтральных спортсменов» и призвала МОК обеспечить соответствие этих критериев международному праву в области прав человека, включая свободу слова [1]. Данное высказывание витиевато звучит, но все же есть определенная настороженность в позиции ООН в отношении мирового спорта.

После начала конфликта в 2022 г. представители Совета ООН по правам человека в области культурных прав А. Ксантаки и специалист по современным формам расизма, расовой дискриминации, ксенофобии и связанной с ними нетерпимости Ашвини К. П. призывали не требовать от атлетов принятия какой-либо стороны в конфликте. Они указывали на применение одинаковых норм ко всем спортсменам независимо от национальности, и подчёркивали, что пропаганда национальной, расовой или религиозной ненависти, подстрекательство к дискриминации, вражде или насилию должны быть запрещены [2].

Использование данного понятия имеет скрытые формы нарушения прав человека на свободу занятий той или иной деятельностью, свободу выражения мнений, открывает возможности для оказания давлений на тех или иных спортсменов и интерпретаций их поведения в зависимости от ситуации, усиливает расовую дискриминацию, ксенофобию, явно противоречит международным стандартам в области прав человека.

3. Международное спортивное право. В условиях роста международной нестабильности и непредсказуемости принимаемых решений мировыми лидерами девальвация основополагающих принципов международного права, в том числе и в спортивной сфере приобретает особую актуальность. Можно сказать, что международного спортивного права как такового нет.

Сегодня многие спорные вопросы должен рассматривать Спортивный арбитражный суд (CAS), создание которого предполагало разрешение спортивных споров независимо от национальных судебных систем, выработку и применение единых стандартов правоприменительных норм и правил. В большей степени CAS рассматривал допинговые споры и являлся последней инстанцией в их разрешении. Совсем недавно стали рассматривать дела по вопросу недопуска российских спортсменов до соревнований. Но никаких критериев недопуска спортсменов до соревнований, кроме как за употребление допинга, не существует. И в этом вопросе CAS руководствуется решениями принимаемыми МСФ, а они как известно принимаются спонтанно, зачастую надуманно.

В уставах МСФ отсутствуют положения, позволяющие не допускать спортсменов той или иной страны по политическим требованиям. Более того, например, в FIS существует положение о сохранении политического нейтралитета. Однако в реальности происходит все наоборот. В 2025 г. CAS признал решение о полном недопуске российских и белорусских спортсменов к международным соревнованиям нарушением устава федерации, указав что запрет на участие по национальному признаку является дискриминационным и противоречит принципам политического нейтралитета [**Решение о недопуске российских спортсменов ...**]. Международная федерации отреагировала на это решение и допустила двух российских лыжников. Возникает вопрос и это есть международное спортивное право?

В аспекте рассмотрения международного спортивного права заслуживает внимания и деятельность Всемирного антидопингового агентства (WADA), решения которого по допинговым вопросам иногда противоречат здравому смыслу, отличаются предвзятостью, полностью политизированы. Пример: в 2022 г. сняты ограничения, наложенные на Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) Спортивным арбитражным судом, но оно не восстановлено в своих правах. Почему? А потому что WADA начало новую проверку и выдвинуло новые требования. И это может продолжаться бесконечно.

Таким образом, можно констатировать, что специфическая природа спортивных отношений не всегда поддается регулированию существующими правовыми инструментами. По всей видимости, это объясняется тем, что спорт представляет собой уникальную сферу, где пересекаются интересы государства, бизнеса, общественных организаций и самих спортсменов. Это приводит к возникновению сложных правовых коллизий и конфликтов интересов, которые требуют разработки специализированных подходов и механизмов.

Международное спортивное право фрагментировано и не имеет единого кодифицированного источника. Регламенты и решения спортивных организаций

зависят от международной ситуации или мнений исполкомов и федераций, что усложняет правоприменение. Недостаточная институциональная поддержка и отсутствие специализированных органов для разрешения споров также являются проблемами. Политические и экономические факторы влияют на развитие и применение спортивного права, приводя к компромиссам и несоответствию принципам справедливости. Для решения этих проблем необходимо разработать эффективные механизмы регулирования и усилить международное сотрудничество.

Следовательно, можно сделать вывод, что девальвация основ международного права, в том числе и в сфере спорта является результатом сложного взаимодействия различных факторов, включая специфику спортивных отношений, фрагментацию правовой системы, недостаточную институциональную поддержку и влияние политических и экономических интересов. Для преодоления этих проблем необходимо разработать более эффективные механизмы регулирования и разрешения споров в спортивной сфере, а также усилить международное сотрудничество в этой области.

4. Усиливающееся спортивное соперничество, зачастую перерастающее в жесткую конкуренцию.

В процессе своей исторической трансформации спорт претерпел метаморфозу, эволюционировав из социокультурного феномена в бизнес-продукт современной цивилизации. Большой спорт – это сугубо профессиональная деятельность. Сегодня уже никто не скажет, что спортсмен тренируется и готовится к международным соревнованиям в свободное от работы время. Профессиональный спорт представляет собой сложную и многогранную сферу, требующую от атлетов не только значительных энергетических затрат и длительных физических тренировок, но и преодоления высоких психоэмоциональных барьеров, а также адаптации к целому ряду других специфических факторов. В соответствие с этим возрастает значение победы в соревнованиях.

Фундаментальные факторы, детерминирующие эскалацию соперничества и конкуренции в глобальном спортивном пространстве обусловлены следующим обстоятельством. Во-первых, происходит резкое возрастание интенсивности борьбы за победы и рекорды. Результаты в спорте обеспечиваются стремительным повышением уровня, качества, мощности и интенсивности подготовки, что оказывает огромное влияние на самих спортсменов. Они (спортсмены) – люди другого уровня (каста), или они так себя рассматривают. Для многих стремление к лидерству – это особая сфера их образа жизни. Победа – не главное, это единственное за что надо бороться и с чем необходимо жить! Для элитных спортсменов стремление к лидерству становится не просто профессиональной целью, а неотъемлемой частью их экзистенциального существования. В этом контексте победа приобретает статус центральной оси их жизненного пути.

Во-вторых, наблюдается значительное расширение спектра субъектов спортивной конкуренции. Если ранее соперничество ограничивалось

исключительно взаимодействием атлетов, то в современных условиях конкуренция охватывает все элементы спортивной инфраструктуры: тренеров, массажистов, сервисменов и других специалистов, обеспечивающих подготовку и сопровождение спортсменов. Более того, данный процесс выходит за рамки национальных границ, приобретая глобальный масштаб и становясь важным геополитическим фактором.

В-третьих, спорт приобретает ярко выраженное культурное и национальное измерение, проявляемое через славу и известность конкретного атлета. Спортсмены, взойшедший на пьедестал мирового спорта, и длительное время там остающиеся, с одной стороны, становятся рекламным лицом крупной компании, а зачастую глобальным брендом, а с другой стороны, символами национального престижа и гордости. Их успех ассоциируется с национальной культурой и традициями, что способствует укреплению имиджа страны на международной арене.

В-четвертых, спорт становится важным инструментом геополитической стратегии, позволяющим государствам укреплять свой авторитет и продвигать свои идеологические ценности на международной арене. Участие в международных соревнованиях, таких как Олимпийские игры, чемпионаты мира и континентальные первенства, предоставляет странам уникальную возможность продемонстрировать свою мощь и конкурентоспособность, а также продвигать свои политические и культурные приоритеты. Следовательно, спорт приобретает статус не только спортивного, но и геополитического феномена, оказывающего значительное влияние на международные отношения.

Профессиональный спорт сегодня — это сложная сфера, где спортсмены, тренеры и другие специалисты конкурируют на глобальном уровне. Возрастает значение побед, а спорт приобретает не только физическое или культурное значение, а в большей степени национальное и даже геополитическое измерение. Успехи спортсменов способствуют укреплению имиджа как отдельных компаний, так и целых стран на международной арене.

Таким образом, назрела необходимость трансформации современного спорта, которая должна быть основана на системном подходе, а не на декларациях руководителей мирового спорта, например, о его деполитизации.

В настоящее время правовой статус национальных спортивных федераций и спортсменов в международных спортивных федерациях (МСФ) и Международном олимпийском комитете (МОК) остаётся неопределённым, что создаёт возможности для манипуляций со сборными командами и спортсменами в соответствии с интересами отдельных руководителей. Для решения этой проблемы необходимо разработать и внедрить чёткие правовые нормы, регулирующие взаимодействие национальных спортивных федераций, МСФ и МОК. Это может включать в себя создание международных правовых механизмов, обеспечивающих защиту прав спортсменов и национальных федераций, а также установление критериев и процедур для принятия решений, которые будут учитывать интересы всех сторон.

Данные решения следует обсуждать и принимать на международном уровне с участием различных объединений, таких как ООН, ЮНЕСКО и других. Однако стоит отметить, что эффективность этих обсуждений может быть ограничена из-за утраты авторитета некоторыми международными организациями или их склонности к выражению исключительно озабоченности без конкретных действий.

Литература

1. Критерии МОК для допуска спортсменов должны соответствовать международному праву. СпортС. Дата публикации: 4.04.2024 г. Дата обращения: 22.05.2026 г. - <https://www.sports.ru/athletics/1115965512-predstavitel-oon-prizyvaem-mok-obespechit-sootvetstvie-kriteriev-dopus.html>

2. Рацкевич А. Что написано в докладе ООН о дискриминации российских спортсменов. Когда МОК отменит свои санкции. Спорт-экспресс. Дата публикации: 02.02.2023 г. Дата обращения: 22.05.2026 г. - <https://www.sport-express.ru/olympics/reviews/chto-napisano-v-doklade-oon-o-diskriminacii-rossiyskih-sportsmenov-kogda-mok-otmenit-svoi-sankcii-2031682/>

Баранов Виктор Алексеевич, доктор философских наук, кандидат педагогических наук, доцент, Москва, Россия, v.bar57@mail.ru

THE TRANSFORMATION OF MODERN SPORTS: FROM ELITE ACHIEVEMENTS TO UNIVERSAL SPORTING

Viktor A. Baranov, Doctor of Philosophy, candidate of pedagogical sciences, Associate Professor, Moscow, Russia, v.bar57@mail.ru

Abstract. *High-performance sport has long been viewed as an independently functioning entity, aimed at showcasing athletes' achievements through competitive sporting competition. However, the autonomy and exclusivity of its existence are currently being questioned and raise numerous controversial issues, stemming, on the one hand, from objective factors in the development of global civilization and, on the other, from the subjective components of the content and essence of elite sport itself. (From left) The unprecedented pressure on Russian sport pursues far-reaching goals aimed at discrediting and eliminating from the global arena not only individual athletes but also an entire country. This necessitates a rethinking of global sport, defining its significant components, and identifying key determinants that point to the causes of crises in sport and determine the direction of future development.*

Keywords: *global sports, politics, political pressure, crisis of trust, international cooperation, sanctions.*

References

1. Kriterii MOK dlya dopuska sportsmenov dolzhny sootvetstvovat' mezhdunarodnomu pravu. SportS. Data publikacii: 4.04.2024 g. Data obrashcheniya: 22.05.2026 g.

2. Rackevich A. Chto napisano v doklade OON o diskriminacii rossijskih sportsmenov. Kogda MOK otmenit svoi sankcii. Sport-ehkspress. Data publikacii: 02.02.2023 g. Data obrashcheniya: 22.05.2026 g.

РОЛЬ СПОРТИЗИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СТУДЕНТОВ

Бежан И.Л., н/р – Дубров А.А.

***Аннотация.** В статье обосновывается роль спортизированного физического воспитания в профилактике вредных привычек студентов; анализируются риски и клинические проявления в здоровье обучающихся, использующих вейпы. Представлены предложения к содержанию физического воспитания на основе спортизации для профилактики вредных привычек (употребление вейпов) и ведения здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** студенты, вредные привычки, вейпинг, спортизация, физическое воспитание, здоровый образ жизни.*

Введение. Согласно национальным приоритетам России (сбережение народов страны, укрепление здоровья нации) существует необходимость привлечения подрастающего поколения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) и осознанный отказ от вредных привычек; совершенствования физического воспитания с учетом психофизических особенностей обучающихся (вовлеченность в виртуальный (цифровой) мир, низкая двигательная активность, пассивный отдых с гаджетами, приверженность к употреблению вейпов) [5]. Научное сообщество, отмечая постоянное увеличение школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья, детерминирует поиск новых подходов, в том числе в сфере физической культуры и спорта для повышения уровня здоровья и нивелирования вредных привычек в режиме дня [1].

Одним из эффективных подходов физического воспитания, в целях повышения мотивации обучающихся, в том числе студенческой молодежи, к ведению ЗОЖ, считается спортизированный подход. В научном дискурсе современной педагогики спорт рассматривается как феномен человеческой культуры, важнейший фактор воспитания в сфере здорового образа жизни [3, 6].

Цель исследования – разработка предложений к содержанию физического воспитания на основе спортизации для профилактики вредных привычек (употребление вейпов) и ведения здорового образа жизни.

Методы исследования. Исследование проходило на базе РЭУ имени Г.В. Плеханова, включая теоретические методы (анализ и обобщение специальной документации) и эмпирический метод (анкетирование студентов (n=29), 1-4 курсов), формулирование выводов.

Результаты исследования. В числе факторов, отрицательно влияющих на здоровье обучающихся (цифрового поколения Z) указывается курение электронных сигарет (вейпов), использование которых вместе с гиподинамией нарушают баланс мышечной и жировой ткани в организме индивида, увеличивая риск заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем, снижения когнитивных способностей, повышения тревожных состояний [5].

Международное сообщество в связи с ростом числа заболеваний, связанных с употреблением вейпов, включило в МКБ-10 диагноз EVALI (код U07.0) – болезнь «вейперов» (повреждение легких, ассоциированное с курением электронных сигарет), включающая в себя респираторные симптомы (кашель, одышка, боль в груди); желудочно-кишечные (тошнота, рвота, диарея); системные проявления (головокружение, слабость, лихорадка) [2].

Специалисты отмечают «глобальную» эпидемию использования электронных сигарет (вейпинг) школьниками и студентами в разных странах, в том числе в различных регионах России [4, 5] [Лоб, Лап].

В публикационном дискурсе обсуждаются факторы распространения вейпинга: ошибочное убеждение в безопасности (каждая пятая девушка и каждый третий юноша уверены в безвредности вейпов) [4, 7]; маркетинг табачных кампаний, продвигающих вейпы как способ отказа от курения и модный девайс через рекламу в интернете (20%) [2]; отсутствие табачного запаха и возможность «скрытного» курения в общественных местах [5].

По мнению специалистов, ЭДНС не помогают отказаться от курения, а напротив, служат «входными воротами» для никотиновой зависимости, в том числе совмещения вейпинга с традиционным курением, и психологической зависимости, что отрицательно воздействует на здоровье молодежи, создавая риски для развития различных заболеваний (Таблица 1) [2] [2, 4, 5, 7].

Таблица 1 – Клинические проявления вейпинга

Компоненты	Токсикологический эффект	Клинические проявления
Пропиленгликоль и глицерин	Канцерогены, мутагены, раздражители дыхательных путей и слизистых оболочек	- Сердечно-сосудистая система (тахикордия)
Ароматизаторы	Бронхиолит (попкорновая болезнь легких)	- Дыхательная система (тахипноэ, гипоксемия, бронхит, пневмония, EVALI)
Никель, хром, свинец	Канцерогены, нейротоксины, раздражители мочеполовой системы	- ЖКТ (тошнота, рвота, диарея, боли в животе)
Никотин	Зависимость, нарушение развития мозга (до 25 лет)	- Онкологические риски (развитие опухолей легких, мочевого пузыря и сердца)

Анализ анкетирования студентов 1-4 курсов РЭУ имени Г.В. Плеханова (n=29), девушки (82,8%), показал следующие результаты:

- используют вейпы 11 (37,9%) респондентов (5 студентов совмещают сигареты с вейпом; 6 – только вейпы); 8 (27,6%) студентов имели опыт использования; 10 (34,5%) – не пробовали сигареты и вейпы;

- причины вейпинга (2-3 варианта ответа): 13 (44,8%) респондентов отметили снижение стресса, 12 (41,4%) – любопытство и модный девайс, 10 (34,5%) – друзья и социальные сети; 9 (31,0%) – отметили вкусные ароматы;

- 25 (86,2%) студентов считают себя хорошо информированными о вреде вейпинга, 12 (41,4%) – знают случаи ухудшения здоровья знакомых;

- последствия, связанные с вейпингом (2-3 варианта ответов) 24 (82,8%) студента указали заболевания дыхательных путей; 19 (65,5%) – сердечно-сосудистые; 18 (62,1%) – никотиновую зависимость; 10 (34,5%) – буллезную инфизему; 14 студентов (48,3%) – пневмоторакс.

При этом, многие из респондентов, сталкивались с неприятными отдельными ощущениями: 9 студентов отметили одышку, 6 – кашель, 4 – свистящее дыхание, 3 студента отметили боли в груди.

Так, несмотря на высокий уровень информированности, больше трети студентов продолжает регулярно «вейпить», указывая мотивы – снижение стресса, влияние друзей и социальных сетей, вкусовые предпочтения.

Проявление у обучающихся симптомов, связанных с нарушением работы дыхательной системы, подтверждает актуальность расширения существующих в вузе мероприятий, направленных на формирование мотивированного отказа от вейпинга, в том числе средствами физической культуры и спорта.

Превентивными мерами могут выступить следующие мероприятия: просветительские лекции о вреде вейпов; создание в вузе программ поддержки отказа от никотина; ограничение точек продажи около учебных корпусов; привлечение волонтеров к участию в профилактических акциях.

Научное сообщество отмечает большой потенциал и положительное влияние спортизации (включения в физкультурно-образовательный процесс элементов спорта) на мотивационную, оздоровительную и воспитательную сферы обучающихся в ведении ЗОЖ и отказа от вредных привычек [6].

В процессе спортизации (соревновательной деятельности) занимающиеся испытывают позитивные эмоции, связанные со спортивной жизнью, примеряя на себя роли спортсмена, тренера-наставника, члена спортивной команды, судьи, журналиста, что способствует вовлечению большого числа студенческой молодежи в совместную спортизированную увлекательную деятельность [3].

Обобщение анализа специальной литературы и результатов анкетирования студентов позволило разработать предложения к совершенствованию физического воспитания на основе спортизации:

- Включение в теоретический модуль по дисциплине «Физическая культура и спорт» лекций по теме «Спорт и ЗОЖ в профилактике вейпинга». В методико-практический модуль – обучение поведенческим техникам по отказу желая вейпинга (приемам замещения) средствами спорта, в том числе тренинги по управлению стрессом.

- Включение в практический модуль «ЭДФК» следующих видов спорта (элементов): плавание, легкая атлетика (бег на средние дистанции), лыжная подготовка (ходьба на средние дистанции) для повышения функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистых систем организма студентов; спортивных игр (баскетбол, волейбол, минивoley, футбол) с адаптацией к психофизическим особенностям обучающихся (времени, количества человек в

команде, объема игровой площадки) для повышения мотивации к физкультурно-спортивным занятиям и создания спортивного студенческого сообщества.

- Организация физкультурно-спортивных мероприятий «День без табака» и дополнительных спортивно-оздоровительных секций по приоритетным для студентов видам спорта.

- Организация проектной деятельности по теме «Я выбираю спорт, а не вейп!» с разработкой видеороликов и презентаций.

- Проведение просветительских мероприятий с приглашением известных спортсменов для приобщения студентов к спортивному стилю жизни и отказа от вредных привычек.

Выводы. Спортсизированное физическое воспитание будет способствовать повышению интереса и мотивации к систематическим физкультурно-спортивным занятиям за счет положительных эмоций соревновательной деятельности, воспитанию организованности и ответственности за здоровый образ жизни, профилактике (отказу) вредных привычек в жизнедеятельности студенческой молодежи.

Литература

1. Дубров, А. А. Физическое воспитание студентов с использованием элементов смешанных единоборств / А.А. Дубров // Культура физическая и здоровье, 2023. – № 3(87). – С. 32-35. – DOI 10.47438/1999-3455_2023_3_32. – EDN LSKCVP.

2. Ишбулдина А.В. Влияние вейп-курения на здоровье детей и подростков / А.В. Ишбулдина, Х.М. Вахитов, Е.А. Гайчик. – Российский вестник перинатологии и педиатрии, 2024. № 69(5). – С. 22-28.

3. Концептуализация спортивной культуры: методология и технологии спортизации физического воспитания: монография / под ред. Л.И. Лубышевой. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2023. – 216 с.

4. Лобанов М. Е. Влияние электронных курительных устройств на здоровье подростков / М.Е. Лобанов, О.И. Гуменюк, Ю.В. Черненко. – Российский педиатрический журнал, 2024. Т. 27, № S3. – С. 86.

5. Милушкина О.Ю. Влияние электронных устройств на физическое развитие современной молодежи и рекомендации по регламенту их использования / О.Ю. Милушкина, Н.А. Скоблина, С.В. Маркелова и др. – Вестник РГМУ, 2019. № 4. – С. 87-94.

6. Ржанов А. А. Анализ спортизации как современного тренда в физическом воспитании в вузе / А.А. Ржанов // Вестник ангарского государственного технического университета, 2025. – Т. 1(№ 19). – С. 352-354.

7. Шубочкина Е.И. Влияние курения электронных сигарет на здоровье подростков и молодежи / Е.И. Шубочкина, М.П. Гурьянова и др. – Здоровье населения и среда обитания, 2024. Т. 32. № 6. – С. 54–63.

Бежан Илья Леонидович, студент 15.26Д-ГД02/226, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова».

Дубров Алексей Александрович, преподаватель кафедры физического воспитания, Dubrov.AA@rea.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова».

THE ROLE OF SPORTS-BASED PHYSICAL EDUCATION IN THE PREVENTION OF HARAMIC HABITS OF STUDENTS

Bezhan Ilya Leonidovich, student 15.26D-GD02/22b, Russia, Moscow, Plekhanov Russian University of Economics.

Dubrov Alexey Aleksandrovich, Lecturer at the Department of Physical Education, Dubrov.AA@rea.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Plekhanov Russian University of Economics».

Annotation. The article substantiates the role of sport-based physical education in the prevention of harmful habits among students; it analyzes the risks and clinical manifestations in the health of students who use vapes. The article presents proposals for the content of physical education based on sport-based training for the prevention of harmful habits (vape use) and promoting a healthy lifestyle.

Keywords: students, bad habits, vaping, sports, physical education, and a healthy lifestyle

References

1. Dubrov, A. A. Fizicheskoe vospitanie studentov s ispol'zovaniem elementov smeshannyh edinoborstv / A.A. Dubrov // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e, 2023. – № 3(87). – S. 32-35. – DOI 10.47438/1999-3455_2023_3_32. – EDN LSKCVP.
2. Ishbul'dina A. V. Vliianie veip-kurenii na zdorove detei i podrostkov /A.V. Ishbul'dina, Kh. M. Vakhitov, E. A. Gaichik. – Rossiiskii vestnik perinatologii i pediatrii, 2024. № 69 (5). – S. 22-28.
3. Konceptualizaciya sportivnoj kul'tury: metodologiya i tekhnologii sportizacii fizicheskogo vospitaniya: monografiya / pod red. L.I. Lubyshchevoj. – M.: NIC «Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta», 2023. – 216 s.
4. Lobanov M.E. Vliianie elektronnykh kuritelnykh ustroystv na zdorove podrostkov / M.E. Lobanov, O.I. Gumeniuk, I.U.V. CHernenkov. – Rossiiskii pediatricheskii zhurnal, 2024. T. 27, № S3. – S. 86.
5. Milushkina O. I.U. Vliianie elektronnykh ustroystv na fizicheskoe razvitie sovremennoi molodezhi i rekomendatsii po reglamentu ikh ispol'zovaniia / O.I.U. Milushkina, N.A. Skoblina, S.V. Markelova i dr. – Vestnik RGMU, 2019. № 4. – S. 87-94.
6. Rzhanov A. A. Analiz sportizacii kak sovremennogo trenda v fizicheskom vospitanii v vuze / A.A. Rzhanov // Vestnik angarskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta, 2025. – Tom 1. – № 19. – S. 352-354.
7. SHubochkina E.I. Vliianie kurenii elektronnykh sigaret na zdorove podrostkov i molodezhi / E.I. SHubochkina, M.P. Gurianova i dr. – Zdorove naseleniia i sreda obitaniia, 2024. T. 32. № 6. – S. 54 63.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ВНЕДРЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ФИТБОКСОМ В ВУЗЕ

Ван Ибэй

***Аннотация:** В статье представлен анализ анкетного опроса на выявление отношения студентов к внедрению занятий фитбоксом в физическое воспитание. Проведенный анализ позволил выявить гендерные отличия в отношении к фитбоксу. Сравнение ответов показало, что юноши в большей степени готовы к внедрению фитбокса и чаще выбирают активные, регулярные формы занятий. У девушек интерес к фитбоксу также присутствует, но выражен несколько слабее и сопровождается большей осторожностью. При этом и юноши, и девушки рассматривают фитбокс как перспективное направление физкультурно-оздоровительной работы в вузе.*

***Ключевые слова:** анкетирование, отношение студентов, занятия фитбоксом, физическое воспитание в вузе.*

Введение. В современных условиях система высшего образования сталкивается с устойчивым снижением уровня двигательной активности обучающихся, что подтверждается данными международных и отечественных исследований, указывающих, что учащаяся молодёжь демонстрирует недостаточную включённость в регулярную физическую активность, несмотря на осознание её значимости для здоровья [1, 2]. В этой связи особую значимость приобретают такие формы физического воспитания, которые не только обеспечивают тренировочный и оздоровительный эффекты, но и вызывают устойчивый положительный интерес, эмоциональную вовлечённость и желание самостоятельно заниматься.

Во-вторых, одной из ключевых проблем физического воспитания студентов является преобладание внешней мотивации: посещение занятий ради зачёта, оценки, требований учебного плана или контроля преподавателя. Подобный тип мотивации, как показывают исследования в русле теории самодетерминации, обеспечивает лишь краткосрочное участие в деятельности и недостаточно устойчив для формирования привычки к регулярным физическим нагрузкам [3, 4], а для перехода от формального участия к осознанной двигательной активности необходимо создавать педагогические условия, в которых занятие становится внутренне значимым, эмоционально привлекательным и личностно ценным.

В-третьих, фитбокс как современное направление физкультурно-оздоровительной деятельности обладает высоким мотивационным потенциалом, так как сочетание элементов бокса, аэробной нагрузки, координационных упражнений и ритмического музыкального сопровождения делает занятия динамичными, вариативными и эмоционально насыщенными. Исследования, посвящённые влиянию боевых и фитнес-направлений на мотивацию к занятиям физической культурой, показывают, что такие форматы способствуют

повышению интереса к двигательной активности и усиливают субъективную удовлетворённость от участия в занятиях [5, 6].

Особую научную значимость представляет анализ перехода от внешнего стимулирования к внутренней потребности в занятиях фитбоксом. В рамках теории самодетерминации именно удовлетворение базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и принадлежности рассматривается как условие внутренней мотивации и устойчивого вовлечения в деятельность [3]. Следовательно, изучение того, каким образом организация занятий фитбоксом может способствовать не только кратковременному повышению посещаемости, но и формированию устойчивой личностной мотивации к физической активности, является особенно актуальным для современной педагогики физического воспитания.

Практическая значимость выбранной темы исследования связана с необходимостью поиска эффективных фитнес-технологий, позволяющих адаптировать содержание физического воспитания к интересам студентов и требованиям цифровой образовательной среды.

Основная часть. Нами был проведен опрос студентов МСХА имени К. А. Тимирязева» по разработанной нами анкете для выявления отношения к внедрению занятий фитбоксом в процесс физического воспитания в вузе. В данном опросе приняли участие 60 студентов 1 курса, из них 32 юноши и 28 девушек (Таблица).

Таблица – Сравнительные результаты анкетирования юношей и девушек по отношению к фитбоксу

Показатель	Варианты ответов	Юноши (n=32)	Девушки (n=28)
Отношение к фитбоксу	Положительное	23 (71,9%)	18 (64,3%)
	Нейтральное	5 (15,6%)	6 (21,4%)
	Отрицательное	4 (12,5%)	4 (14,3%)
Готовность заниматься фитбоксом	Да	21 (65,6%)	16 (57,1%)
	Затрудняюсь ответить	6 (18,8%)	7 (25,0%)
	Нет	5 (15,6%)	5 (17,9%)
Предпочтительная форма занятий	Групповые занятия	19 (59,4%)	15 (53,6%)
	Секция / факультатив	7 (21,9%)	6 (21,4%)
	Индивидуальные занятия	3 (9,4%)	4 (14,3%)
	Онлайн-формат	3 (9,4%)	3 (10,7%)
Предпочтительная частота занятий	1 раз в неделю	9 (28,1%)	12 (42,9%)
	2 раза в неделю	17 (53,1%)	10 (35,7%)
	3 раза в неделю	6 (18,8%)	4 (14,3%)
	Реже 1 раза в неделю	–	2 (7,1%)

Среди юношей 1 курса выявлен в целом положительный интерес к внедрению занятий фитбоксом в вузе. Большинство респондентов положительно

оценили возможность включения данного вида двигательной активности в учебный процесс. Так, к фитбоксу как к новой форме занятий физической культурой положительно или скорее положительно отнеслись 71,9%, нейтральную позицию заняли 15,6%, а отрицательное отношение выразили 12,5% студентов. При этом желание попробовать заниматься фитбоксом оказалось достаточно высоким, так 65,6%, выразили готовность посещать такие занятия и только 5 студентов, или 15,6%, не проявили интереса.

Наиболее предпочтительной формой занятий для 59,4% юношей оказались занятия в составе учебной группы и в спортивной секции вуза, факультативный формат предпочли 21,9% респондентов, а индивидуальные занятия с тренером интересны 9,4%, а вот онлайн-формат оказался наименее востребованным и был выбран 3 студентами, или 9,4%. Большинство юношей 53,1% предпочли бы посещать фитбокс 2 раза в неделю, одного раза в неделю достаточно для 28,1%. С точки зрения условий проведения занятий юноши чаще всего отмечали значимость современного спортивного зала, наличия инвентаря, музыкального сопровождения и профессионального преподавателя.

Таким образом, юноши воспринимают фитбокс прежде всего как современный, динамичный и эмоционально насыщенный вид физической активности, а также готовы рассматривать его как одну из востребованных форм занятий в вузе. В качестве основных преимуществ они чаще всего указывали улучшение физической формы, развитие выносливости, координации и силы, а также возможность эмоциональной разрядки и снятия напряжения.

Среди девушек 1 курса отношение к внедрению занятий фитбоксом также в целом оказалось положительным, однако уровень выраженности интереса был несколько ниже, чем у юношей. Положительно или скорее положительно к введению фитбокса отнеслись 64,3%, нейтральную позицию заняли 21,4%, отрицательное отношение выразили только 4 девушки, или 14,3% респонденток. Желание заниматься фитбоксом проявили 57,1%, а 17,9%, не выразили готовности посещать такие занятия.

Наиболее удобной формой занятий девушки чаще всего называли факультативные занятия и занятия в составе небольшой учебной группы (53,6%), спортивную секцию вуза предпочли 21,4%, индивидуальные занятия 14,3%, а онлайн-формат – 10,7%. По частоте занятий большинство девушек предпочли бы заниматься 1-2 раза в неделю.

Подводя итог можно сказать, что фитбокс воспринимается девушками как интересный, современный и полезный вид физической активности, однако у части респонденток присутствует осторожное отношение к его внедрению. В числе основных достоинств чаще всего назывались улучшение фигуры, повышение общей физической подготовленности, развитие гибкости, координации и снятие эмоционального напряжения.

В то же время девушки чаще, чем юноши, указывали на возможные сложности, связанные с высокой интенсивностью нагрузки, недостаточной подготовленностью и страхом получить травму. В целом девушки проявили заинтересованность в фитбоксе, но при этом продемонстрировали большую

потребность в адаптированном, щадящем и психологически комфортном формате занятий.

Сравнение ответов показало, что юноши в большей степени готовы к внедрению фитбокса и чаще выбирают активные, регулярные формы занятий. У девушек интерес к фитбоксу также присутствует, но выражен несколько слабее и сопровождается большей осторожностью. При этом и юноши, и девушки рассматривают фитбокс как перспективное направление физкультурно-оздоровительной работы в вузе.

Выводы. Таким образом, актуальность обусловлена наличием противоречием между необходимостью формирования устойчивой внутренней мотивации студентов к физической активности и преобладанием традиционных, преимущественно внешне стимулирующих форм организации занятий по физическому воспитанию. Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что фитбокс может рассматриваться как перспективное направление физкультурно-оздоровительной работы в вузе, однако при его внедрении необходимо учитывать гендерные особенности отношения студентов к данному виду двигательной активности. Изучение мотивационных аспектов применения фитбокса позволит обосновать его как эффективное средство не только физического, но и личностного развития студентов, способствующее переходу от внешнего побуждения к внутренней потребности (сдвиг мотива на цель) в двигательной активности и здоровом образе жизнедеятельности.

Литература.

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. 104 p. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (дата обращения: 03.05.2026).
2. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S., et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour // British Journal of Sports Medicine. 2020. Vol. 54, no. 24. P. 1451–1462.
3. Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11, no. 4. P. 227-268.
4. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist. 2000. Vol. 55, no. 1. P. 68-78.
5. Teixeira P. J., Carraça E. V., Markland D., Silva M. N., Ryan R. M. Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2012. Vol. 9. Art. 78.
6. Standage M., Duda J. L., Ntoumanis N. A test of self-determination theory in school physical education // British Journal of Educational Psychology. 2005. Vol. 75, no. 3. P. 411-433.

STUDENTS' ATTITUDE TO THE INTRODUCTION OF FITBOXING IN UNIVERSITY

Abstract: The article presents an analysis of a questionnaire survey to identify students'

attitude to the introduction of fitboxing in physical education. The analysis revealed gender differences in attitude to fitboxing. Comparison of the answers showed that young men are more ready to introduce fitboxing and are more likely to choose active, regular forms of training. Girls also have an interest in fitbox, but it is somewhat weaker and accompanied by greater caution. At the same time, both boys and girls consider fitbox as a promising area of physical education and health promotion at the university.

Keywords: questionnaire, students' attitudes, fitbox classes, physical education at the university.

Ван Ибэй, аспирант 1-го год обучения кафедры психологии, философии и социологии, 1543910474@qq.com, Россия, Москва, РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА «(ГЦОЛИФК)»

Wang Yibei, 1st year PhD student, Department of Psychology, Philosophy and социологии, 1543910474@qq.com, Russia, Moscow, RUSSIAN UNIVERSITY OF SPORT (GTSOLIFK)

УДК 796.011.3:316.6-053.5

ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА СОЦИАЛЬНОЕ И ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

Вареха А.В., Гетманская Я.Э.

Аннотация. В статье обобщены современные российские исследования 2020-2025 гг., посвященные влиянию командных и игровых видов спорта на социальное и личностное развитие детей. Показано, что командное взаимодействие в футболе, баскетболе, волейболе и подвижных играх связано с развитием коммуникативной компетентности, сотрудничества, эмпатии, инициативности и саморегуляции. Предложена модель эмпирической проверки данных эффектов в образовательной организации с разделением детей на экспериментальную и контрольную группы.

Ключевые слова: командные виды спорта, дети, социализация, личностное развитие, коммуникативные навыки, эмпатия, сотрудничество, физическое воспитание.

Введение

Современное физическое воспитание детей все чаще рассматривается не только как средство укрепления здоровья, но и как пространство формирования социальных навыков. Командные виды спорта имеют особую педагогическую значимость, поскольку ребенок действует в условиях общей цели, распределения ролей, правил и ответственности за результат группы. В отечественных публикациях подчеркивается, что «социальное взаимодействие через командные виды спорта учит подростков общаться» [1]. Данный тезис принципиален для школы, где значительная часть трудностей детей связана с дефицитом безопасного опыта сотрудничества, принятия решений и разрешения конфликтов.

Актуальность темы определяется ростом интереса к воспитательному потенциалу спорта в образовательной среде. Для младших школьников и подростков командная игра выступает моделью социальных отношений: дети учатся учитывать позицию партнера, подчинять индивидуальные действия общей стратегии, переживать успех и неудачу группы. При этом соревновательность должна сочетаться с поддержкой, рефлексией и возрастной адекватностью нагрузки.

Цель и задачи исследования. Цель исследования - выявить основные направления влияния командных видов спорта на социальное и личностное развитие детей на основе анализа российских научных публикаций и определить параметры последующей эмпирической проверки.

Задачи исследования: 1) обобщить научные данные о влиянии командных игр на коммуникативные и личностные качества детей; 2) выделить ключевые педагогические механизмы командного взаимодействия; 3) разработать модель исследования с экспериментальной и контрольной группами; 4) сформулировать практические рекомендации для дальнейших исследований.

Методология исследования

Работа выполнена как теоретико-аналитическое исследование. В обзор включались российские публикации 2020-2025 гг., размещенные в открытых научных электронных библиотеках и журналах, индексируемых в РИНЦ или представленных на профильных научных платформах. Критерии включения: наличие полного текста, связь с физическим воспитанием, игровыми или командными видами спорта, указание на социальные либо личностные эффекты у детей и подростков. Критерии исключения: публикации без научного аппарата, непроверяемые интернет-материалы, тексты до 2020 г. и материалы, не относящиеся к детскому возрасту.

Для эмпирической апробации предлагается педагогический эксперимент с участием детей 9-11 лет, так как в этом возрасте активно формируются навыки группового взаимодействия, произвольной регуляции поведения и принятия правил. Предполагаемая выборка - 60 обучающихся без медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой: экспериментальная группа (n=30) выполняет программу командных игр два раза в неделю в течение 12 недель; контрольная группа (n=30) занимается по стандартной школьной программе. Диагностика проводится до и после цикла занятий с применением наблюдения, социометрии, экспертных оценок педагога и опросников коммуникативной направленности.

Основная часть: результаты исследования и обсуждение

Анализ публикаций показывает, что основное влияние командных видов спорта проявляется в трех взаимосвязанных плоскостях: коммуникативной, ценностно-волевой и эмоционально-регулятивной. Для младших школьников значимым механизмом выступает синтез индивидуального действия и групповой цели. По данным исследования игрового метода, такая организация «стимулирует совершенствование навыков взаимной поддержки,

взаимовыручки» [2]. Следовательно, командная игра задает ситуацию, в которой личный успех невозможен без согласования с действиями партнеров.

В психологическом исследовании детей 7-10 лет выявлено, что занимающиеся футболом, баскетболом и волейболом демонстрируют более высокие показатели эмпатии, готовности к сотрудничеству и конструктивного поведения в конфликте; авторы делают вывод, что «командные виды спорта создают максимально благоприятные условия для развития именно кооперативных начал» [3]. Для подросткового возраста этот эффект дополняется ростом социальной адаптированности: в работе на выборке 412 подростков отмечено, что «высокий уровень вовлеченности в спортивную деятельность положительно коррелирует с социометрическим статусом» [4].

Личностное развитие в командных видах спорта связано не только с навыками общения, но и с переживанием ответственности. Ребенок учится принимать роль, действовать по правилам, сохранять устойчивость при ошибке и поддерживать партнера. В исследовании влияния командного спорта на школьников прямо указано: «Командные виды спорта положительно влияют на развитие социальных навыков, эмпатии и инициативности» [6]. Однако данные эффекты не являются автоматическими: они усиливаются при целенаправленном педагогическом сопровождении, включающем распределение ролей, обсуждение игровых ситуаций, ротацию лидерства и профилактику исключения слабых игроков.

Важным ограничением выступает риск чрезмерной специализации и давления результата. Исследование игровых видов спорта и здоровья детей подчеркивает, что «максимально позитивные эффекты достигаются лишь при условии рационального дозирования тренировочных нагрузок» [5]. Поэтому при использовании командных видов спорта в школьной практике приоритетом должны быть развитие сотрудничества и поддержание мотивации, а не ранняя селекция по спортивному результату.

Таблица 1. - Социально-личностные эффекты командных видов спорта

Направление эффекта	Данные исследований	Педагогическая интерпретация
Коммуникация	У детей 7-10 лет, занимающихся игровыми видами спорта, отмечены более высокие показатели коммуникативных навыков [3].	Формируются речевое и невербальное взаимодействие, умение договариваться и слышать партнера.
Социальная адаптация	У подростков 12-16 лет вовлеченность в игровые виды спорта связана с социометрическим статусом и адаптивностью [4].	Регулярное участие в команде расширяет опыт принятия ролей и включения в группу.
Личностные качества	Публикации фиксируют	Игровая ситуация требует

Направление эффекта	Данные исследований	Педагогическая интерпретация
	развитие инициативности, ответственности, эмпатии и эмоциональной устойчивости [6].	самостоятельных решений и принятия последствий для команды.
Психологическая безопасность	Положительный эффект зависит от дозирования нагрузок и благоприятного психологического климата [5].	Тренировочный процесс должен предотвращать давление результата и социальное исключение.

Обобщение данных позволяет рассматривать командные виды спорта как педагогическую среду, где формируются не изолированные физические качества, а целостный опыт социального действия. Для проверки устойчивости этих эффектов необходимы исследования с контрольной группой, пред- и постдиагностикой, учетом возраста, пола, исходного уровня коммуникации и спортивного стажа.

Таблица 2. - Проект эмпирической проверки влияния командных видов спорта

Параметр	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Возраст и численность	9-11 лет, n=30	9-11 лет, n=30
Критерии включения	Допуск врача, согласие родителей, отсутствие регулярных тренировок в секции более 6 месяцев	Те же критерии включения
Воздействие	12 недель: футбол, баскетбол, волейбол, эстафеты; 2 занятия в неделю по 45 минут	Стандартная программа уроков физической культуры
Оценка результатов	Социометрия, наблюдение взаимодействия, экспертная оценка сотрудничества, самооценка коммуникативных трудностей	Те же методы до и после 12 недель

Практические рекомендации для дальнейших исследований

Дальнейшие исследования целесообразно проводить как лонгитюдные проекты продолжительностью не менее одного учебного года. Следует отдельно оценивать вклад вида спорта, позиции ребенка в команде, стиля тренерского общения и исходного социометрического статуса. В образовательной практике рекомендуется включать задания на взаимопомощь, ротацию капитанов, коллективное обсуждение игровых эпизодов и фиксацию не только спортивного результата, но и качества взаимодействия.

Выводы

Командные виды спорта являются значимым ресурсом социального и личностного развития детей, поскольку объединяют двигательную активность с правилами, сотрудничеством и групповой ответственностью. Наиболее устойчиво в публикациях подтверждаются эффекты развития коммуникативных навыков, эмпатии, готовности к сотрудничеству, инициативности и социальной адаптации [1; 3; 4; 6]. Педагогический потенциал командных игр реализуется при соблюдении возрастной адекватности, рационального дозирования нагрузки, психологической безопасности и специальной организации рефлексии. Перспективным направлением является эмпирическая проверка предложенной модели на школьной выборке с контрольной группой и комплексной диагностикой до и после спортивно-игровой программы.

Литература

1. Никишкина В.А., Коробейникова Е.И. Влияние спортивных командных игр на социализацию детей и замкнутых подростков // Наука-2020. 2021. № 2 (47). С. 40-43.
2. Бежанян М.П., Нагайцева И.Ф. Особенности игрового метода в физическом воспитании младших школьников // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 191-197.
3. Джалиев И.М.О., Башмаков Э.Ю., Каримов Н.М., Обносков В.А., Мишин А.С. Влияние игровых видов спорта на формирование коммуникативных навыков у детей младшего школьного возраста // Управление образованием: теория и практика. 2024. Т. 14. № 9-1. С. 27-36.
4. Джалиев И.М.О., Башмаков Э.Ю., Каримов Н.М., Обносков В.А., Мишин А.С. Психологические аспекты вовлечения подростков в игровые виды спорта и их влияние на социальную адаптацию // Управление образованием: теория и практика. 2024. Т. 14. № 11-1. С. 41-50.
5. Джалиев И.М.О., Шингарева Н.И., Каримов Н.М., Обносков В.А., Мишин А.С. Влияние игровых видов спорта на физическое и психическое здоровье детей и подростков // Управление образованием: теория и практика. 2024. Т. 14. № 4-2. С. 66-75.
6. Гладкова Н.М., Шибанова А.С. Влияние командных видов спорта на развитие личностных качеств детей школьного возраста // Вестник науки. 2024. № 12 (81). Т. 2. С. 1816-1822.

Вареха Анна, обучающаяся, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

Гетманская Яна Эрнестовна, преподаватель, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина».

STUDIES OF THE INFLUENCE OF TEAM SPORTS ON CHILDREN'S SOCIAL AND PERSONAL DEVELOPMENT

Varekha Anna, student Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Getmanskaya Yana Ernestovna, scientific supervisor, teacher, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin».

Abstract. The article summarizes Russian studies published in 2020-2025 on the influence of team sports on children's social and personal development. The review shows that football, basketball, volleyball and team games contribute to communication, cooperation, empathy, initiative and social adaptation when training is age-appropriate and psychologically safe.

Keywords: team sports, children, socialization, personal development, communication skills, empathy, cooperation, physical education.

References

1. Nikishkina V.A., Korobeynikova E.I. Vliyanie sportivnykh komandnykh igr na sotsializatsiyu detey i zamknutykh podrostkov // *Nauka-2020*. 2021. № 2 (47). S. 40-43.
2. Bezhanyan M.P., Nagaytseva I.F. Osobennosti igrovogo metoda v fizicheskom vospitanii mladshikh shkolnikov // *Nauka-2020*. 2022. № 4 (58). S. 191-197.
3. Dzholiev I.M.O., Bashmakov E.Yu., Karimov N.M., Obnosov V.A., Mishin A.S. Vliyanie igrovyykh vidov sporta na formirovanie kommunikativnykh navykov u detey mladshego shkolnogo vozrasta // *Upravlenie obrazovaniem: teoriya i praktika*. 2024. T. 14. № 9-1. S. 27-36.
4. Dzholiev I.M.O., Bashmakov E.Yu., Karimov N.M., Obnosov V.A., Mishin A.S. Psikhologicheskie aspekty vovlecheniya podrostkov v igrovye vidy sporta i ikh vliyanie na sotsialnuyu adaptatsiyu // *Upravlenie obrazovaniem: teoriya i praktika*. 2024. T. 14. № 11-1. S. 41-50.
5. Dzholiev I.M.O., Shingareva N.I., Karimov N.M., Obnosov V.A., Mishin A.S. Vliyanie igrovyykh vidov sporta na fizicheskoe i psikhicheskoe zdorove detey i podrostkov // *Upravlenie obrazovaniem: teoriya i praktika*. 2024. T. 14. № 4-2. S. 66-75.
6. Gladkova N.M., Shibanova A.S. Vliyanie komandnykh vidov sporta na razvitie lichnostnykh kachestv detey shkolnogo vozrasta // *Vestnik nauki*. 2024. № 12 (81). T. 2. S. 1816-1822.

УДК 796

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ - ВETERАНАМИ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Глазкова Г.Б.

Аннотация. Сравнительный анализ профессиональных стандартов по направлению «Физическая культура и спорт» (код 05) позволил выявить возможности и ограничения в сфере профессиональной деятельности преподавателя физической культуры со студентами – ветеранами боевых действий. В статье представлен профессиональный профиль специалиста для работы с указанной целевой группой, актуализирована необходимость обновления основных и дополнительных профессиональных программ в целях обеспечения высокого качества образования для всех.

Работа выполнена при финансовой поддержке ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова».

Ключевые слова: преподаватели физической культуры, студенты, ветераны боевых действий, профессиональные стандарты, профессиональный профиль.

Введение. В научном дискурсе процесс возвращения ветеранов боевых действий (ВБД) к мирной жизни рассматривается в рамках социально-психологической реадaptации (психологическая, социальная, семейная, профессиональная, физическое восстановление) [4]. В контексте физического восстановления, физическая реадaptация экс-комбатантов определяется как динамический процесс восстановления его адаптационного потенциала, биопсихосоциальный процесс с использованием средств и методов адаптивной физической культуры (АФК) и спорта, где физическая активность выступает инструментом управления адаптацией [3]. Реедaptационный процесс ВБД может проходить 1-3 лет, что актуализирует повышение квалификации всех специалистов социально-психологической реадaptации, в том числе тренеров и преподавателей по физической культуре (ФК), АФК и спорту к работе со студентами - ВБД с учетом их психологических особенностей (психологические последствия боевых действий), физических ограничений, инвалидности [2, 3].

Цель статьи – теоретическое обоснование профессионального профиля преподавателя ФК для педагогической деятельности со студентами – ВБД.

В исследовании на базе РЭУ имени Г.В. Плеханова проведен анализ нормативной и специальной документации, разработан профессиональный профиль преподавателя ФК для работы с ВБД, сформулированы выводы.

Результаты исследования. Профессиональный профиль преподавателя высшей школы включает в себя пул компонентов, позволяющих представить современного педагога как личность и профессионала [1].

Анализ федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) в контексте работы с ветеранами боевых действий в сфере физической реадaptации целевой группы выявил возможности и ограничения в профессиональной деятельности преподавателей ФК со студентами – ВБД.

ФГОС 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» формирует базу в области физической реабилитации лиц с инвалидностью (ВБД с инвалидностью), но выявлены дефициты: отсутствие компетенций в области психологии боевой травмы, в том числе для работы с лицами с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Восполнение этих пробелов возможно через вариативную часть образовательных программ.

ФГОС 49.03.01 «Физическая культура» ориентирован на подготовку кадров для работы с лицами без отклонений в состоянии здоровья (ОСЗ), в том числе в ВБД без психофизических ограничений, так как в перечне ОПК отсутствуют компетенции по АФК, знанию нозологий и ПТСР. Специалист может быть востребован в междисциплинарной команде для проведения общей физической подготовки с ВБД без ОСЗ, после повышения квалификации по работе с лицами с психологическими последствиями боевых действий.

В профессиональных стандартах (ПС) по направлению «Физическая культура и спорт» (код 05) не представлено нормативное закрепление трудовой деятельности с ВБД, поэтому рассмотрим ПС, которые регламентируют

трудовые функции с целевыми группами – «дети-инвалиды, инвалиды и лица с ОВЗ», для работы с ВБД с инвалидностью с позиции целевой группы инвалиды.

В ПС «Тренер-преподаватель по АФК и спорту» (ПС № 484н) указана обобщенная трудовая функция D – деятельность по физическому воспитанию инвалидов различного возраста, куда могут входить ветераны с инвалидностью. Из требований к умениям и знаниям определяем необходимые личностные качества: эмпатия и терпимость, стрессоустойчивость, саморегуляция, коммуникативная компетентность, рефлексивность.

ПС «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (ПС № 482н) делает акцент на организационно-методическом и координирующем обеспечении физической реабилитации и спортивной подготовки целевой группы «инвалиды» (ВБД с инвалидностью). Из требований к умениям определяем личностные качества: коммуникативная компетентность, аналитическое мышление, эмпатия, стрессоустойчивость.

ПС «Тренер по АФК и адаптивному спорту» (ПС № 483н) устанавливает требования к тренировочной деятельности с инвалидами, включая ветеранов с инвалидностью. Из требований к умениям определяем личностные качества, необходимые для специалистов: коммуникативная компетентность, эмпатия, стрессоустойчивость, аналитическое мышление.

Требования представленных ПС образуют взаимодополняющую систему кадрового обеспечения в сфере физической реадaptации ВБД с инвалидностью, обязательны для специалистов, работающих с ветеранами-инвалидами в вузах и физкультурно-спортивных организациях (Таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ профессиональных стандартов

Критерии	ПС № 482н	ПС № 483н	ПС № 484н
Направление деятельности	Организационно-методическое обеспечение: планирование, мониторинг	Тренировочная работа (общая и специальная подготовка, соревнования)	Физическое воспитание, обучение двигательным действиям, патриотическое воспитание, инклюзия
Возрастная группа	лица с ОВЗ и инвалиды	лица с ОВЗ, дети-инвалиды, инвалиды	дети-инвалиды, инвалиды и лица с ОВЗ
Требования к образованию	СПО/ВО в АФК, ФК, здравоохранения + переподготовка	СПО/ВО в АФК или ФК + переподготовка	СПО/ВО в АФК или ФК + переподготовка
Опыт работы	Не требуется (А), от 2 лет (В), от 3 лет (С)	Не требуется (А,В), от 3 лет (С), 5 лет (D)	Не требуется (А), от года (В, С), от 3 лет (D)
Знание основ психотравмы	Отсутствует	Отсутствует	Отсутствует

Возможности, ограничения и дефициты данных профессиональных стандартов для работы с ВБД представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Возможности и ограничения ПС для работы с ВБД

Профстандарт	Возможности (для работы с ВБД)	Ограничения и дефициты
№ 484н Тренер-преподаватель по АФК и спорту	- Нормативная основа для специалистов по АФК - Физическая реабилитация, социальная адаптация, инклюзивное и патриотическое воспитание ВБД - Привлечения членов семьи к совместным инклюзивным занятиям (D/02.7, D/03.7) - Организация волонтеров ВБД (D/04.7)	- Не учитывает специфику боевой психической травмы (нет требований к пониманию ПТСР и коммуникации) - Не указано взаимодействие с психологом и врачом - Требования к опыту (1–3 года) – барьер для трудоустройства ВБД
№ 483н Тренер по АФК и спорту	- Регламентация тренировочного процесса: ОФП и СФП, соревновательная деятельность (А, В, С, D) - Подготовка ветеранов-спортсменов высокого уровня (до сборных команд) - Социализация через спорт (В/03.5)	- Не учитывает специфику боевой психической травмы (нет требований к пониманию ПТСР и коммуникации) - Не указано взаимодействие с психологом и врачом
№ 482н Инструктор-методист по АФК и спорту	- Методическое обеспечение, планирование, мониторинг - Подход через ИПРА (А/02.5) - Социализация через воспитательную и досуговую работы (А/03.5) - Сопровождение спортсменов (функ. С)	- Не учитывает специфику боевой психической травмы - Не указано взаимодействие с психологом и врачом - Требования к опыту (2–3 года) – барьер для ВБД

Работа с ВБД требует знаний в области психологии (психотравмы и ПТСР) и коммуникации, а также стрессоустойчивости, эмоционального интеллекта, навыков саморегуляции, что актуализирует включение в ПС требований к психологической подготовке специалистов АФК.

В настоящее время в работе с ВБД задействованы в основном тренеры и преподаватели с образованием ФГОС 49.03.01 «Физическая культура» (работа с лицами без ОСЗ), в том числе с ВБД без ОСЗ. Это определяет актуальность повышения квалификации специалистов ФК, как в сфере психологии, так и в сфере АФК. Анализ документов позволил разработать профессиональный профиль преподавателя ФК для работы со студентами – ВБД (Таблица 3)

Таблица 3 – Профессиональный профиль преподавателя ФК для работы с ВБД

Компоненты	Характеристика
Нормативно-функциональные компетенции	Владение трудовыми функциями по ПС в сфере АФК (№ 482н или №483н или №484н), дополненными знаниями основ клинической психологии, признаков ПТСР, принципов коммуникации с лицами, пережившими боевую травму.
Междисциплинарная компетенция	Способность работать в команде с психологом (диагностика и коррекция психотравм), врачом по спортивной медицине (для подготовки ветеранов-спортсменов) с обязательным участием в регулярных семинарах и консилиумах

Семейно-центрированная компетенция	Умение вовлекать членов семьи в физкультурно-спортивные праздники, проводить совместное психообразование, в том числе о возможностях АФК в улучшении здоровья, консультировать по вопросам безопасной физической активности студента-ветерана в домашних условиях
Личностные качества	Эмпатия, понимание и принятие, эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, рефлексивность, профессиональная жизнестойчивость. Данные качества должны быть закреплены в ПС по аналогии с Приказом № 429н. «Об утверждении требований к социальным координаторам, включая требования к их подготовке, и правила их деятельности»
Способности	Способность к установлению доверительного контакта, обучению навыкам саморегуляции, профилактике вторичной травматизации. Способность работать с отказом от помощи, негативными эмоциональными состояниями, комплексом вины.

Выводы. Приказы Минтруда № 482н, 483н и 484н образуют триаду для работы с ВБД с инвалидностью, но без требований к знаниям в области психологии боевой травмы. ФГОС (49.03.01 и 49.03.02) не обеспечивает целостной подготовки специалистов для работы с ВБД, детерминируя их актуализацию. Необходима разработка курсов повышения квалификации с учетом новых требований общества к тренерско-преподавательскому составу.

Литература

1. Алексеева П. М. Профессиональный профиль преподавателя высшей школы: опыт теоретического осмысления / П.М. Алексеева, О.Д. Федоров // Мир психологии, 2025. – № 1(120). – С. 334-347.
2. Громова Е. С. Физическая реабилитация студентов – ветеранов боевых действий / Е.С. Громова, О.В. Шакирова, К.В. Селезнев и др. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2023. – № 3 (217). – С. 21-127.
3. Дубров А. А. Виды физкультурно-спортивной активности как элемент экосистемы социально-психологической реадaptации ветеранов боевых действий: интегративный анализ мнений практиков и запросов целевой группы / А.А. Дубров, Д.В. Долиба, А.И. Галкин, З.В. Громина // Теория и практика физической культуры, 2026. – № 5. – С. 82-84. – EDN FLUHEA.
4. Лебедева, Н. В. Междисциплинарность социально-психологической реадaptации участников специальной военной операции: методологические аспекты / Н.В. Лебедева, Ю.А. Давыдова, А.А. Дубров // Проблемы современного педагогического образования, 2026. – № 90-2. – С. 382-384.

Глазкова Галина Борисовна, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания, Glazkova.GB@rea.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова».

PROFESSIONAL PROFILE OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER FOR WORKING WITH STUDENTS WHO ARE VETERANS OF MILITARY OPERATIONS

Glazkova Galina Borisovna, Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education, Glazkova.GB@rea.ru, Russia, Moscow, Plekhanov Russian University of Economics.

Annotation. A comparative analysis of professional standards in the field of Physical Education and Sports (code 05) revealed opportunities and limitations in the professional activities of a physical education teacher with students who are combat veterans. The article presents a professional profile of a specialist for working with this target group and highlights the need to update basic and additional professional programs in order to ensure high-quality education for everyone.

This study was financed by a grant from the Plekhanov Russian University of Economics;

Keywords: physical education teachers, students, combat veterans, professional standards, professional profiles.

References

1. Alekseeva P. M. Professional'nyj profil' prepodavatelya vysshej shkoly: opyt teoreticheskogo osmysleniya / P.M. Alekseeva, O.D. Fedorov // *Mir psihologii*, 2025. – № 1(120). – S. 334-347.
2. Gromova E. S. Fizicheskaya rehabilitaciya studentov – veteranov boevyh dejstvij / E.S. Gromova, O.V. SHakirova, K.V. Seleznev i dr. // *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 2023. – № 3 (217). – S. 21-127.
3. Dubrov A. A. Vidy fizkul'turno-sportivnoj aktivnosti kak element ekosistemy social'no-psihologicheskoy readaptacii veteranov boevyh dejstvij: integrativnyj analiz mnenij praktikov i zaprosov celevoj grupy / A.A. Dubrov, D.V. Doliba i dr. // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 2026. – № 5. – S. 82-84.
4. Lebedeva, N. V. Mezhdisciplinarnost' social'no-psihologicheskoy readaptacii uchastnikov special'noj voennoj operacii: metodologicheskie aspekty / N.V. Lebedeva, YU.A. Davydova, A.A. Dubrov // *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, 2026. – № 90-2. – S. 382-384. – EDN YHGKRD.

УДК 796

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КИТАЙСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Го Цзянь

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического эксперимента по внедрению китайских оздоровительных практик в систему физического воспитания студентов. Цель исследования заключалась в экспериментальной проверке эффективности методики комплексного применения китайских оздоровительных практик для повышения показателей физической подготовленности, функционального состояния и осознанного внимания студентов. В исследовании приняли участие 100 студентов 18–19 лет Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова. Экспериментальная группа занималась по специально разработанной методике, включавшей элементы китайских оздоровительных

практик, тогда как контрольная группа обучалась по традиционной программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Полученные результаты показали статистически значимые улучшения у студентов экспериментальной группы по показателям гибкости, вестибулярной устойчивости, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также уровня осознанного внимания. Наиболее выраженные изменения выявлены в показателях пробы Генчи, пробы Штанге, жизненного индекса и шкалы осознанного внимания МААС. Полученные данные подтверждают эффективность применения китайских оздоровительных практик в системе физического воспитания студентов.

Ключевые слова: китайские оздоровительные практики, физическое воспитание, студенты, функциональное состояние, осознанное внимание, здоровье.

Введение. Регулярные физкультурно-спортивные занятия укрепляют сердечно-сосудистую систему, иммунитет, снижают стресс и улучшают самочувствие, а также когнитивные функции. Однако, содержание и организация физкультурных занятий в вузах сталкиваются с рядом проблем. Часто учебные программы не учитывают индивидуальные особенности и интересы студентов, предлагая универсальные, малоинтересные комплексы упражнений.[2] Для повышения эффективности физического воспитания в вузах необходимо пересмотреть содержание учебных программ, сделав их более разнообразными и адаптированными к потребностям и интересам студентов.

Современная система высшего образования предъявляет высокие требования к физическому и психоэмоциональному состоянию студентов. Низкая двигательная активность, высокий уровень учебной нагрузки и стрессовые факторы негативно отражаются на здоровье молодежи [3]. В связи с этим возрастает актуальность поиска эффективных средств физического воспитания, направленных не только на развитие физических качеств, но и на укрепление функциональных резервов организма и психоэмоциональной устойчивости.

Одним из перспективных направлений являются китайские оздоровительные практики, включающие элементы дыхательной гимнастики, медитативных техник, упражнений на координацию, баланс и осознанное управление движением.[1] Комплексное применение данных практик способствует гармонизации психофизического состояния, улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также развитию способности к концентрации внимания.

Несмотря на возрастающий интерес к китайским оздоровительным практикам, вопрос их интеграции в систему физического воспитания студентов остается недостаточно изученным. В связи с этим целью настоящего исследования стала экспериментальная проверка эффективности методики комплексного применения китайских оздоровительных практик в физическом воспитании студентов.

Методы исследования. Исследование проводилось в течение одного учебного года (2024–2025 гг.) на базе Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова. В эксперименте приняли участие 100 студентов в возрасте 18–19 лет.

Студенты были распределены на экспериментальную группу (ЭГ) и контрольную группу (КГ). Экспериментальная группа занималась по методике, включавшей китайские оздоровительные практики, а контрольная группа обучалась по стандартной программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

В процессе исследования оценивались следующие показатели:

- * физическая подготовленность;
- * функциональное состояние;
- * показатели осознанного внимания;
- * уровень знаний о китайских оздоровительных практиках.

Для оценки физической подготовленности применялись проба Ромберга и тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье». Функциональное состояние оценивалось по показателям ЧСС, артериального давления, частоты дыхательных движений, жизненной емкости легких, жизненного индекса, проб Штанге и Генчи, индекса Скибинской и тестов функциональной оценки FMS. Осознанное внимание определялось с помощью шкалы MAAS и корректурной пробы.

Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием критерия Стьюдента, критерия Вилкоксона и U-критерия Манна–Уитни. Различия считались статистически значимыми при $p \leq 0,05$.

Результаты исследования

В ходе педагогического эксперимента у студентов экспериментальной группы были выявлены статистически значимые улучшения показателей физической подготовленности.

У юношей ЭГ показатели пробы Ромберга увеличились с $13,6 \pm 1,1$ с до $16,4 \pm 1,6$ с, прирост составил 20,6% ($p \leq 0,05$). В контрольной группе прирост составил лишь 7,9%.

В тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» у юношей ЭГ результат увеличился с $5,4 \pm 3,1$ см до $8,1 \pm 2,0$ см, что соответствует приросту 50% и нормативу серебряного знака ВФСК ГТО.

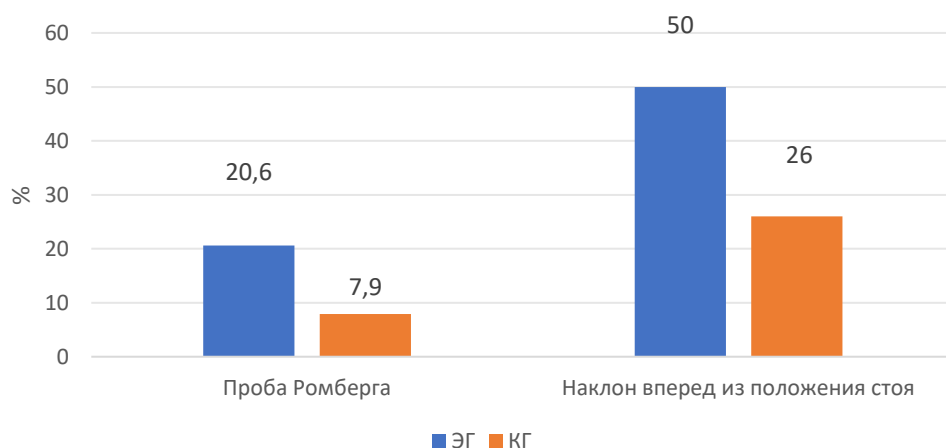


Рисунок 1 – Прирост показателей физической подготовленности юношей ЭГ и КГ за время педагогического эксперимента, %

У девушек ЭГ также наблюдались положительные изменения. Показатели пробы Ромберга увеличились на 12,8%, а показатели гибкости — на 35%. В контрольной группе улучшения были менее выраженными.

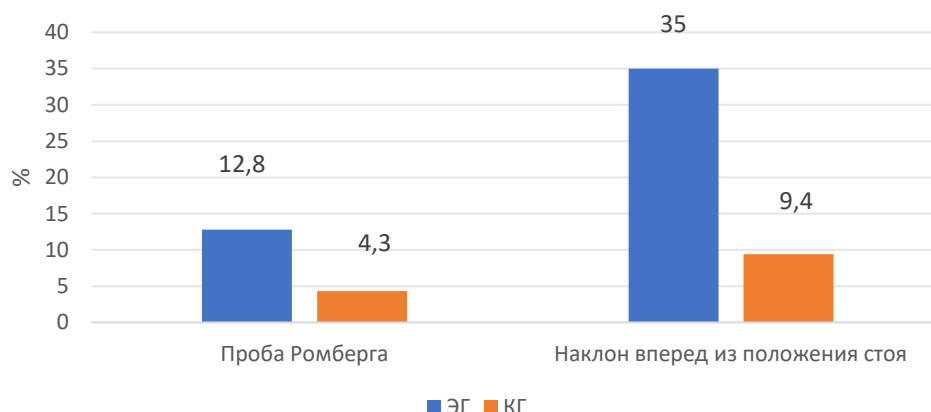


Рисунок 2 – Прирост показателей физической подготовленности у девушек ЭГ и КГ за время педагогического эксперимента, %

Полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии китайских оздоровительных практик на развитие координационных способностей, гибкости и вестибулярной устойчивости студентов.

Изменение показателей функционального состояния

Анализ функционального состояния показал, что у студентов экспериментальной группы произошли выраженные положительные изменения показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Показатели Джел увеличились на 9%, жизненный индекс — на 10%, проба Штанге — на 19%, проба Генчи — на 25%. Анализ расчетных значений ДЖЕЛ позволяет заключить, что у юношей ЭГ разница между ЖЕЛ и ДЖЕЛ составляет менее 15%, что соответствует нормальному показателю. Показатели Жизненного индекса у юношей ЭГ соответствуют оценке отлично.

Анализ проб Штанге и Генчи позволяет сделать вывод, что в ЭГ значения соответствуют среднему уровню функциональной подготовленности.

По индексу Скибинской, отражающему функциональные резервы дыхательной и сердечно-сосудистой систем можно сделать вывод, что у юношей ЭГ он соответствует хорошим значениям.

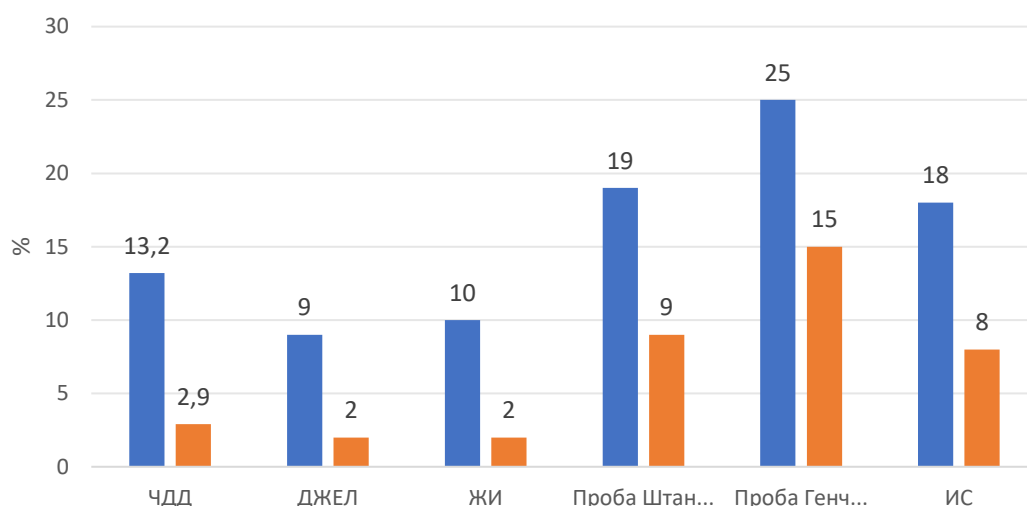


Рисунок 3 – Прирост показателей функционального состояния у юношей ЭГ и КГ за время педагогического эксперимента, %

У девушек ЭГ показатели пробы Штанге увеличились на 20,3%, пробы Генчи — на 61%, а индекс Скибинской — на 73%. что говорит о повышении функциональных резервов дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В КГ также отмечены статистически значимые приросты, но отличия во всех показателях между ЭГ и КГ статистически достоверны ($p \leq 0,05$) (Рисунок 4).

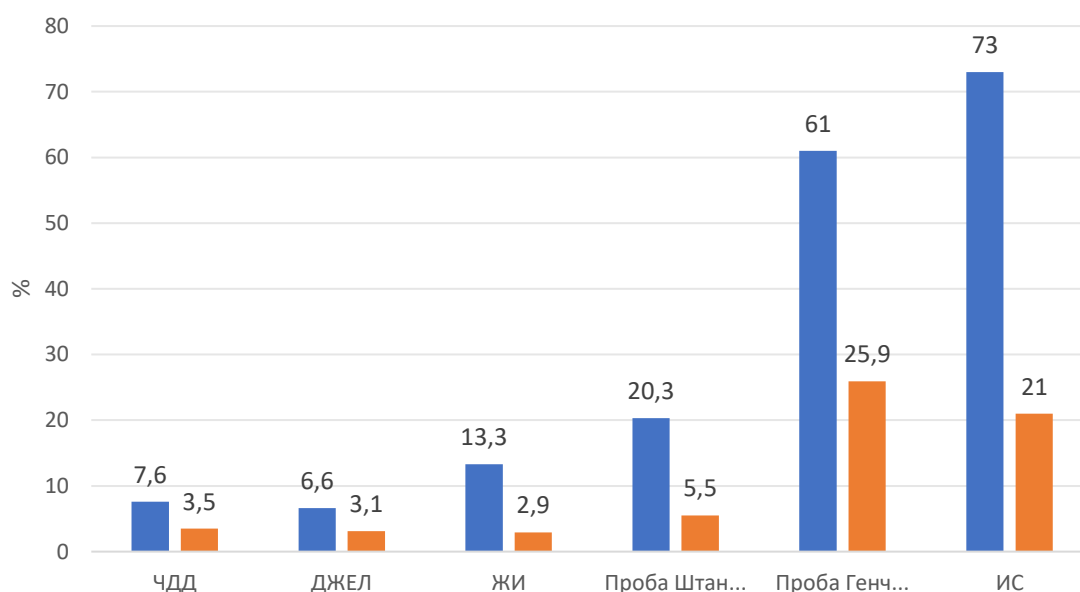


Рисунок 4 – Прирост показателей функционального состояния у девушек ЭГ и КГ за время педагогического эксперимента, %

Полученные данные свидетельствуют о повышении функциональных резервов дыхательной и сердечно-сосудистой систем у студентов экспериментальной группы.

Изменение показателей осознанного внимания

Результаты исследования показали, что применение китайских оздоровительных практик способствует развитию осознанного внимания студентов.

По шкале осознанного внимания MAAS(Mindful Attention Awareness Scale) у юношей ЭГ прирост составил 20,9%, что указывает на повышение уровня осознанного внимания и более устойчивое «присутствие в текущем моменте» в повседневной деятельности. В ЭГ показатель осознанности внимания переходит в зону «высокого» уровня, в КГ данный показатель остается в зоне «среднего»

Тест корректурная проба использовался нами для оценки психологической работоспособности студентов по показателям утомляемости, концентрации и устойчивости внимания [4]. У юношей ЭГ значительно улучшились показатели концентрации, устойчивости и объема внимания, переключаемость внимания достигла оптимальных значений.

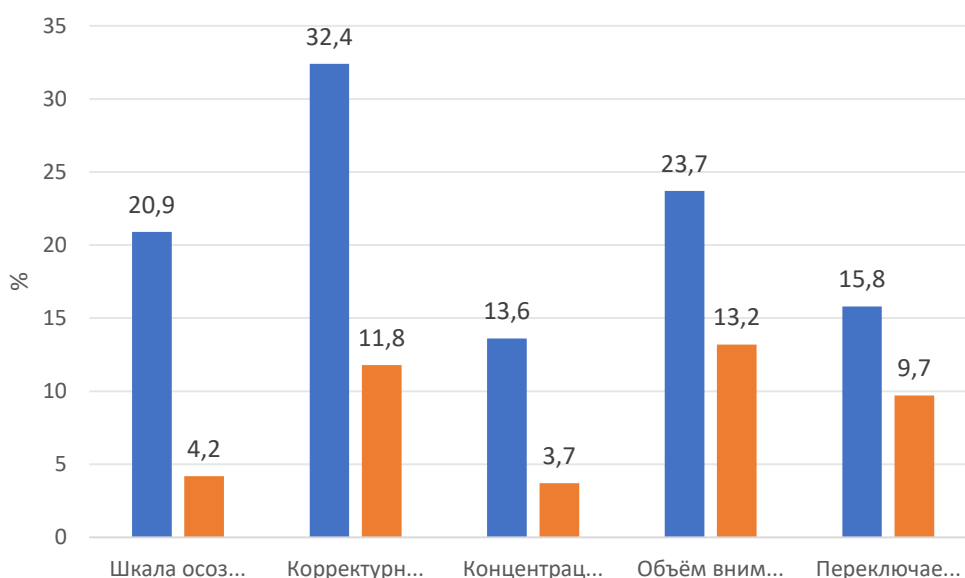


Рисунок 5 – Прирост показателей осознанности и свойств внимания у юношей ЭГ и КГ за время педагогического эксперимента, %

Студентки ЭГ показали прирост показателей осознанного внимания на 22,6%, что позволяет говорить о повышении способности концентрироваться на текущем моменте, вовремя замечать признаки усталости или эмоционального напряжения, а навык осознанного присутствия позволяет им более эффективно справляться с учебными нагрузками и снижать уровень импульсивных реакций. По показателям корректурной пробы также можно наблюдать положительную динамику

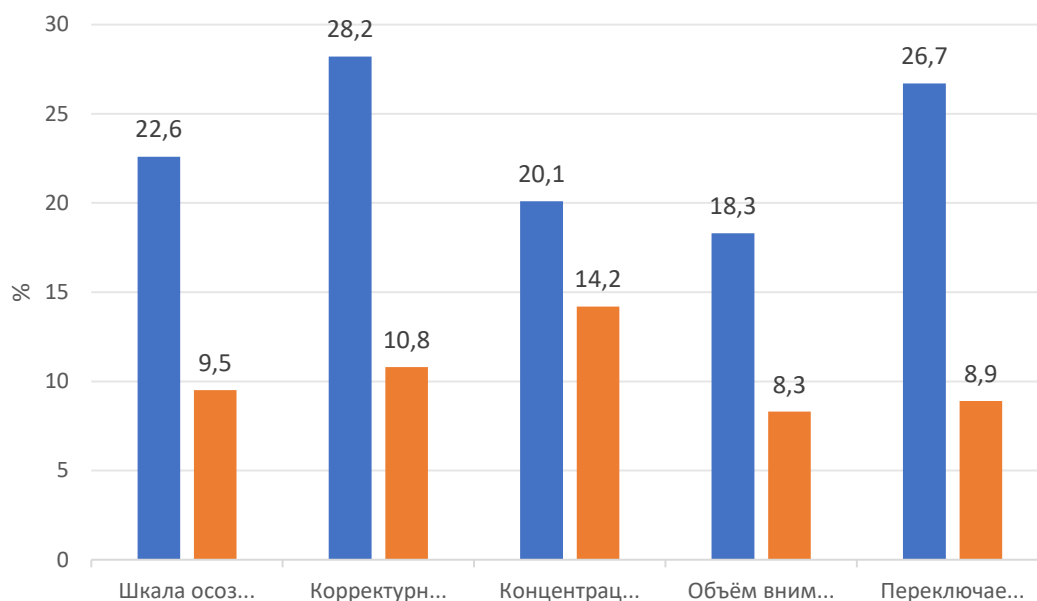


Рисунок 6 – Прирост показателей осознанности и свойств внимания у девушек ЭГ и КГ за время педагогического эксперимента, %

Выводы.

Полученные результаты подтверждают эффективность применения китайских оздоровительных практик в физическом воспитании студентов.

Значительное улучшение показателей гибкости, координации и вестибулярной устойчивости связано с особенностями упражнений китайских оздоровительных практик, включающих плавные движения, статодинамические положения и элементы контроля равновесия.

Положительная динамика функциональных показателей свидетельствует о благоприятном влиянии данных практик на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Регулярное выполнение дыхательных упражнений способствует улучшению вентиляционной функции легких, повышению устойчивости организма к гипоксии и формированию более экономичного типа дыхания.

Улучшение показателей осознанного внимания объясняется тем, что китайские оздоровительные практики основаны на принципах концентрации внимания, саморегуляции и осознанного контроля движений. Это способствует повышению устойчивости внимания, снижению уровня психоэмоционального напряжения и улучшению способности студентов справляться с учебными нагрузками.

Таким образом, китайские оздоровительные практики могут рассматриваться как эффективное средство укрепления здоровья и повышения психофизической работоспособности студентов.

Литература:

1. Сянь, Ю. Китайские культурные и оздоровительные практики как средство формирования эмоциональной устойчивости будущих педагогов / Ю. Сянь, Е. А. Тупичкина. – Армавир: Армавирский государственный педагогический университет, 2024. – 148 с.
2. Тарабрина, Н. Ю. Эффективность влияния дыхательной гимнастики Цигун на функциональное состояние респираторной системы школьников крымского региона / Н. Ю. Тарабрина, И. В. Мельник // Дни науки КФУ им. В.И. Вернадского: сб. тезисов участников III Науч.-практ. конф. профессорско- преподавательского состава, аспирантов, студентов и молодых ученых. – Симферополь, 2017. – Т. 7. – С. 935–937.
3. Чэнь Лижэнь. Влияние Бадуаньцзинь на психофизическое состояние студентов // Теория и практика физической культуры. — 2021. – 49 с.
4. Юй, С. Формирование эмоциональной устойчивости студентов педагогических вузов средствами китайских культурных и оздоровительных практик: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Юй Сянь, 2024. – 222 с.

Го Цзянь, guoj312@gmail.com, Россия, Москва, РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА «(ГЦОЛИФК)

Guo Jian, guoj312@gmail.com, Russia, Moscow, RUSSIAN UNIVERSITY OF SPORT (GTSOLIFK)

EFFECTIVENESS OF APPLYING CHINESE HEALTH PRACTICES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Abstract. This article presents the results of a pedagogical experiment integrating Chinese wellness practices into student physical education. The aim of the study was to experimentally test the effectiveness of a method for integrating Chinese wellness practices to improve students' physical fitness, functional status, and mindful attention. One hundred 18- to 19-year-old students from Plekhanov Russian University of Economics participated in the study. The experimental group followed a specially developed method that incorporated elements of Chinese wellness practices, while the control group followed the traditional curriculum of the "Elective Courses in Physical Education and Sports" course. The results revealed statistically significant improvements in students in the experimental group in flexibility, vestibular stability, cardiovascular and respiratory function, and mindful attention. The most significant changes were observed in the Genchi test, the Stange test, the vital index, and the MAAS (Maintainable Attention Scale). These findings confirm the effectiveness of integrating Chinese wellness practices into student physical education.

Keywords: the methodology of physical education, the content and focus of physical education, Chinese health-improving practices, the content of physical education for students with a health-improving focus, and means of cognitive, developmental, restorative, and psychoregulatory nature.

Literature:

1. Xian, Yu. Chinese cultural and health practices as a means of developing emotional stability in future teachers / Yu. Xian, E. A. Tupichkina. - Armavir: Armavir State Pedagogical University, 2024. - 148 p.
2. Tarabrina, N. Yu. The effectiveness of the influence of Qigong breathing exercises on the functional state of the respiratory system of schoolchildren in the Crimean region / N. Yu. Tarabrina, I. V. Melnik // Days of Science of KFU named after V.I. Vernadsky: collection of abstracts of participants of the III Scientific and Practical Conf. of faculty, graduate students, students and young scientists. - Simferopol, 2017. - Vol. 7. - Pp. 935-937.
3. Wang Jinghao. Traditional Chinese health culture. — Beijing, 2020. – 108 p.

4. Chen Liren. *The Impact of Baduanjin on the Psychophysical State of Students // Theory and Practice of Physical Education*. — 2021. — 49 p.

5. Yu, S. *Formation of Emotional Resilience in Students of Pedagogical Universities through Chinese Cultural and Health Practices: Dissertation for the Degree of Candidate of Pedagogical Sciences / Yu Xian, 2024. — 222 p.*

УДК 796.012

МЕТОД ПОПУТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ (ФИТНЕС НА ХОДУ) В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Голубева Г.Н., Губайдуллин И.Р.

Аннотация. В работе приводятся результаты исследования по изменению мотивации студентов к физической культуре и спорту в процессе эксперимента, включающего метод попутной физической тренировки (фитнес на ходу) в здоровом образе жизни студентов.

Ключевые слова: личные мотивы, попутная тренировка, фитнес на ходу, ЗОЖ.

Введение. Поиск средств повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом изучался разными авторами [1,4,5,6]. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов вуза – это личностный процесс, который представляет собой сложную, систему доминирующих и периферийных мотивов (самосохранения здоровья, самосовершенствования, общения, удовольствия от движений, положительных эмоций, долженствования, оценки окружающих, приобретения практических навыков, соперничества и др.), актуализирующийся и перестраивающихся под влиянием целенаправленно организованной физкультурно-спортивной образовательной среды вуза и обеспечивающих положительное, устойчивое и деятельностное отношение студента к занятиям физической культурой, выражающееся в регулярной посещаемости, качественном выполнении заданий, а также в формировании физкультурной активности в повседневной жизни и самостоятельные формы занятий [3].

Основная часть. В эксперименте принимали участие студенты вуза, в экспериментальной группе – 25 человек, в контрольной группе – 20 человек. До и после эксперимента определяли уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Программа повышения мотивации студентов вуза к занятиям физической культурой включала помимо программы обязательных занятий по физической культуре и спорту, утвержденной в вузе, положенный в основу метод попутной тренировки (фитнес на ходу) [2], в содержание мы включили:

- упражнения по дороге на учебу или работу и обратно;
- упражнения в учебной аудитории;

- упражнения дома, в течении дня.

Особенности использования:

- выполнение упражнений по количеству встречающихся ориентиров в течение дня;

- в любом доступном месте: дома, по дороге на учебу (работу) и обратно, в учебной аудитории- упражнения и их дозировка подбираются с учетом возможностей студента.

Показатели эффективности:

- среднее значение посещаемости студентов; аттестация по физической культуре и спорту; количество студентов, занимающихся в дополнительных секциях физической культурой; оценка уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой

Особенности программы:

- программа дает возможность студентам, имеющими разный уровень физической подготовленности, заниматься физической культурой;

- использование данной программы позволяет студентам самостоятельно подбирать оздоровительную нагрузку;

- программа предполагает приобретение студентами опыта индивидуальной работы.

Занятия выполняются в индивидуальной форме. Программа предусматривает проведение учебных занятий 2 раза в неделю продолжительностью 90 минут, а также ежедневное выполнение и фиксирование выполненных за день упражнений по методу попутной тренировки (фитнес на ходу).

Таблица 1 - Пример содержания упражнений по методу попутной тренировки (фитнес на ходу) по дороге на учебу или работу и обратно

№	Содержание	Ориентир, стимул	Дозировка	Особенности
1	Поднимание по лестнице	Лестница	Ежедневно	Мышцы спины, пресса, ног
2	Повороты туловища в стороны	Красный автобус	20 раз	Мышцы спины, груди
3	Ускорение быстрым шагом	Пешеходный переход	100 метров (в течении дня)	Мышцы ног, спины
4	Ходьба по бордюру	Бордюр	10 раз по 20 метров	Развитие координации
5	Свой вариант	-	-	-

Сравнение результатов тестирования оценки уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой у студентов вуза в экспериментальной группе выявило увеличение высокой и средней оценки мотивации, уменьшение низкой оценки и отсутствие безразличного и негативного отношения.

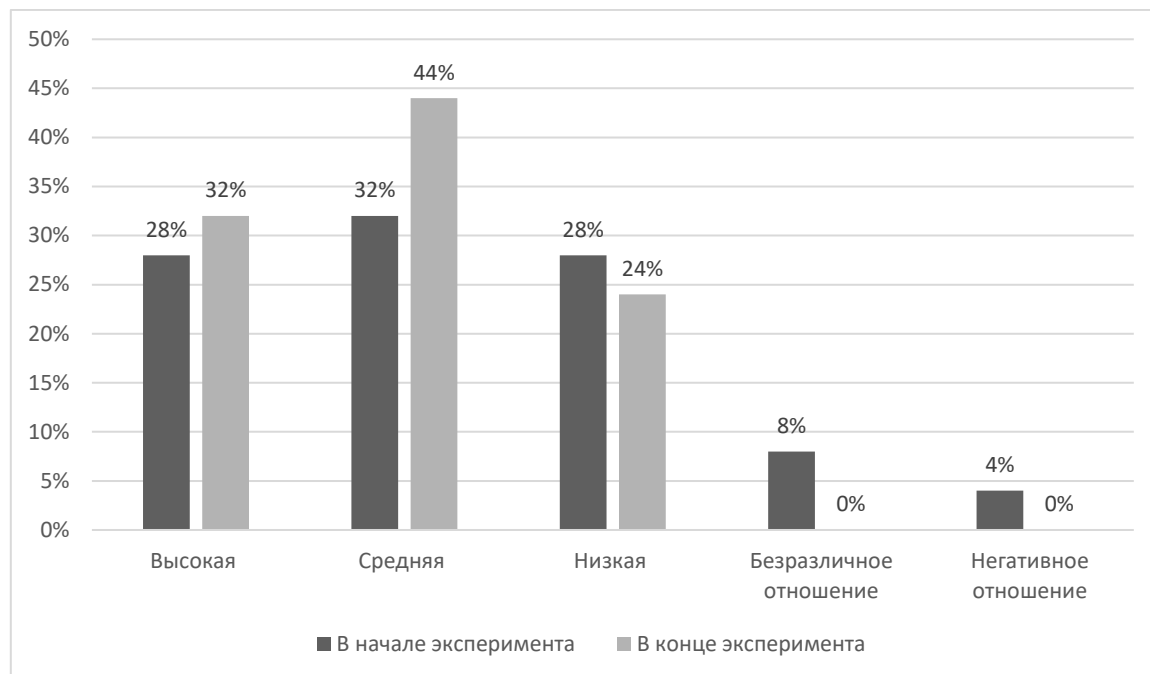


Рисунок 1 – Анализ изменения оценки личностной мотивации к занятиям физической культурой у студентов вуза в экспериментальной группе

Выводы. Результаты исследования показали, что внутренняя мотивация студентов повысилась (высокий и средний уровни) под воздействием разработанной нами экспериментальной программы, а также, уменьшился низкий уровень и не выявлено безразличного и негативного отношения.

Литература

1. Голубев, А. И. Силовые тренировки с отягощениями в системе элективных курсов по предмету физическая культура в вузе / А. И. Голубев, Г. Н. Голубева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6(196). – С. 89-92. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p89-92.
2. Голубева, Г. Н. Метод попутной тренировки -"фитнес на ходу" - как современная технология самоменеджмента / Г. Н. Голубева, А. И. Голубев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9. – № 2. – С. 48-53. – DOI 10.36028/2308-8826-2021-9-2-48-53.
3. Губайдуллин И.Р. Оценка эффективности программы повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов вуза / И.Р. Губайдуллин, Г.Н. Голубева // Наука и спорт: современные тенденции. – 2026. – Т. 14, № 1 – С. 133-142. DOI: 10.36028/2308-8826-2026-14-1- 133-142

4. Лубышева. Л.И. Концептуализация спортивной культуры: методология и технологии спортизации физического воспитания: монография / Л.И. Лубышева, И.В. Манжелей, А.И. Загrevская, Н.В. Пешкова, Г.Н. Голубева, Н.И. Дворкина, Л.С. Дворкин, Л.Г. Пащенко, Н.В. Ташманова, М.В. Звягинцев, О.В. Борисенко, Д.И. Иванов. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2023. – 216 с.

5. Evolution of fitness trends through a comparative lens / G. N. Golubeva, N. I. Dvorkina, E. V. Starkova, N. V. Peshkova // Theory and Practice of Physical Culture. – 2025. – No. 2. – P. 96-99.

6. Personal physical culture and its place in everyday life of university students / A. I. Golubev, G. N. Golubeva, I. G. Kalina, R. A. Aidarov // International Journal of Applied Exercise Physiology. – 2019. – Vol. 8, No. 3. – P. 109-114.

Голубева Галина Николаевна, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры адаптивной физической культуры; golubevagn@mail.ru, Россия, г. Казань, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.

Губайдуллин Ильнур Раисович, преподаватель, e-mail: mr.gubaidullin-ilnur@yandex.ru, Россия, Республика Татарстан, Казань, Казанский кооперативный институт.

THE METHOD OF PASSING PHYSICAL TRAINING (FITNESS ON THE GO) IN THE HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Golubeva Galina Nikolaevna, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Adaptive Physical Culture; golubevagn@mail.ru, Kazan, Russia, Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism.

Gubaidullin Ilnur Raisovich, teacher, e-mail: mr.gubaidullin-ilnur@yandex.ru, Russia, Republic of Tatarstan, Kazan, Kazan Cooperative Institute.

Abstract. The paper presents the results of a study on changing students' motivation for physical education and sports during an experiment involving a method of passing physical training (fitness on the go) in a healthy lifestyle of students.

Keywords: personal motives, passing physical training, fitness on the go, healthy lifestyle

References

1. Golubev, A. I. Strength training with weights in the system of elective courses on the subject of physical education in higher education / A. I. Golubev, G. N. Golubeva // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2021. – № 6(196). – Pp. 89-92. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p89-92.

2. Golubeva, G. N. The method of passing training - "fitness on the go" - as a modern technology of self-management / G. N. Golubeva, A. I. Golubev // Science and sport: current trends. – 2021. – Vol. 9. – No. 2. – pp. 48-53. – DOI 10.36028/2308-8826-2021-9-2-48-53.

3. Gubaydullin I.R., Golubeva G.N. Evaluation of the effectiveness of a program to increase motivation for physical education and sports among university students. Science and sport: current trends., 2026, vol. 14, no. 1. – pp. 133- 142. DOI: 10.36028/2308-8826-2026-14-1-133-142

4. Lubysheva, L.I. Conceptualization of sports culture: methodology and technologies of sports education in physical education: a monograph / L.I. Lubysheva, I.V. Manzheley, A.I. Zagrevskaya, N.V. Peshkova, G.N. Golubeva, N.I. Dvorkina, L.S. Dvorkin, L.G. Pashchenko, N.V.

Tashmanova, M.V. Zvyagintsev, O.V. Borisenko, D.I. Ivanov. Moscow: Scientific Research Center "Theory and Practice of Physical culture and Sports", 2023. – 216 p.

5. Evolution of fitness trends through a comparative lens / G. N. Golubeva, N. I. Dvorkina, E. V. Starkova, N. V. Peshkova // Theory and Practice of Physical Culture. – 2025. – No. 2. – P. 96-99.

6. Personal physical culture and its place in everyday life of university students / A. I. Golubev, G. N. Golubeva, I. G. Kalina, R. A. Aidarov // International Journal of Applied Exercise Physiology. – 2019. – Vol. 8, No. 3. – P. 109-114.

УДК 796

СПОРТИЗИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ: АНДРАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Дубров А.А.

Аннотация. В статье представлена актуальность спортизированного физического воспитания студентов на основе андрагогического подхода, ориентированного на взрослого обучающегося как активного субъекта образовательного процесса. Представлены принципы андрагогики, адаптированные к специфике спортизированного физического воспитания студентов, поэтапная модель интеграции андрагогического подхода в спортизированное физическое воспитание молодежи.

Ключевые слова: андрагогический подход, студенты, спортизированное физическое воспитание, физкультурно-спортивные компетенции.

Введение. В системе высшего образования происходят важные трансформации во всех учебных дисциплинах, включая физическое воспитание. Декларируемая цель формирования у студентов целостной системы ценностей здорового образа жизни и потребности в самостоятельной физкультурной деятельности не всегда соответствует реальной практике: многие студенты воспринимают обязательные физкультурные занятия как малопривлекательную нагрузку без учета их потребностей, что приводит к низкой посещаемости занятий и, как следствие, к несформированной привычке к регулярной физической активности после вуза [1, 6].

В свою очередь, спорт в целом и разнообразные (привлекательные для студентов) виды спорта в частности, как школа становления характера и воли, процесс социализации молодежи, в контексте конверсионного проникновения спортивных технологий в учебный процесс, способствует воспитанию у студентов дисциплины, целеустремленности к победе, командообразованию, необходимые в условиях современных вызовов. Это актуализирует спортизацию физического воспитания студенческой молодежи с учетом их интересов и потребностей [4].

Необходим поиск альтернативных методологических оснований для организации физкультурно-образовательного процесса студентов с учетом их

спортивных интересов и опыта. Одним из перспективных методологических подходов может выступить андрагогический подход, признанный в педагогической практике как эффективная основа обучения взрослых.

Цель статьи – теоретическое обоснование применения андрагогического подхода в спортизированном физическом воспитании студентов.

Результаты исследования. Понятие «андрагогика» представляет собой науку об обучении и образовании взрослых людей. Проведена интерпретация фундаментальных положений М. Ноулза о взрослом обучающемся в контексте студенческой молодежи, как взрослых обучающихся, в процессе физического воспитания [5]:

- само-концепция (студент осознает себя как самостоятельную и самоуправляемую личность, что требует перехода от зависимости к взаимозависимости в отношениях с преподавателем);
- опыт (накопленный физкультурно-спортивный опыт в период общего образования становится ресурсом для обучения);
- готовность к обучению (необходимость выполнять новые социальные роли, например наставник и одновременно обучающийся для других студентов);
- ориентация на обучение (применение знаний для решения конкретных задач для повышения ресурса здоровья и воспитания личностных качеств);
- внутренняя мотивация (стремление к самоуважению, признанию, повышению качества жизни).

В рамках спортизированного физического воспитания на основе андрагогического подхода, студент приходит на физкультурное занятие с уже сложившимся физкультурно-спортивным опытом в каком-либо виде спорта, с осознанием своих сильных и слабых сторон, а также с личными запросами: найти единомышленников по интересному для него виду спорта, создать спортивную команду для занятий и соревнований, продолжить совершенствование в приоритетном виде спорта.

В спортизированном физическом воспитании в вузе также реализуются принципы свободы выбора вида, времени, группы для физической активности, использование технологий спортивной и оздоровительной тренировки, проведение занятий в учебно-тренировочных группах в противовес классно-урочной форме [4].

Представим отличительные особенности применения андрагогической модели преподавания в спортизированном физическом воспитании студентов от традиционной педагогической модели.

Цель обучения в традиционной модели преподавания – усвоение учебной программы и выполнение нормативов, в андрагогической модели цель смещается в сторону личностного физкультурно-спортивного развития, формирования компетенции спортивного стиля жизни [2, 3].

Педагог в андрагогической модели выступает как фасилитатор, наставник и организатор; студент – как исследователь и партнер в сфере улучшения собственного здоровья с учетом спортивных интересов и потребностей.

Мотивация в педагогической модели носит преимущественно внешний характер (оценка), в то время как андрагогика опирается на внутреннюю мотивацию (улучшение здоровья в контексте свободы выбора активности спортивной направленности). Оценка результатов в традиционной модели основана на результатах в сравнении с эталоном, тогда как в андрагогической модели преобладает критериальная оценка, предполагающая сравнение с собственными предыдущими результатами [2, 3].

Система принципов андрагогического подхода, адаптированных к спортизированной физическому воспитанию, представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Принципы андрагогического подхода в физическом воспитании

Принципы	Сущность в спортизированном физическом воспитании студентов
Приоритета самостоятельного обучения	Задача педагога - научить студента учиться самостоятельно: вести дневник самоконтроля, составлять комплексы для разминки по виду спорта, поиск достоверной информации о спортивном стиле жизни
Совместной деятельности	Учебный процесс от целеполагания до оценки строится как диалог и сотрудничество, педагог помогает сформулировать SMART-цель (конкретную, измеримую, достижимую, ограниченную во времени)
Опоры на опыт	Двигательный опыт студента становится отправной точкой обучения. Например, студент с опытом игры в волейбол легко осваивает миниволей, с опытом рукопашного боя – другие виды единоборств, может нуждаться в особом подходе к развитию физических качеств
Индивидуализации и элективности	Дифференциация по видам спорта, уровню здоровья, физической подготовленности; вариативность содержания через внедрение модульной системы, где студент выбирает вид спортивной активности
Актуализации результатов	Студент должен видеть практический результат. Прогресс фиксируется не только в сантиметрах и секундах, но и в субъективных показателях (удовольствие от игры, победы, общения в спортивной команде)
Системности	Формируется комплексная физкультурно-спортивная компетенция, включающая знания, умения и навыки в приоритетном виде спорта, мотивация (осознанная потребность в регулярной активности) и опыт деятельности (подготовка к соревнованиям и соревнования)

Анализ литературы позволил выявить барьеры внедрения андрагогического подхода в физическое воспитание студентов [3, 6]:

- кадровые (повышение квалификации педагогов физической культуры);
- материально-технические (для спортизированных программ необходима разнообразная и большая инфраструктура (залы, бассейны, инвентарь);
- административно-нормативные (типовые программы и обязательные нормативы часто противоречат идее индивидуальных траекторий студентов);
- студенты, привычные к пассивной роли, могут сопротивляться возросшей ответственности, запрашивая четких указаний;
- методические (разработка спортизированных программ и цифрового контента требует профессиональных и временных затрат от преподавателя).

Преимущества внедрения андрагогического подхода: повышение внутренней мотивации и посещаемости; формирование устойчивого навыка групповых (в команде) и самостоятельных занятий; развитие soft skills (самоорганизация, работа в команде); позитивное изменение «Я-концепции»; создание инновационной здоровьесберегающей спортивной среды в вузе [2].

Для успешной интеграции андрагогического подхода в спортизированное физическое воспитание студентов предлагается следующая поэтапная модель:

1. Диагностико-мотивационный этап: семинары и курсы повышения квалификации для преподавателей физической культуры по результатам анкетирования студентов, в том числе с отклонениями в состоянии здоровья (изучение запросов в сфере спортивной физической активности, приоритетных видов спорта), создание пилотной группы.

2. Этап частичной интеграции: введение элементов выбора вида спорта (2-3 модуля на поток), внедрение запрашиваемых студентами видов спорта в обязательные физкультурные занятия в отдельных группах, где студенты, квалифицированные спортсмены, выступают как наставники для сокурсников.

3. Этап системной реализации: полный переход на спортизированное физическое воспитание с внедрением определенного вида спорта в студенческих группах в формате учебно-тренировочного занятия, формирование единого цифрового спортивно-образовательного ресурса, изменение системы оценивания (портфолио-зачет), корректировка рабочей программы дисциплины.

Выводы. Спортизация физического воспитания создает равные возможности для саморазвития и самосовершенствования каждого студента посредством спортивной деятельности на основе внутренней мотивации и личного спортивного опыта. Использование андрагогического подхода позволяет создать целостную антропоцентричную философию организации спортивно-образовательного процесса в вузе в целях воспитания самостоятельного, мотивированного и компетентного субъекта физкультурно-спортивной деятельности, способного управлять своим здоровьем на протяжении всей жизни. Перенос акцента с унификации на индивидуализацию, с внешнего контроля на внутреннюю ответственность, с нормативного результата на личный прогресс позволяет преодолеть разрыв между декларируемыми целями физического воспитания и реальной практикой. Несмотря на наличие барьеров, внедрение андрагогического подхода в физическое воспитание на основе спортизации будет способствовать формированию физкультурно-спортивных компетенций и повышению уровня здоровья студентов.

Литература

1. Всероссийский фестиваль адаптивной физической культуры и спорта «Стирая грани»: перспективы развития / Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова и др. // Теория и практика физической культуры, 2024. – № 7. – С. 3-5. EDN CHOLWM.

2. Дуркин П.К. К проблеме модернизации физкультурного образования студентов на основе андрагогической модели / П.К. Дуркин. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2020. № 4. – С. 15-17.

3. Змеёв С.И. Андрогогика: основы теории, истории и технологии обучения взрослых / С.И. Змеёв. - М.: ПЕР СЭ, 2007. - 272 с.

4. Концептуализация спортивной культуры: методология и технологии спортизации физического воспитания: монография / под ред. Л.И. Лубышевой. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2023. – 216 с.

5. Ноулз М.Ш. Учение взрослых. Руководство для обучающихся / М.Ш. Ноулз, Э.Ф. Холтон, Р.А. Суонсон. - М.: ИД «РАНИР», 2020. - 392 с.

6. Профессиональные компетенции специалистов в инклюзивной физкультурно-спортивной среде вуза /А.А. Дубров, О.В. Мамонова и др. // Теория и практика физической культуры, 2024. – № 4. – С. 57-58. EDN TJPCBV

Дубров Алексей Александрович, преподаватель кафедры физического воспитания, Dubrov.AA@rea.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова».

SPORTS-BASED PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS: ANDRAGOGICAL APPROACH

Dubrov Alexey Aleksandrovich, Lecturer at the Department of Physical Education, Dubrov.AA@rea.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Plekhanov Russian University of Economics».

Annotation. The article presents the relevance of sports-based physical education for students based on an andragogical approach that focuses on the adult learner as an active subject of the educational process. The article presents the principles of andragogy adapted to the specifics of sports-based physical education for students, as well as a step-by-step model for integrating the andragogical approach into sports-based physical education for young people.

Keywords: andragogical approach, students, sports-oriented physical education, and sports competencies.

References

1. *Vserossijskij festival' adaptivnoj fizicheskoj kul'tury i sporta «Stiraya grani»: perspektivy razvitiya / L.B. Andryushchenko, G.B. Glazkova i dr. // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury, 2024. – № 7. – S. 3-5. EDN CHOLWM.*

2. *Durkin P.K. K probleme modernizacii fizkul'turnogo obrazovaniya studentov na osnove andragogicheskoy modeli / P.K. Durkin. – Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka, 2020. -№ 4. - S. 15-17.*

3. *Zmeyov S.I. Androgogika: osnovy teorii, istorii i tekhnologii obucheniya vzroslyh /S.I. Zmeyov. - М.: PER SE, 2007. - 272 s.*

4. *Konceptualizaciya sportivnoj kul'tury: metodologiya i tekhnologii sportizacii fizicheskogo vospitaniya: monografiya / pod red. L.I. Lubyshевой. – М.: NIC «Теория и практика физической культуры и спорта», 2023. – 216 s.*

5. *Noulz M.SH. Uchenie vzroslyh. Rukovodstvo dlya obuchayushchih / M.SH. Noulz, E.F. Holton, R.A. Suonson. - М.: ID "RANiR", 2020. - 392 s.*

6. *Professional'nye kompetencii specialistov v inklyuzivnoj fizkul'turno-sportivnoj srede vuza /A.A. Dubrov, O.V. Mamonova i dr. // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury, 2024. – № 4. – S. 57-58. EDN TJPCBY.*

ПРЕОДОЛЕНИЕ СИНДРОМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОДИНОЧЕСТВА ПОДРОСТКАМИ НА ОСНОВЕ ТРАНСФОРМАЦИОННОЙ СПОРТИЗАЦИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Дюжева М.Б., Беляева А.С., Долженкова Е.С.

Аннотация. В статье рассматривается проблема преодоления синдрома психологического одиночества у подростков через внедрение механизмов трансформационной спортизации образа жизни. Автор обосновывает значимость формирования у подрастающего поколения устойчивой приверженности к здоровому стилю жизни и спортивным традициям как фундаментального вектора развития современной образовательной системы. Особое внимание уделяется проектированию конструктивного мировосприятия и волевых компетенций, необходимых для успешной самореализации личности в сложной социальной среде. Показано, что трансформация повседневной активности в сторону спортивного образа жизни способствует развитию адаптивности, лидерских качеств и оптимистичного настроения, что позволяет подростку эффективно противостоять деструктивным факторам и преодолевать социальную изоляцию.

Ключевые слова: синдром психологического одиночества, подросток, трансформационная спортизация, спортивный образ жизни, спортивные традиции.

В рамках функционирования современных образовательных систем фундаментальным вектором развития и ключевой стратегической задачей является процесс проектирования и культивирования у подрастающего поколения устойчивой приверженности к здоровому стилю жизни, а также конструктивного типа мировосприятия. Выбранный вектор воспитательного процесса нацелен на становление гармонично развитого субъекта российского общества, который обладает необходимым психофизиологическим ресурсом для успешной и устойчивой самореализации в условиях сложно предсказуемой социальной среды.

Речь идет о становлении подростка, который не только демонстрирует высокую адаптивность и продуктивность в учебной, трудовой и иной деятельности, но и способен на качественном уровне достигать значимых результатов как в пространстве сугубо личных интересов, так и в профессиональной сфере. Акцент смещается в сторону формирования лидерских качеств и волевых компетенций, позволяющих личности транслировать оптимистический жизненный настрой, эффективно противостоять деструктивным факторам и занимать активную, созидательную позицию в структуре современного общества, в том числе в позитивной структуре личного пространства.

Актуальность заявленной темы состоит в том, что научный интерес продиктован необходимостью переосмысления роли физической активности в жизни молодежи. Сегодня спорт должен рассматриваться не как узкоспециализированная нагрузка, а как механизм социальной интеграции и развития эмоционального самоконтроля. Дефицит исследований, раскрывающих

потенциал системной спортизации в преодолении подросткового одиночества, обуславливает потребность в создании теоретически обоснованных коррекционных методик.

Проблема субъективной изоляции личности занимает центральное место в научных изысканиях М.Б. Дюжевой. В ряде публикаций, таких как «Феномен профессионального одиночества на рабочем месте» (Омск, 2019, 2021 гг.) и «Синдром личной неудовлетворенности жизненными и профессиональными достижениями» (Санкт-Петербург, 2024 г.), автором детально проанализирована природа психологического одиночества [2-5]. В данных работах одиночество интерпретируется не как физическая обособленность, а как деструктивное эмоциональное состояние, возникающее вследствие качественного дефицита значимых связей при сохранении формального социального окружения. Этот теоретический базис позволяет экстраполировать накопленный опыт на изучение подростковой среды: если в профессиональной сфере одиночество связано с самореализацией, то в подростковом возрасте оно детерминировано несформированностью эмоционального интеллекта. Таким образом, обращение к трансформационной спортизации является логическим развитием авторского подхода, предлагая деятельностный инструмент для преодоления той самой «качественной неудовлетворенности» общением через командное взаимодействие и спорт.

Феномен одиночества глубоко субъективен и многогранен в своих проявлениях. Для одних оно становится формой личной трагедии, сопряженной с мучительным переживанием пустоты и острой тоской по утраченной близости. Другие воспринимают его как ситуативный дискомфорт или преходящую скуку, вызванную временным снижением социальной активности. Однако существует и третья категория, для которой одиночество обретает статус экзистенциального кризиса — глобального отчуждения от социума и гнетущего осознания собственной «непохожести», препятствующей гармоничной интеграции в окружающий мир.

В подростковый период (охватывающий ранний этап 12–13 лет и средний 15–17 лет) вектор внимания закономерно смещается от семейной системы к референтной группе сверстников. Признание в кругу равных становится витальной потребностью. Парадоксально, но чувство одиночества в этом возрасте может быть спровоцировано и дефицитом ментального пространства для подростка: избыточная нагрузка (учеба, дополнительные занятия, интенсивные социальные контакты) часто подавляет зарождающуюся потребность в рефлексии. В условиях невозможности глубокого анализа собственных чувств и поиска личностных смыслов формируется синдром психологического одиночества. Это состояние характеризуется острым ощущением изоляции, возникающим даже внутри семьи, школьного класса или дружеской компании.

Синдром психологического одиночества представляет собой деструктивное эмоциональное состояние, в основе которого лежит чувство внутренней пустоты и отсутствие подлинной эмоциональной близости при

формальном наличии социального окружения. Данная патология зачастую сопровождается повышенной тревожностью, девальвацией самооценки и прогрессирующей социальной дезадаптацией. Крайним проявлением этого процесса может стать развитие аутофобии — навязчивого страха перед пребыванием наедине с собой, что требует своевременной превенции и профессиональной коррекции.

Согласно результатам эмпирического анализа, представленного в 2019 году О. А. Белобрыкиной (г. Новосибирск), проблема психологической изоляции в подростковой среде носит масштабный характер. Исследование, охватившее репрезентативную выборку из 200 респондентов (в гендерном соотношении: 110 девушек и 90 юношей) в возрастной группе 12–16 лет, позволило дифференцировать степень выраженности данного феномена.

Высокий уровень психологического одиночества, сопряженный с риском дезадаптации, диагностируется у 8–30 % подростков, при этом критическое влияние на данный показатель оказывают специфика регионального проживания и характер социальной среды. В свою очередь, средние показатели распространенности синдрома охватывают до 63,7 % выборки. Несмотря на то что подобные значения зачастую интерпретируются в педагогической психологии как «возрастной ценз» в процессе становления идентичности, они требуют превентивного внимания. Своевременная психолого-педагогическая коррекция на данном этапе является необходимым условием, препятствующим трансформации транзиторных переживаний в устойчивые патологические формы.

Данные ведущих исследовательских центров фиксируют рост субъективного чувства одиночества: ВЦИОМ (апрель 2026): около 45% россиян отмечают, что за последний год число одиноких людей в их окружении выросло. ВЦИОМ (март 2025): примерно 7% граждан прямо называют себя одинокими, еще 3% чувствуют себя «один на один с собой». При этом 68% респондентов утверждают, что не боятся этого состояния. Исследование Mamba и «Литнет» (март 2025): самым одиноким поколением в РФ признаны «зумеры» (рожденные до 2012 г.). Среди них 43% признались, что испытывают одиночество каждый день, а еще 18% — несколько раз в неделю [6].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выделяет подростков как одну из наиболее уязвимых групп: Распространенность: одиночество затрагивает каждого четвертого подростка в мире. Постоянное или частое чувство одиночества испытывают 11,7% подростков (в возрасте 13–17 лет). Тенденции: в Германии, по данным 2024–2025 гг., уровень «существенного одиночества» среди детей стабилизировался на отметке 8,2% после скачка в пандемию. Группы риска: Девочки-подростки сталкиваются с одиночеством чаще мальчиков (соотношение 1:88 по шансам возникновения) [6].

Эффективным инструментом такой коррекции выступает трансформационная спортизация образа жизни. В отличие от обычных уроков физкультуры, этот подход превращает спорт в систему воспитания личности, где ключевую роль играют спортивные традиции и командный дух. Формирование

осознанного спортивного образа жизни позволяет подростку не просто развиваться физически, но и восполнять дефицит эмоциональной близости. Через совместную деятельность, сопереживание и общие ритуалы (традиции) создается та самая качественная среда взаимодействия, которая нивелирует чувство изоляции и закладывает фундамент для психологической устойчивости личности.

В настоящее время назрела необходимость дефиниции и верификации границ формируемого понятия «трансформационная спортизация». В контексте рассматриваемой темы под данным термином понимается процесс глубокой трансформации личности, её ментальных установок и структуры жизнедеятельности. Данная трансформация реализуется через имплементацию спортивных и соревновательных принципов, а также системную интеграцию тренировочной дисциплины в повседневный режим с целью её устойчивого закрепления в качестве поведенческой привычки.

По официальным данным Министерства спорта РФ и ведущих аналитических центров (2023-2025 гг): общий показатель: систематически спортом занимаются 88 млн человек, что составляет 60,3% населения страны в возрасте от 3 до 79 лет.

Дети и подростки: вовлеченность в этой категории достигает рекордных 88,5%.

По данным Минспорта, количество детей (3–15 лет), регулярно занимающихся физкультурой, выросло с 10,6 млн в 2010 году до 20,8 млн в 2025 году.

Молодежь (14–35 лет): около 69% молодых людей занимаются спортом, при этом 44% делают это самостоятельно (дома или на улице), а 24% посещают специализированные залы.

Популярные виды спорта среди молодежи: плавание — 23%, футбол — 18%, гимнастика — 11%, велоспорт — 8%. По данным за 2023–2025 годы, количество учеников в школах бальных танцев в России увеличилось на 37,2% по сравнению с 2019 годом, достигнув отметки в 1,61 млн человек [1,7].

Все это демонстрирует необходимость профилактики синдрома психологического одиночества подростков на основе трансформационной спортизации их образа жизни.

Рост вовлеченности молодежи в спорт (до 88,5% среди подростков) подтверждает, что «трансформационная спортизация» — это не просто теоретическая модель, а объективная социальная реальность. Спорт перестал быть узкоспециализированной деятельностью и стал базовым каркасом для формирования структуры дня и системы ценностей современного подростка.

Массовый переход молодежи к регулярным тренировкам (особенно рост на 37,2% в таких парных и групповых дисциплинах, как бальные танцы) свидетельствует о поиске новых форм социализации. В условиях цифровизации спорт становится «безопасной гаванью», где интеграция в коллектив и совместное достижение целей нивелируют чувство социальной изоляции и синдром психологического одиночества.

Высокий показатель автономности среди молодежи (44%), предпочитающей самостоятельные тренировки, свидетельствует о качественном сдвиге в системе ценностей. Этот тренд подтверждает концепцию трансформации ментальных установок: спорт из внешней обязанности превращается во внутреннюю потребность. Такая интеграция физической активности в структуру личности становится фундаментом для формирования психологической устойчивости и жизнестойкости [1,7].

Важнейшим вектором этого процесса выступает эволюция роли наставника. Переход тренера от функции узкопрофильного «инструктора по технике» к статусу «ментора-навигатора» — это долгосрочный процесс, требующий пересмотра педагогических подходов. Спортивным организациям необходимо внедрять методики, фокусирующиеся на преодолении психологических барьеров и страха социального отчуждения. В этой парадигме соревновательный принцип должен использоваться как инструмент закалки стрессоустойчивости, а не как источник деструктивного прессинга.

Для сегмента молодежи, склонной к индивидуальным занятиям, критически важно развитие цифровых платформ и локальных сообществ. Создание подобных «экосистем по интересам» позволяет конвертировать персональную дисциплину в чувство сопричастности к масштабному движению, превращая изолированный опыт в коллективную трансформационную практику.

Параллельно с этим целесообразно внедрять принципы спортивной цикличности в образовательную среду школ и вузов. Институализация тренировочного режима как осознанной ежедневной привычки должна рассматриваться как эффективный механизм превенции депрессивных состояний и формирования у подростков позитивной экзистенциальной опоры.

В конечном итоге, трансформационная спортизация выступает наиболее действенным инструментом преодоления коммуникативного дефицита и психологического вакуума в молодежной среде. Через осознанную дисциплину тела достигается когнитивная стабильность, а через экологично выстроенный соревновательный процесс — полноценная социальная интеграция.

Литература

1. Аналитический обзор состояния физической культуры и спорта среди населения России в 2023–2025 гг. Ведущие аналитические центры РФ // Официальный портал статистики Российской Федерации. — URL: <https://www.vedomosti.ru/sport/others/articles/2025/04/14/1104331-glavnoe-iz-otcheta-minsporta> (дата обращения: 09.05.2026).

2. Дюжева М. Б., Роговская Н. И. Профилактика психологического одиночества работника в трудовом коллективе: управленческий аспект // Инновационная экономика и общество. — 2023. — № 3 (41). — С. 64–73. — URL: <https://www.omgups.ru/ieio/releases/394-2023-3/> (дата обращения: 09.05.2026).

3. Дюжева М. Б. Синдром личной неудовлетворённости жизненными и профессиональными достижениями // Реалии, тренды и инновации в современном обществе: материалы XXI Международной научно-практической

конференции (Санкт-Петербург, 23–25 декабря 2024 года). — Санкт-Петербург, 2024. — С. 254–258. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80356225> (дата обращения: 09.05.2026).

4. Дюжева М. Б., Дюжева А. А. Инновационные и нетрадиционные педагогические технологии в обучении школьников хореографии // [Электронный ресурс]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-i-netraditsionnye-pedagogicheskie-tehnologii-v-obuchenii-shkolnikov-horeografii/viewer> (дата обращения: 09.05.2026).

5. Дюжева М. Б., Дюжева А. А. Музыкально-танцевальное воспитание школьников как неотъемлемая часть формирования культуры поведения в обществе // [Электронный ресурс]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/muzykalno-tantsevalnoe-vospitanie-shkolnikov-kak-neotemlemaya-chast-formirovaniya-kultury-povedeniya> (дата обращения: 09.05.2026).

6. Коршунов Д. С. Субъективное одиночество в подростковом возрасте: конструктивные и деструктивные способы совладания // Мир психологии: научно-методический журнал. — 2023. — Т. 4, № 115. — С. 56–71. — URL: <https://publications.hse.ru/articles/894859813> (дата обращения: 09.05.2026).

7. Министерство спорта Российской Федерации. О развитии массового спорта в Российской Федерации: статистические данные за 2023–2025 гг. // Официальный сайт Министерства спорта РФ. — URL: <https://minsport.gov.ru/> (дата обращения: 09.05.2026).

Дюжева Марина Борисовна, к.э.н., доцент, магистр психологии и педагогики, старший методист «Спортивно-технический отдел», Dyzgeva@mail.ru, Россия, Омск, Бюджетное образовательное учреждение Дополнительного образования Центр развития творчества «Дом пионеров».

Беляева Алена Сергеевна, педагог дополнительного образования «Спортивно-технический отдел», Dyzgeva@mail.ru, Россия, Омск, Бюджетное образовательное учреждение Дополнительного образования Центр развития творчества «Дом пионеров».

Долженкова Елена Сергеевна, педагог дополнительного образования «Спортивно-технический отдел», Dyzgeva@mail.ru, Россия, Омск, Бюджетное образовательное учреждение Дополнительного образования Центр развития творчества «Дом пионеров».

OVERCOMING PSYCHOLOGICAL ALONEHOOD IN TEENAGERS THROUGH TRANSFORMATIVE SPORTS LIFESTYLE

Dyuzheva Marina Borisovna, PhD in Economics, Associate Professor, Master of Psychology and Pedagogy, Senior Methodologist of the Sports and Technical Department, Dyzgeva@mail.ru, Russia, Omsk, Budgetary Educational Institution of Additional Education, Center for Creative Development, House of Pioneers.

Belyaeva Alyona Sergeevna, Teacher of Additional Education, Sports and Technical Department, Dyzgeva@mail.ru, Russia, Omsk, Budgetary Educational Institution of Additional Education, Center for Creative Development, House of Pioneers.

Dolzhenkova Elena Sergeevna, teacher of additional education "Sports and Technical Department", Dyzgeva@mail.ru, Russia, Omsk, Budgetary Educational Institution of Additional Education Center for Creative Development "House of Pioneers".

Abstract. The article discusses the problem of overcoming the syndrome of psychological loneliness in adolescents through the implementation of mechanisms of transformative sports-oriented lifestyle. The author substantiates the importance of forming a stable commitment to a healthy lifestyle and sports traditions among the younger generation as a fundamental vector for the development of the modern educational system. Special attention is paid to the design of a constructive worldview and volitional competencies necessary for successful self-realization in a complex social environment. It has been shown that the transformation of daily activities into a sports-oriented lifestyle contributes to the development of adaptability, leadership skills, and an optimistic attitude, which allows adolescents to effectively resist destructive factors and overcome social isolation.

Keywords: psychological loneliness syndrome, teenager, transformative sports, sports lifestyle, sports traditions.

References

1. Analytical review of the state of physical culture and sports among the Russian population in 2023–2025. Leading analytical centers of the Russian Federation // Official portal of statistics of the Russian Federation. — URL: <https://www.vedomosti.ru/sport/others/articles/2025/04/14/1104331-glavnoe-iz-otcheta-minsporta> (accessed: 09.05.2026).
2. Dyuzheva M. B., Rogovskaya N. I. Prevention of Psychological Loneliness of an Employee in the Workplace: Managerial Aspect // *Innovative Economy and Society*. — 2023. — No. 3 (41). — Pp. 64–73. — URL: <https://www.omgups.ru/ieio/releases/394-2023-3/> (date of access: 05/09/2026).
3. Dyuzheva M. B. The syndrome of personal dissatisfaction with life and professional achievements // *Realities, trends and innovations in modern society: proceedings of the XXI International Scientific and Practical Conference (St. Petersburg, December 23-25, 2024)*. — Saint Petersburg, 2024. — Pp. 254–258. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80356225> (accessed: 09.05.2026).
4. Dyuzheva M. B., Dyuzheva A. A. Innovative and Non-Traditional Pedagogical Technologies in Teaching Choreography to Schoolchildren // [Electronic resource]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-i-netraditsionnye-pedagogicheskie-tehnologii-v-obuchenii-shkolnikov-horeografii/viewer> (accessed: 09.05.2026).
5. Dyuzheva M. B., Dyuzheva A. A. Musical and Dance Education of Schoolchildren as an Inseparable Part of Forming a Culture of Behavior in Society // [Electronic resource]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/muzykalno-tantsevalnoe-vospitanie-shkolnikov-kak-neotemlemayachast-formirovaniya-kultury-povedeniya-> (accessed: 09.05.2026).
6. Korshunov D. S. Subjective Loneliness in Adolescence: Constructive and Destructive Coping Strategies // *The World of Psychology: Scientific and Methodological Journal*. — 2023. — Vol. 4, No. 115. — Pp. 56–71. — URL: <https://publications.hse.ru/articles/894859813> (accessed: 09.05.2026).
7. Ministry of Sports of the Russian Federation. On the Development of Mass Sports in the Russian Federation: Statistical Data for 2023–2025 // Official Website of the Ministry of Sports of the Russian Federation. — URL: <https://minsport.gov.ru/> (accessed: 09.05.2026).

РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ФСИН РОССИИ

Звягинцев М.В.

***Аннотация.** Профессиональная спортивная культура личности относительно молодое понятие в спортивной науке. Технология формирования профессиональной спортивной культуры личности помогает формированию необходимых в профессиональной деятельности двигательных умений и навыков, а также помогает в развитии физических качеств средствами спорта. Данная технология второй год внедряется в педагогическую практику Университета ФСИН России. По результатам двух лет, можно оценить эффективность данной технологии на уровень вовлеченности курсантов в практику спортивной подготовки и результатах этой подготовки.*

***Ключевые слова.** Профессиональная спортивная культура личности, спортивная культура, курсанты, спорт, высшие учебные заведения.*

Введение. Санкт-Петербургский Университет ФСИН России был основан 3 февраля 2020 года, первый набор курсантов был осуществлён в 2021 году. Университет готовит специалистов для уголовно-исполнительной системы Российской Федерации.

Одной из задач подготовки офицеров в Университете является формирование у них высокого уровня физической подготовленности. Это достигается не только непосредственными занятиями физической подготовкой, но и использованием других средств физической подготовки. Это занятия утренней физической зарядкой, использование спортивно-массовой работы.

В настоящее время в Университете внедряется концепция формирования профессиональной спортивной культуры личности. Профессиональная спортивная культура личности – сложно-структурированное личностное образование, направленное на содействие процессу формирования знаний, профессиональных компетенций, росту профессионализма, повышению качества выполнения профессиональных обязанностей, развитию личности, посредством использования средств специальной спортивной подготовки. Разработка данной концепции обусловлена стоящими задачами перед системой подготовки специалистов уголовно-исполнительной системы России.

Профессиональная спортивная культура личности включает в себя: базовые компоненты, виды деятельности и уровни сформированности. Формирование профессиональной спортивной культуры личности необходимо для развития психофизической готовности к несению службы.

Цель исследования. Оценить влияние разработанной технологии формирования ПСКЛ курсантов на их физическую подготовленность.

Задачи исследования.

1. Дать определение профессиональной спортивной культуре личности и разработать её трёхмерную модель;
2. Определить направления формирования профессиональной спортивной культуре личности;
3. Оценить результаты формирования профессиональной спортивной культуры личности.

Методы исследования. Изучение статистической отчётности.

Профессиональная спортивная культура личности - сложно-структурированное личностное образование, направленное на содействие процессу формирования знаний, профессиональных компетенций, росту профессионализма, повышению качества выполнения профессиональных обязанностей, развитию личности, посредством использования средств специальной спортивной подготовки.

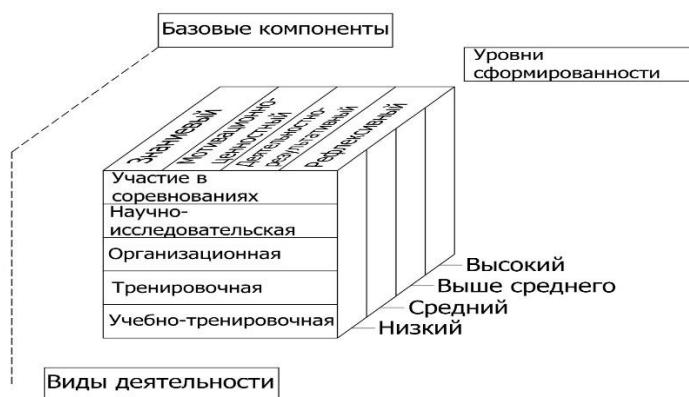


Рисунок 1 трехмерная модель профессиональной спортивной культуры личности

Одним из направлений формирования ПСКЛ является вовлечение курсантов в процесс спортивной подготовки.

Спортивно-массовая работа в Университете ФСИН России строиться на основании соответствующих приказов и распоряжений. Она включает в себя спортивно-массовую работу на уровне курса, Университета, а также Спартакиады ФСИН России, Спартакиады ОГО ВФСО «Динамо».

На данный момент времени в Университете осуществляется многоуровневая система спортивно-массовой работы.

Первый уровень: уровень курса Университета. На этом уровне осуществляются различные мероприятия на уровне одного курса: соревнования по следующим видам спорта: волейбол (мужчины и женщины), мини-футбол (мужчины и женщины), марш-бросок (смешанная команда), соревнования по подтягиваниям и отжиманиям, а также легкоатлетическим кроссам, которые проводятся в г. Пушкин в Нижнем парке.

Второй уровень: Спартакиада Университета и спортивные мероприятия они включают в себя профессионально-прикладные виды спорта и виды спорта, способствующие выполнению профессиональных обязанностей. Профессионально-прикладные виды спорта, это: стрельба из БРСО, служебный биатлон, служебной двоеборье, рукопашный бой, комплексное единоборство, самбо и боевое самбо. Виды спорта, способствующие выполнению профессиональных обязанностей: волейбол (м/ж), мини-футбол (м/ж), лыжные гонки, легкая атлетика, шахматы, подтягивания и отжимания, русский жим, гиревой спорт, стрельба из малокалиберной винтовки. Спортивные мероприятия: марш-бросок в составе подразделения, спортивное троеборье, посвящённое празднику 23 февраля, Спартакиада первокурсника, соревнования по бадминтону среди смешанных пар посвящённый Дню семьи, любви и верности (участвуют пары, находящиеся в отношениях или семейные пары).

Третий уровень Спартакиада ФСИН России и Спартакиада ОГО ВФСО «Динамо». В 2025 году, Университет впервые принял участие в Спартакиаде ФСИН России и в Спартакиаде ОГО ВФСО «Динамо» Санкт-Петербурга и Ленинградской области. В Спартакиаде ФСИН России мы участвуем в лыжных гонках, служебном двоеборье, рукопашном бое, самбо (спортивное и боевое), комплексное единоборство, мини-футбол (мужчины), волейбол (мужчины и женщины), стрельба из БРСО, лёгкая атлетика, служебный биатлон, в Спартакиаде ОГО ВФСО «Динамо», помимо этих видов спорта мы участвуем в плавании, гиревом спорте.

Таким образом в нашем Университете построена система физкультурно-спортивной деятельности, в которую вовлечены практически все курсанты, они так или иначе участвуют в данной деятельности.

Выводы: Результаты внедрения технологии профессиональной спортивной культуры личности:

1. В Университете в 2025/2026 учебном году обучалось порядка 650 курсантов;
2. По заявкам приняло участие в соревнованиях 2025/2026 учебного года 476 курсантов;
3. В спортивно-массовых мероприятиях приняло участие 632 курсанта.
4. 1 Мастер Спорта России по каратэ;
5. 4 КМС по профессионально-прикладным видам спорта;
6. 36 массовых разрядов;
7. 118 золотых значков ГТО;
8. 118 человек в научном кружке;
9. 3 мероприятия ведомственного уровня;
- 10.1 место в межвузовском конкурсе научных работ по физическому воспитанию (г. Владимир);
- 11.1 статья в журналах из перечня ВАК;
- 12.17 статей РИНЦ.

ВЛИЯНИЕ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ДИНАМИКУ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Казаков Д.Н

***Аннотация.** В статье рассматривается влияние секционных занятий волейболом на умственную работоспособность и академическую успеваемость студентов технического вуза. Волейбол анализируется как командный игровой вид спорта, где двигательная активность соединена с быстрым перераспределением внимания, зрительно-пространственной ориентировкой и принятием решений при дефиците времени. На основе публикаций 2021-2025 гг. показано, что наиболее вероятный эффект секционных занятий проявляется в улучшении внимания, переключаемости, исполнительного контроля, оперативной памяти и стрессоустойчивости. Академическая успеваемость трактуется как более инерционный показатель, зависящий от исходной подготовки, режима учебной деятельности и эмоционального состояния студента.*

***Ключевые слова:** волейбол; секционные занятия; технический вуз; умственная работоспособность; внимание; исполнительные функции; стрессоустойчивость; академическая успеваемость.*

Введение

Технический вуз предъявляет к студенту особый тип нагрузки: расчеты, лабораторные работы, программирование, чертежи, проектные задания. Мало движения и много внимания. При такой организации учебного дня физическое воспитание уже нельзя сводить к компенсации гиподинамии; оно становится частью системы сохранения учебной устойчивости обучающихся.

На наш взгляд, секционные игровые занятия требуют отдельного педагогического анализа. В отличие от формального посещения занятий по расписанию, спортивная секция создает устойчивый режим участия, ситуацию командного взаимодействия и соревновательный мотив. Волейбол показателен: он не требует чрезмерно длительной циклической работы, но предъявляет высокие требования к реакции, зрительно-пространственной ориентировке, переключению внимания, волевой регуляции и эмоциональной устойчивости.

Проблема исследования состоит в противоречии между распространенностью секционных форм спортивной работы в технических вузах и недостаточной изученностью их влияния на когнитивно-учебные показатели студентов. Цель статьи - теоретически обосновать влияние секционных занятий волейболом на динамику умственной работоспособности и академической успеваемости студентов технического вуза. Используются анализ научной литературы, сравнительное обобщение и педагогическое моделирование квазиэкспериментальной схемы.

Теоретические основания

Современные работы по волейболу постепенно уходят от описания только физических качеств. М.П. Коновалова, О.Г. Гарина, Н.А. Ерохина и Н.Н.

Черевик связывают занятия волейболом у студентов технического университета с развитием профессионально значимых физических и психологических качеств, включая внимание, оперативную память, мотивацию и снижение тревожности [1]. Для данной темы это существенно: речь идет не об абстрактной студенческой выборке, а о техническом профиле подготовки.

В систематическом обзоре E. Gokce, E. Gunes и E. Nalcaci волейбол описан как открытый игровой вид спорта, где когнитивная нагрузка возникает из-за постоянной неопределенности игровой ситуации [5]. Нейрофункциональное исследование W. Zhang и соавторов показывает связь длительной волейбольной практики со зрительно-пространственной рабочей памятью и активностью префронтальных зон [7]. Перенос этих данных на массовую студенческую секцию требует осторожности, но механизм понятен: волейбол тренирует связку восприятие - решение - действие.

Работы о физической культуре в техническом вузе добавляют организационно-педагогическую деталь. И.А. Белоусов, Е.А. Баранова и Л.В. Капилевич показали, что студенты положительно оценивают вариативные формы дисциплины «Физическая культура и спорт», однако не всегда готовы к механическому увеличению нагрузки [2]. Значит, оправдан не простой рост часов, а выбор форм, которые студент воспринимает как содержательные и социально привлекательные. Р.Р. Хайруллин связывает физические упражнения с повышением устойчивости студентов к сессионному стрессу [3], а Р.В. Тихомиров отмечает связь двигательной активности с компонентами исполнительных функций [4].

Методика исследования

Для проверки влияния секционных занятий волейболом в техническом вузе оправдан квазиэкспериментальный дизайн продолжительностью один семестр. Оптимальная выборка - около 120 студентов 1-2 курсов, распределенных на три сопоставимые группы: волейбольная секция, другая организованная физическая активность, отсутствие регулярной секционной нагрузки. Полная рандомизация затруднительна, поскольку спортивная специализация обычно выбирается обучающимся, поэтому исходные различия групп нужно учитывать статистически.

Диагностический блок может включать корректурную пробу, таблицы Шульте, тест Струпа, Trail Making Test A/B, шкалу ситуативной тревожности Спилбергера - Ханина. Академическую успеваемость нельзя фиксировать одной отметкой: нужны средний балл предыдущего семестра, средний балл текущей сессии, количество пропусков и наличие пересдач. Секционная нагрузка может составлять два занятия в неделю по 90 минут; обязательны учет посещаемости и описание структуры тренировки.

Результаты и обсуждение

Ожидаемая динамика по группе волейбольной секции должна проявляться прежде всего в когнитивно-психоэмоциональном блоке. Быстрее всего, вероятно, изменятся показатели переключаемости внимания, скорости переработки зрительной информации и ситуативной тревожности. Волейбол

требует постоянного выбора: принять мяч, передать, выйти на страховку, оценить положение блока, изменить решение после касания партнера. Игровой эпизод короткий, но насыщенный.

Академическая успеваемость устроена иначе. Средний балл зависит от сложности дисциплин, требований преподавателя, предыдущей подготовки, сна, подработки и семейной ситуации. Поэтому ожидать резкого прироста оценок только из-за посещения волейбольной секции было бы методологически неточно. Более правдоподобен другой результат: у регулярно занимающихся студентов снижается число пропусков, уменьшается сессионная тревожность, повышается способность сохранять внимание в период рубежного контроля.

Если по итогам семестра волейбольная группа покажет выраженный прирост по вниманию и тревожности, но лишь небольшой сдвиг по академическим отметкам, это не будет опровержением педагогической значимости секции. Скорее, такой результат подтвердит различную скорость изменений: психофизиологические показатели реагируют быстрее, образовательные итоги накапливаются медленнее.

Для кафедры физического воспитания технического вуза это имеет практическое значение. Волейбольная секция может рассматриваться как адаптационно-учебный ресурс, особенно для студентов младших курсов. Она дает двигательную нагрузку, командную включенность и регулярный режим. Сюда же относится воспитательный эффект: студент учится распределять усилия, принимать неудачу, отвечать за действие перед командой.

Выводы

Секционные занятия волейболом у студентов технического вуза способны положительно влиять на динамику умственной работоспособности. Наиболее обоснованными показателями такого влияния выступают улучшение внимания, переключаемости, зрительно-пространственной ориентировки, оперативной памяти и снижение ситуативной тревожности.

Академическая успеваемость зависит от большего числа факторов, поэтому ее следует рассматривать как вторичный и более медленно изменяющийся показатель. Вероятное влияние волейбольной секции на учебные результаты носит опосредованный характер: через стрессоустойчивость, посещаемость, саморегуляцию и устойчивую включенность студента в образовательную среду. Для педагогического мониторинга желательно проводить исходный, промежуточный и предсессионный замеры.

Список литературы

1. Коновалова М. П., Гарина О. Г., Ерохина Н. А., Черевикшик Н. Н. Волейбол как средство развития профессионально значимых психологических и физических качеств студентов технического университета // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 4 (218). С. 168-172. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p168-172.

2. Белоусов И. А., Баранова Е. А., Капилевич Л. В. Отношение студентов к формам реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в техническом

вузе // Человек. Спорт. Медицина. 2024. Т. 24, № 3. С. 85-93. DOI: 10.14529/hsm240310.

3. Хайруллин Р. Р. Эффективность применения физических упражнений для повышения стрессоустойчивости студентов вузов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2024. № 6. С. 267-271.

4. Тихомиров Р. В. The impact of motor activity on executive functions among students of Petrozavodsk State University // Scientific Notes of P. F. Lesgaft University. 2025. № 9. С. 43-50. DOI: 10.5930/1994-4683-2025-9-43-50.

5. Gokce E., Gunes E., Nalcaci E. The Cognitive Benefits of Playing Volleyball: A Systematic Review // Kafkas Journal of Medical Sciences. 2022. Vol. 12, № 3. P. 270-280.

6. Huang K., Beckman E. M., Ng N. et al. Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis // Health Promotion International. 2024. Vol. 39, № 3. Article daae054. DOI: 10.1093/heapro/daae054.

7. Zhang W., Liu J., Hu F., Liu Y., Kan C. Modulatory mechanisms of long-term volleyball practice on visuospatial working memory capacity: an fNIRS study // PeerJ. 2025. Vol. 13. Article e19153. DOI: 10.7717/peerj.19153.

Казаков Д.Н. kdn120683@mail.ru, РУС «ГЦОЛИФК», Москва

*THE INFLUENCE OF SECTIONAL VOLLEYBALL CLASSES ON THE DYNAMICS
OF MENTAL PERFORMANCE AND ACADEMIC PERFORMANCE
OF TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS*

Kazakov D.N., Russian University of Sports "GTSOLIFK" is a university in Moscow, Russia

Annotation. The article examines the impact of sectional volleyball classes on the mental performance and academic performance of technical university students. Volleyball is analyzed as a team game sport, where motor activity is combined with rapid redistribution of attention, visual-spatial orientation and decision-making with a lack of time. Based on publications from 2021-2025, it has been shown that the most likely effect of sectional classes is to improve attention, switchability, executive control, RAM, and stress tolerance. Academic performance is interpreted as a more inertial indicator, depending on the initial training, the mode of educational activity and the emotional state of the student.

Keywords: volleyball; sectional classes; technical university; mental performance; attention; executive functions; stress tolerance; academic performance.

List of literature

1. Konovalova M. P., Garina O. G., Erokhina N. A., Cherevishnik N. N. Volleyball as a means of developing professionally significant psychological and physical qualities of technical University students // Scientific Notes of P. F. Lesgaft University. 2023. No. 4 (218). pp. 168-172. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p168-172.

2. Belousov I. A., Baranova E. A., Kapilevich L. V. The attitude of students to the forms of implementation of the discipline "Physical culture and sport" in a technical university // Human. Sport. Medicine. 2024. Vol. 24, No. 3. pp. 85-93. DOI: 10.14529/hsm240310.

3. Khairullin R. R. The effectiveness of physical exercises to increase the stress tolerance of university students // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. 2024. No. 6. pp. 267-271.

4. Tikhomirov R. V. The influence of motor activity on executive functions in students of Petrozavodsk State University // Scientific Notes of P. F. Lesgaft University. 2025. No. 9. pp. 43-50. DOI: 10.5930/1994-4683-2025-9-43-50.

5. Gokce E., Gunesh E., Nalkachi E. Cognitive benefits of playing volleyball: a systematic review // Kafkas Journal of Medical Sciences. 2022. Volume 12, No. 3. pp. 270-280.

6. Huang K., Beckman E. M., Ng N. et al. The effectiveness of the impact of physical activity on the mental health of undergraduates: a systematic review and meta-analysis // Health Promotion International. 2024. Volume 39, No. 3. Article daae054. DOI: 10.1093/heapro/daae054.

7. Zhang W., Liu J., Hu F., Liu Y., Kang S. The effect of prolonged volleyball practice on the volume of visual-spatial working memory: a fNIRS study // PeerJ. 2025. Volume 13. Article e19153. DOI: 10.7717/previous issue.19153.

УДК 796.332:612.6

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Катаева Ю.Р.

Аннотация. В статье рассматриваются современные здоровьесформирующие технологии в подготовке юных футболистов. Анализируются медико-биологические, педагогические, цифровые и организационные подходы, направленные на гармоничное развитие, снижение травматизма и повышение адаптационных возможностей растущего организма. Особое внимание уделяется программе «FIFA 11+ Kids», системам мониторинга нагрузки (GPS-трекинг, носимые устройства) и методам психолого-педагогической поддержки.

Ключевые слова: здоровьесформирующие технологии, юные футболисты, тренировочный процесс, FIFA 11+ Kids, цифровизация, травматизм.

Современный футбол на юношеском уровне стоит перед непростой задачей: как совместить стремление к высоким спортивным достижениям с обеспечением и улучшением самочувствия юных футболистов. Чрезмерные тренировочные объемы, преждевременное узкое направление в спорте, усиленное давление на достижение результатов и напряженность соревнований угрожают физическому и эмоциональному состоянию молодых спортсменов.

В нынешней ситуации крайне важно применять технологии, способствующие укреплению здоровья. Это набор научно подкрепленных методик, нацеленных на сбалансированное развитие организма, предотвращение травм, эффективное восстановление и повышение устойчивости юных футболистов к нагрузкам. Существующие методики позволяют построить тренировочный процесс, который не только улучшает спортивную подготовку, но и оказывает положительное влияние на здоровье, формируя прочный фундамент для дальнейших спортивных достижений и полноценной активной жизни.

Основная задача внедрения этих технологий — не просто снизить вероятность травм и переутомления, а сформировать у молодых спортсменов прочные системы адаптации к нагрузкам, воспитать осознанное отношение к собственному здоровью и привить навыки самоконтроля.

Подготовка молодых футболистов представляет собой комплексный процесс обучения, нацеленный на многолетнее развитие спортивных навыков. Этот подход является уникальным методом физического воспитания в рамках футбола, где ключевыми участниками выступают воспитанник (юный игрок) и его тренер. Принципы, определенные для общего физического воспитания, полностью применимы и к тренировочному процессу. Таким образом, тренировка должна способствовать достижению разнообразных целей, включающих образование, воспитание, всестороннее развитие и укрепление здоровья спортсменов.

Тренер в подготовке юных футболистов руководствуется комплексным подходом, который объединяет нормативные требования, научные методики и индивидуальный подход к каждому ребёнку. Важнейшим ориентиром для тренера выступают возрастные и физиологические особенности детей: периоды интенсивного роста, уровень физической подготовленности, динамика восстановления после нагрузок.

В основе тренировочного процесса лежат методические принципы: постепенное увеличение нагрузок, индивидуальный подход, систематичность и последовательность обучения — от простого к сложному, наглядность, доступность заданий возрасту и уровню подготовки, вариативность упражнений и цикличность чередования нагрузок и отдыха.

Не менее важны педагогические и психологические аспекты: формирование мотивации, воспитание дисциплины и командного духа, развитие коммуникативных навыков, поддержка самооценки и обучение саморегуляции в стрессовых ситуациях. Тренер регулярно проводит тестирования физической подготовленности и технического мастерства, оценивает тактическое мышление, организует медицинские осмотры и анализирует игровые показатели с помощью видео и статистики.

Переходя к здоровьесформирующим технологиям, которые используются в подготовке юных футболистов, отметим, что они интегрируются в тренировочный процесс для обеспечения гармоничного развития и минимизации рисков травм.

Медико-биологические подходы включают регулярный врачебно-педагогический контроль, функциональное тестирование и мониторинг восстановления, внедрение восстановительных методик (массаж, гидротерапия, компрессионная терапия). Особое внимание уделяется рациональному питанию с учётом возраста и энергозатрат. Среди наиболее доказанных профилактических инструментов — программа «FIFA 11+ Kids», разработанная для детей 7–13 лет. Программа включает семь упражнений (беговая игра на внимательность, конькобежные прыжки, стойка на одной ноге, отжимания, прыжки на одной ноге, «человек-паук», перекат в сторону) и занимает 15–20 минут. Рекомендуемая

частота — не менее двух раз в неделю. Для возрастной группы 14–17 лет используется стандартная версия «FIFA 11+».

Результаты использования: внедрение описанных методик способствует улучшению общего самочувствия молодых атлетов. Это выражается в более быстром восстановлении после значительных физических нагрузок, уменьшении мышечного дискомфорта и отечности, а также в нормализации кровотока и лимфотока. В результате повышается общий уровень физической готовности организма и минимизируется вероятность получения травм в процессе тренировочных сессий и соревновательных выступлений.

Активно внедряются технологии мониторинга и цифровизации. Для мониторинга таких показателей, как пульс, физическая активность и продолжительность сна, активно применяются носимые гаджеты, включая фитнес-трекеры и смарт-часы. Современные GPS-системы предоставляют ценные данные для анализа объёма и интенсивности физических нагрузок, применимые как в ходе тренировок, так и во время спортивных соревнований. С помощью видеоаналитики и технологий захвата движения становится возможным оперативно корректировать технику выполнения движений, выявлять любые дисбалансы в теле спортсмена и заблаговременно предотвращать травмы, не связанные с прямым контактом. Разработчики отмечают, что внедрение подобных интегрированных систем может снизить риск неконтактных травм на 40–65%.

Применение инновационных цифровых решений значительно усиливает уровень контроля и обеспечивает большую безопасность на тренировочных занятиях. Такой подход даёт возможность наставникам разрабатывать персонализированные планы подготовки, принимая во внимание индивидуальные физиологические особенности и технические навыки каждого молодого футболиста. Тренеры обретают способность оперативно адаптировать тренировочный процесс к меняющимся условиям и состоянию спортсменов, минимизируя риски переутомления и травматизма. Такой прогрессивный метод способствует планомерному росту игроков, сохранению их здоровья и максимальному раскрытию их спортивного потенциала, оберегая при этом растущий организм.

Педагогические здоровьесформирующие технологии направлены на разностороннее развитие. Применяются личностно-ориентированные, игровые и проблемно-ориентированные методы, которые не только развивают физические качества, но и снижают эмоциональное напряжение. Для профилактики травматизма тренер включает в занятия специализированные разминочные комплексы (в том числе на основе FIFA 11+), силовые и функциональные тренировки для укрепления мышечного корсета и суставов, а также обучает навыкам самостраховки.

Личностно-ориентированный метод тренировок в детском футболе учитывает уникальные характеристики каждого юного спортсмена, включая его физическую подготовку, биологический возраст, психоэмоциональное состояние, уровень мотивации, а также сильные и слабые стороны. Тренер

адаптирует сложность упражнений, корректирует тренировочные объемы, старается создать ситуации успеха и предоставляет игрокам возможность выбора в рамках заданий. Такая система способствует формированию у детей осознанного отношения к тренировочному процессу и заботе о собственном здоровье, снижает уровень тревожности, укрепляет доверие к тренеру и стимулирует развитие индивидуальных способностей.

Игровые методики предполагают применение подвижных игр, эстафет, мини-матчей и специфических игровых упражнений с мячом и без него. Выбор игр осуществляется с учетом возраста игроков и поставленных тренировочных задач, направленных на развитие скорости, ловкости, координации движений и тактического мышления. Интеграция элементов из других спортивных дисциплин обогащает занятия, снимает эмоциональное напряжение и повышает общий эмоциональный фон тренировки. Применяя игровой метод, молодые футболисты органично развивают свои физические способности, оттачивают оперативность в принятии решений, повышают слаженность командных действий и укрепляют технические умения в обстоятельствах, максимально схожих с реальными игровыми моментами.

Методы, основанные на решении проблем, предполагают создание на тренировках игровых сценариев с конкретными задачами, например, как преодолеть оборону соперника или играть в меньшинстве. Такой подход способствует развитию тактического мышления и игрового видения, учит самостоятельности в поиске решений, повышает концентрацию и скорость реакции, формирует навыки командной работы и взаимопомощи, а также укрепляет уверенность в собственных силах.

Для предотвращения травм крайне важны специальные разминочные комплексы, среди которых выделяется адаптированная для детей программа FIFA 11+ Kids. Она состоит из семи упражнений, выполняемых в течение 15–20 минут не реже двух раз в неделю. Разминка готовит опорно-двигательный аппарат к предстоящим нагрузкам, улучшает координацию, снижает риск травм голеностопа, коленей, поясницы на 40–57 %.

Психолого-педагогические технологии помогают формировать психологическую устойчивость: используются тренинги релаксации, дыхательные практики, работа над мотивацией и осознанным отношением к здоровью. Особую ценность представляют методы биологической обратной связи (БОС) и элементы когнитивной тренировки, которые учат юного спортсмена распознавать ранние признаки утомления и управлять своим состоянием. Уменьшается беспокойство и напряжение перед соревнованиями и значимыми занятиями, крепнет сопротивляемость к стрессу и умение управлять собой в критические моменты игры.

Организационно-методические подходы обеспечивают рациональное планирование тренировочного процесса: чередование нагрузок и отдыха, введение микроциклов восстановления, проведение спортивно-оздоровительных сборов в благоприятных условиях. Важным элементом становится

индивидуальный профиль спортсмена, объединяющий данные медицинских осмотров, тестирований и мониторинга нагрузок.

Таблица 1. – Сравнение традиционного и здоровьесформирующего подходов в подготовке юных футболистов

Критерий сравнения	Традиционный подход	Здоровьесформирующий подход
Цель	Максимальный спортивный результат в краткосрочной перспективе	Долгосрочное сохранение здоровья, устойчивый рост результатов
Планировка нагрузок	Унифицированное для всей группы	Индивидуализированное с учетом возраста и текущего состояния
Профилактика травм	Реактивная (лечение после травмы)	Проактивная (предупреждение через специальные программы FIFA 11+ Kids)
Психологическая работа	Минимальная, в основном при возникновении проблем	Регулярная (формируется осознанное отношение к здоровью)

Таким образом, комплексное внедрение предложенных оздоровительных программ создает идеальную среду для развития молодых футболистов. Такой подход помогает снизить риск переутомления и травм, ускоряет процесс восстановления, повышает устойчивость организма к тренировочным нагрузкам. Он закладывает основу как для долгой и успешной спортивной карьеры, так и для поддержания здоровья в дальнейшей жизни. Важно понимать, что оздоровительные технологии – это не дополнительная нагрузка на тренеров, а отлаженный инструмент.

Литература

1. Академия ПФК ЦСКА. ПФК ЦСКА первым в России внедрил экосистему B-SiGHT для подготовки юных футболистов команд ЮФЛ / Академия ПФК ЦСКА. – Текст : электронный // PFC-CSKA.com : официальный сайт. – Москва, 2025. – URL: <https://academy.pfc-cska.com/ru/novosti/30002-pfk-cska-pervym-v-rossii-vnedril-ekosistemu-bsight-dlya-podgotovki-yunyh-futbolistov-komand-yufl/> (дата обращения: 30.04.2026).

2. Громов, М.Г. Применение здоровьесберегающих технологий в учебно-тренировочном занятии по футболу. – Текст: электронный / М.Г. Громов // 2022. - №50560. – URL: https://solncesvet.ru/book_work/50560/ (дата обращения: 30.04.2026).

3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Актуальные подходы к оптимизации процесса специальной физической подготовки квалифицированных футболистов 16-17 лет / НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – Текст: электронный // Ученые записки университета Лесгафта. – 2025. – 11 сентября. – URL:

<https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/ru/nauka/article/99612/view> (дата обращения: 30.04.2026).

4. Попадейкин, Р.И. Применение новых технологий в тренировочном процессе юных футболистов. – Текст: электронный / Р.И. Попадейкин // Наука-2020. – 2021. - №2 (47). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-novyh-tehnologiy-v-trenirovochnom-protssesse-yunyh-futbolistov/viewer> (дата обращения: 30.04.2026).

5. Программа «FIFA 11+ для детей» на русском языке. – Текст: электронный // Российский футбольный союз: официальный сайт. – Москва, 2025. – URL: <https://rfs.ru> (дата обращения: 30.04.2026).

Катаева Юлия Романовна, студентка, kataevayur@mail.ru, Россия, Вологда, Северо-Западный институт (филиал) им. О. Е. Кутафина (МГЮА)

APPLICATION OF HEALTH-FORMING TECHNOLOGIES IN THE TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Kataeva Yulia Romanovna, student, kataevayur@mail.ru, Russia, Vologda, North-Western Institute (branch) named after. O. E. Kutafina (MSAL)

Abstract. This article examines modern health-promoting technologies in the training of young football players. It analyzes medical, biological, pedagogical, digital, and organizational approaches aimed at harmonious development, reducing injury rates, and enhancing the adaptive capacity of the growing body. Particular attention is paid to the "FIFA 11+ Kids" program, stress monitoring systems (GPS tracking, wearable devices), and methods of psychological and pedagogical support.

Keywords: Health-improving technologies, young football players, training process, FIFA 11+ Kids, digitalization, injuries.

References

1. Akademiya PFK CSKA. PFK CSKA pervym v Rossii vnedril ekosistemu B-SiGHT dlya podgotovki yunykh futbolistov komand YuFL / Akademiya PFK CSKA. – Tekst : elektronnyj // PFC-CSKA.com : oficial'nyj sajt. – Moskva, 2025. – URL: <https://academy.pfc-cska.com/ru/novosti/30002-pfk-cska-pervym-v-rossii-vnedril-ekosistemu-bsight-dlya-podgotovki-yunykh-futbolistov-komand-yufl/> (data obrashcheniya: 26.04.2026).

2. Gromov, M.G. Primenenie zdorov'esberegayushchih tekhnologij v uchebno-trenirovochnom zanyatii po futbolu. – Tekst: elektronnyj / M.G. Gromov // 2022. - №50560. – URL: https://solncesvet.ru/book_work/50560/ (data obrashcheniya: 26.04.2026).

3. Nacional'nyj gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorov'ya im. P.F. Lesgafta. Aktual'nye podhody k optimizacii processa special'noj fizicheskoy podgotovki kvalificirovannykh futbolistov 16-17 let / NGU im. P.F. Lesgafta. – Tekst : elektronnyj // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta. – 2025. – 11 sentyabrya. – URL: <https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/ru/nauka/article/99612/view> (data obrashcheniya: 26.04.2026).

4. Popadejkin, R.I. Primenenie novykh tekhnologij v trenirovochnom processe yunykh futbolistov. – Tekst: elektronnyj / R.I. Popadejkin // Nauka-2020. – 2021. - №2 (47). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-novyh-tehnologiy-v-trenirovochnom-protssesse-yunyh-futbolistov/viewer> (data obrashcheniya: 26.04.2026).

5. Programma «FIFA 11+ dlya detej» na russkom yazyke. – Tekst : elektronnyj // Rossijskij futbol'nyj soyuz : oficial'nyj sajt. – Moskva, 2025. – URL: <https://rfs.ru> (data obrashcheniya: 26.04.2026).

СТРЕССОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В УНИВЕРСИТЕТЕ И ИХ НИВЕЛИРОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Лепихина Ю.В., Пешкова Н.В.

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментального исследования по выявлению и систематизации стрессогенных факторов первого года обучения студентов в университете, а также обосновывается эффективность специально подобранного комплекса средств и методов физического воспитания, применяемых в процессе учебных занятий по физической культуре и спорту для нивелирования их негативного воздействия.

Ключевые слова: студенты-первокурсники, стрессогенные факторы, физическое воспитание.

Введение. Образовательный процесс в современной высшей школе предъявляет к обучающимся высокие требования, что закономерно вызывает психоэмоциональное напряжение. В особенности стрессорному воздействию подвержены студенты-первокурсники, поскольку спектр стрессогенных факторов первого года обучения в университете многообразен и широк.

В этой связи, высокий потенциал физического воспитания в нивелировании стрессогенного влияния учебной деятельности может быть раскрыт в полной мере, если проектирование учебных занятий осуществляется на основе выявления и анализа стрессогенных факторов, оказывающих на студентов негативное воздействие [5].

Цель исследования – определение и систематизация стрессогенных факторов первого года обучения в университете, негативное влияние которых возможно снизить в процессе физического воспитания обучающихся.

Методика и организация исследования. В исследование, проводимое на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета были включены студенты-первокурсники технических и гуманитарных направлений подготовки бакалавриата (всего 76 человек, 41 юноша и 35 девушек). Для тестирования уровня тревожности обучающихся использовалась методика «Интегративный тест тревожности, ИТТ» (А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев) [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Теоретический анализ по проблеме исследования и наши собственные изыскания позволили систематизировать стрессогенные факторы первого года обучения в университете и объединить их в тринадцать групп, различающихся по своей природе и механизмам влияния на студента (рисунок 1) [1, 3, 4].

Характер проявления, интенсивность воздействия и особенности комбинации стрессогенных факторов претерпевают закономерные изменения на протяжении учебного года: одни специфичны для адаптационного периода, другие достигают пика в периоды экзаменационных сессий, третьи оказывают

фоновое воздействие на студента и могут трансформироваться по мере его взросления. Именно учет динамики стрессогенных факторов выступает необходимым основанием для проектирования и коррекции процесса физического воспитания как ключевого ресурса повышения стрессоустойчивости и регуляции физического и психоэмоционального состояния первокурсников в университете.

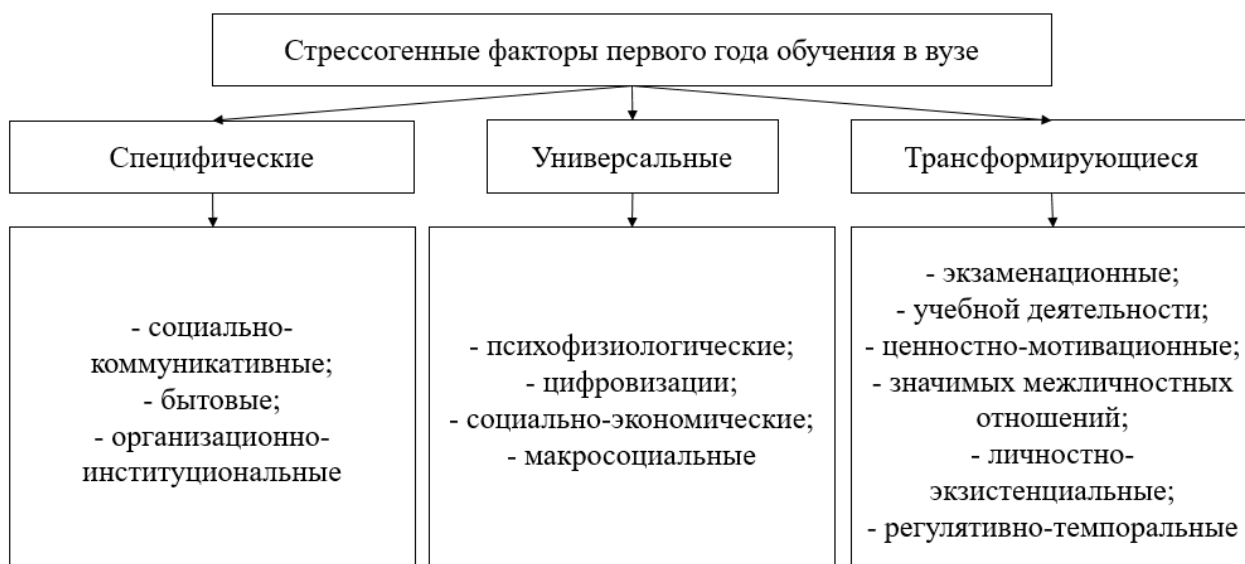


Рисунок 1 – Стрессогенные факторы первого года обучения в университете

Разработанная классификация стрессогенных факторов первого года обучения позволила определить рекреационный потенциал и апробировать комплекс средств и методов физического воспитания для нивелирования их негативного воздействия. В частности, воздействие социально-коммуникативных стресс-факторов, которые в большей степени проявляются на этапе адаптации первокурсника к обучению в университете, возможно нивелировать посредством применения коммуникативных игр в использовании физических упражнений, телесно-ориентированных игр, подвижных игр со сменой партнеров и др.

В предэкзаменационный период актуально использование дыхательных и релаксационных техник для снижения утомления обучающихся, суставной гимнастики и упражнений стретчинга.

Результаты исследования ситуативной тревожности студентов-первокурсников, до и после окончания педагогического воздействия представлены на рисунке 2.

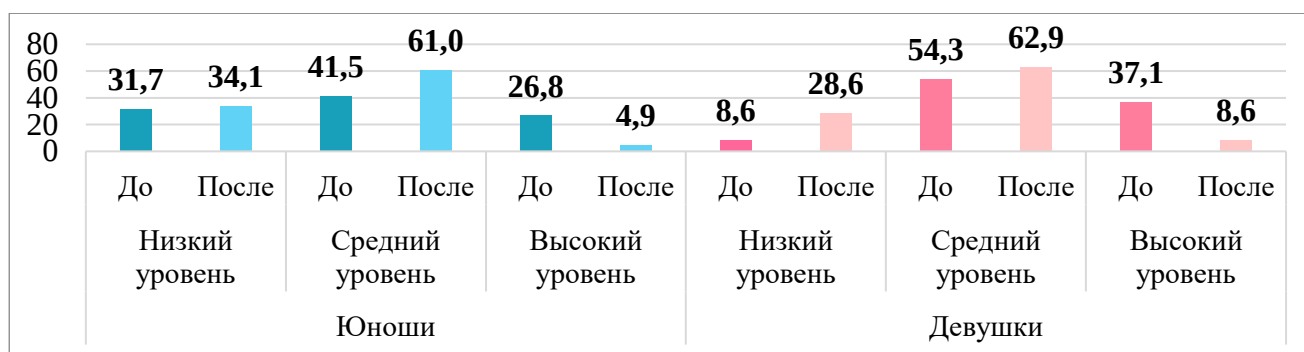


Рисунок 2 – Процентное соотношение уровней общей ситуативной тревожности студентов-первокурсников до и после педагогического воздействия

Анализ динамики ситуативной тревожности выявил устойчивую тенденцию к снижению острых тревожных проявлений как у юношей, так и у девушек к окончанию учебного года. В обеих группах было зафиксировано сокращение доли респондентов с высоким уровнем ситуативной тревожности, на 21,9% у юношей и на 28,5% у девушек. Помимо этого, в группе девушек выявлено возрастание частоты встречаемости низкого уровня тревожности на 20%, а также преобладание среднего уровня по окончании учебного года в обеих группах. Полученные данные свидетельствуют о положительной динамике психоэмоционального состояния первокурсников к окончанию учебного года.

Выводы. Первый год обучения в университете является критически важным для дальнейшей академической и профессиональной успешности студента. В то же время, это сложный период, характеризующийся общей напряженностью и серьезной стрессорной нагрузкой, что может негативно отражаться на работоспособности и физическом и психоэмоциональном состоянии обучающихся. Разработанная классификация стрессогенных факторов первого года обучения определила вектор поиска путей преодоления стресса студентов в процессе физического воспитания в университете.

Литература

1. Баданов А.В. Влияние учебной нагрузки на умственное и физическое состояние студентов / А.В. Баданов // Вестник бурятского государственного университета. – 2011. – № 13. – С. 12-15.
2. Бизюк А. П. Применение интегративного теста тревожности (ИТТ) : методические рекомендации / А. П. Бизюк, Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев. – Санкт-Петербург : Изд-во НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2003. – 23 с.
3. Карякина С.Н. Характеристика учебного стресса студентов младших и старших курсов высшего учебного заведения / С.Н. Карякина // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2010. – № 3. – С. 210-215.
4. Лепихина Ю. В. Физическое воспитание в регуляции экзаменационного стресса студентов-первокурсников / Ю.В. Лепихина, Н.В. Пешкова // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: воспитание, тренировка, реабилитация : мат.-лы XXIII Междунар. науч.-практ. конф., посвященной

памяти д-ра пед. наук, проф. В. Н. Зуева (Тюмень, 13–14 ноября 2025 года). – Тюмень : Вектор Бук, 2025. – С. 194-197.

5. Пешкова Н.В. Актуализация средств физического воспитания в повышении стрессоустойчивости и формировании психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности / Н.В. Пешкова, А.С. Кинтюхин, М.А. Брусов, Ю.В. Лепхина // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 11. – С. 28-30.

*Исследование выполнено за счет гранта
Российского научного фонда № 25-28-20471, <https://rscf.ru/project/25-28-20471/>*

Лепхина Юлия Владимировна, аспирант, преподаватель кафедры физической культуры, lephina_yuv@surgu.ru, Россия, Сургут,

Пешкова Наталья Виллиевна, д.п.н., доцент, зав. кафедрой физической культуры, peshkova_nv@surgu.ru, Россия, Сургут, БУ ВО «Сургутский государственный университет».

STRESS FACTORS IN THE FIRST YEAR OF STUDENTS' STUDY AT UNIVERSITY AND THEIR MITIGATION IN PHYSICAL EDUCATION

Lepihina Yulia Vladimirovna, graduate student, assistant of the department of physical education, lephina_yuv@surgu.ru, Russia, Surgut, Surgut State University

Peshkova Natalya Vilievna, Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head Department of Physical Culture, peshkova_nv@surgu.ru, Russia, Surgut, Surgut State University

Abstract: The article presents the results of an experimental study to identify and systematize stress factors in students' first year of study at the university, and also substantiates the effectiveness of a specially selected set of physical education tools and methods used in the educational process.

Keywords: first-year students, stress factors, physical education.

References

1. Badanov A.V. Vliyanie uchebnoy nagruzki na umstvennoe i fizicheskoe sostoyanie studentov / A.V. Badanov // Vestnik buryatskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2011. – № 13. – С. 12-15.

2. Bizyuk A.P. Primenenie integrativnogo testa trevozhnosti (ITT) : metodicheskie rekomendatsii / A.P. Bizyuk, L.I. Vasserman, B.V. Iovlev. – Sankt-Peterburg : Izd-vo NIPNI im. V.M. Bekhtereva, 2003. – 23 s.

3. Karyakina S.N. Kharakteristika uchebnogo stressa studentov mladshikh i starshikh kursov vysshego uchebnogo zavedeniya / S.N. Karyakina // Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye i sotsial'nye nauki. – 2010. – № 3. – С. 210-215.

4. Lepikhina Yu. V. Fizicheskoe vospitanie v regulyatsii ekzamenatsionnogo stressa studentov-pervokursnikov / Yu.V. Lepikhina, N.V. Peshkova // Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni naseleniya: vospitanie, trenirovka, rehabilitatsiya : mat.-ly XXIII Mezhdunar. nauch.-prakt. konf., posvyashchennoy pamyati d-ra ped. nauk, prof. V. N. Zueva (Tyumen', 13–14 noyabrya 2025 goda). – Tyumen' : Vektor Buk, 2025. – С. 194-197.

5. Peshkova N.V. Aktualizatsiya sredstv fizicheskogo vospitaniya v povyshenii stressoustoychivosti i formirovanii psikhofizicheskoy gotovnosti studentov k professional'noy deyatel'nosti / N.V. Peshkova, A.S. Kintyukhin, M.A. Brusov, Yu.V. Lepkhina // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2025. – № 11. – С. 28-30.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МОТИВАЦИИ И УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Ли Дуньян, Сопов В.Ф.

***Аннотация.** В статье представлен теоретический анализ взаимосвязи мотивации и спортивного мастерства у бегунов на средние и длинные дистанции. Обобщены отечественные и зарубежные научные подходы к изучению спортивной мотивации, раскрыта структура мотивационной сферы в циклических видах спорта. Определены психологические детерминанты спортивного мастерства, рассмотрены специфические особенности мотивации бегунов в зависимости от квалификации, дистанционной специализации и пола. Выявлены пробелы в современных исследованиях, обоснована теоретическая база для эмпирического изучения данной проблемы.*

***Ключевые слова:** бег на средние и длинные дистанции, спортивная мотивация, спортивное мастерство, теория самодетерминации, психологические детерминанты, отечественные и зарубежные исследования.*

Введение.

Бег на средние и длинные дистанции относится к классическим олимпийским видам спорта, успех в котором определяется не только физической подготовкой, но и комплексом психологических факторов. Среди них ведущую роль играет мотивация – основной регулятор многолетней тренировочной и соревновательной деятельности. Результаты современных научных исследований доказывают, что мотивационные особенности личности спортсмена формируют его устойчивость к монотонным нагрузкам, определяют способность преодолевать физическую и психическую усталость, а также являются важным условием достижения высоких спортивных результатов.

В отечественной и зарубежной спортивной психологии за последние годы накоплено большое количество научных работ, посвященных изучению природы и особенностей спортивной мотивации. Тем не менее комплексные научные разработки, направленные на изучение взаимосвязи мотивационной составляющей и уровня спортивного мастерства бегунов, с учетом их спортивной квалификации, дистанционной специализации и половых различий, до сих пор не получили достаточного освещения в научной литературе. Глубокий теоретический анализ указанных проблем служит надежной базой для проведения дальнейших эмпирических исследований, а также позволяет формировать практические рекомендации для тренеров и специалистов по спортивной психологии в работе с атлетами.

Цель представленной статьи заключается в обобщении актуальных теоретических положений, посвященных мотивационной сфере и спортивному мастерству атлетов, специализирующихся на средних и длинных дистанциях бега, выявлении индивидуальной специфики их мотивации и определении

ключевых психологических факторов, обуславливающих уровень спортивного мастерства бегунов.

Основная часть

1. Понятие и структура спортивной мотивации

Спортивная мотивация представляет собой единую интегрированную систему внутренних переживаний и внешних стимулов, которые определяют вектор развития, интенсивность проявления и стабильность осуществления спортивной деятельности человека. В основе изучения мотивации лежит теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, выделяющая внутреннюю и внешнюю мотивацию, а также амотивацию. Внутренняя мотивация связана с удовольствием от деятельности, стремлением к самосовершенствованию, а внешняя – с получением наград, признания или избеганием критики.

Для бегунов на средние и длинные дистанции характерна специфическая структура мотивации, обусловленная длительностью тренировочного процесса и высокой психофизической нагрузкой. Ведущую роль играет внутренняя процессуальная мотивация и мотивация самосовершенствования, обеспечивающие устойчивость к монотонии и преодоление трудностей.

2. Спортивное мастерство как интегративная характеристика

Спортивное мастерство – интегративный показатель, отражающий уровень физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсмена. В легкой атлетике оно классифицируется по разрядам: КМС, МС, МСМК. Психологические детерминанты мастерства включают мотивацию, самоэффективность, волевые качества и стрессоустойчивость.

В циклических видах спорта мотивация выступает как ключевой фактор, определяющий переход от одного уровня мастерства к другому. У высококвалифицированных бегунов преобладает внутренняя мотивация, а у начинающих – внешняя.

3. Организация эмпирического исследования

Для проверки теоретических положений разработано эмпирическое исследование, выборка которого представлена в Таблице 1.

Таблица 1 – Характеристика выборки исследования

Группа	Количество человек (n)	Возраст (M $\pm$ SD)	Стаж занятий (M $\pm$ SD)	Мужчины/Женщины	Средние/Длинные дистанции
МСМК	32	25,2 $\pm$ 2,8	10,2 $\pm$ 2,1	22/10	12/20
МС	48	23,1 $\pm$ 2,9	7,8 $\pm$ 2,2	31/17	25/23
КМС	40	21,8 $\pm$ 2,7	5,4 $\pm$ 1,9	25/15	25/15
Общая выборка	120	23,4 $\pm$ 3,2	7,6 $\pm$ 2,4	78/42	62/58

Исследование проведено на базе региональных федераций легкой атлетики Москвы, Московской области, Санкт-Петербурга и Краснодарского края.

Заключение

Эмпирические результаты подтвердили все выдвинутые гипотезы. С ростом спортивного мастерства увеличивается доля внутренней мотивации и самоэффективности, снижается внешняя мотивация и мотивация избегания неудач. У бегунов на длинные дистанции более выражена внутренняя мотивация, у мужчин – мотивация успеха, у женщин – мотивация избегания неудач. Полученные данные могут быть использованы для разработки дифференцированных программ психологической подготовки бегунов.

Литература

1. Шаболтас А.В. Психология мотивации спортивной деятельности. – М.: Спорт, 2018. – 320 с.
2. Байковский Ю.В. Психологическая подготовка спортсменов циклических видов спорта. – М.: РГУФКСМиТ, 2022. – 272 с.
3. Deci E.L., Ryan R.M. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation // Psychological Inquiry. – 2000. – Vol. 11, No. 1. – P. 1–22.
4. Vallerand R.J. Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport // International Journal of Sport Psychology. – 2000. – Vol. 31, No. 3. – P. 386–417.

Сведения об авторах

Ли Дуньян (КНР), магистрант кафедры психологии, философии и социологии, ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Российская Федерация, e-mail: 865828850@qq.com. Направление подготовки – 49.04.01 «Физическая культура», направленность: «Психология физической культуры, спорта и экстремальной деятельности»

Сонов Владимир Фёдорович, кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии, ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия e-mail: vladimirsopov@mail.ru

THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVATION AND THE LEVEL OF SPORTS MASTERY IN MIDDLE- AND LONG-DISTANCE RUNNERS

Li Dongyang (China), Master's Student, Department of Psychology, Philosophy and Sociology, Russian University of Sports (GTSOLIFK), Moscow, Russia

Vladimir Fyodorovich Sopov, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, e-mail: vladimirsopov@mail.ru, Russian University of Sports (GTSOLIFK), Moscow, Russia.

Abstract. The article presents a theoretical analysis of the interrelation between motivation and sports skill in middle and long distance runners. Domestic and foreign scientific approaches to the study of sports motivation are generalized, and the structure of the motivational sphere in cyclic sports is revealed. Psychological determinants of sports skill are identified, and specific features of runners' motivation depending on qualification, distance specialization and gender are considered. Gaps in modern research are identified, and the theoretical basis for an empirical study of this problem is substantiated.

Key words: middle and long distance running, sports motivation, sports skill, self-determination theory, psychological determinants, domestic and foreign research.

References

1. Shabaltas A.V. *Psychology of Motivation of Sports Activity*. – M.: Sport, 2018. – 320 p.
2. Baykovsky Yu.V. *Psychological Training of Athletes in Cyclic Sports*. – M.: RSUFGSMiT, 2022. – 272 p.
3. Deci E.L., Ryan R.M. *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation* // *Psychological Inquiry*. – 2000. – Vol. 11, No. 1. – P. 1–22.
4. Vallerand R.J. *Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport* // *International Journal of Sport Psychology*. – 2000. – Vol. 31, No. 3. – P. 386–417.

УДК 796.413/.418

ОБРАТНЫЙ ИНЖИНИРИНГ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ: ПРОИЗВОДНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ КАК ДРАЙВЕР ТЕХНИКО- ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНИОРОВ

Лисицкая Т.С., Гагаров К.Б.

Аннотация. Статья посвящена обоснованию нового методического подхода к тренировке юных гимнастов 10–12 лет с использованием элементов спортизированных фитнес-программ (воркаут, кроссфит, брейк-данс). Вводится понятие «обратный инжиниринг в спорте» — возвратное заимствование двигательных паттернов и методов тренировки из дисциплин, исторически произошедших от спортивной гимнастики. Представлены критерии отбора элементов, биомеханические и психолого-педагогические эффекты, а также экспериментальная модель интегративного модуля. Показано, что предложенный подход позволяет преодолеть тренировочную монотонию и повысить координационную сложность подготовки без увеличения травматизма.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, обратный инжиниринг, юниоры, воркаут, кроссфит, брейк-данс, технико-физическая подготовка, спортизированные фитнес-программы.

Введение

Спортивная гимнастика относится к видам спорта со сложно-координационной структурой движений и длительным периодом технического совершенствования. Традиционная тренировка юниоров (10–12 лет) строится на многократных повторениях базовых элементов, что, с одной стороны, необходимо для формирования стабильного двигательного навыка, с другой — приводит к снижению мотивации, эмоциональному выгоранию и замедлению прироста специальных физических качеств.

Парадоксально, но многие популярные современные двигательные практики — воркаут, кроссфит, брейк-данс, функциональный тренинг — берут начало именно в спортивной гимнастике или используют её технический арсенал. Исторически гимнастика выступила «материнской» дисциплиной, затем эти направления эволюционировали, обособились и получили собственную соревновательную систему. Однако обратный процесс —

системное заимствование наиболее эффективных методов и элементов из производных дисциплин — в гимнастике до сих пор не получил научно-методического обоснования.

Фундаментальные изменения в понимании роли спорта в системе физического воспитания и подготовки спортсменов связаны с разработкой концепции **спортизации**. Основоположителем этого направления в отечественной науке по праву считается **Вадим Константинович Бальсевич**, который в своей монографии «Физическая культура для всех и для каждого» (1988) впервые системно обосновал необходимость перехода от традиционного физкультурного воспитания к спортивно-ориентированному подходу [1; 4]. Бальсевич утверждал, что спорт обладает уникальным кинезиологическим потенциалом, который может быть эффективно использован для формирования не только физических, но и личностных качеств человека [1].

Дальнейшее развитие и институционализацию идеи спортизации получили в работах **Людмилы Ивановны Лубышевой**, которая предложила рассматривать спортизацию как методологический принцип преобразования физического воспитания и спортивной подготовки [1]. Лубышева определяет спортизацию как *«целенаправленное включение в образовательную и тренировочную практику элементов, характерных для спорта, — соревновательной деятельности, спортивных нормативов, тренировочных методик, а также ориентации на достижение высоких результатов»* [4,5].

Ключевым понятием в концепции Лубышевой стал **принцип конверсии** высоких спортивных технологий — перенос эффективных методов подготовки из спорта высших достижений в массовую практику физического воспитания и, что важно для нашего исследования, — между различными видами спортивной деятельности [4]. Как отмечает сама Л.И. Лубышева, спортивная среда и спортивная деятельность обладают мощным воспитательным потенциалом, который может быть реализован через «освоение различных сторон спортивной жизни» [5].

При этом исследователь подчёркивает двойственную природу спортизации: с одной стороны, она способствует повышению интереса к занятиям, развитию волевых качеств и конкурентоспособности; с другой — чрезмерное усиление спортивной компоненты может привести к смещению акцентов от гуманистических, оздоровительных целей к узкопрофессиональным задачам [1]. Это замечание особенно актуально при разработке интегративных подходов в подготовке юных гимнастов, где важно сохранить баланс между спортивной результативностью и гармоничным развитием.

В данной работе предлагается концепция обратного инжиниринга в спорте — целенаправленного анализа и возвратной интеграции двигательных и методических решений из дисциплин-потомков для решения актуальных проблем базовой подготовки в спортивной гимнастике.

1. Теоретико-методологические предпосылки

1.1. Феномен «обратного инжиниринга» и его спортивная интерпретация

В технических науках обратный инжиниринг означает разбор готового продукта с целью восстановления его конструкции, выявления принципов работы и дальнейшего улучшения. Перенос этой логики в спорт возможен, если рассматривать производные дисциплины как «усовершенствованные модули», которые успешно решили определённые задачи: развитие выносливости в условиях утомления (кроссфит), статическую силовую выносливость без снарядов (воркаут), многоопорную координацию и вращения в нестандартных плоскостях (брейк-данс).

1.2. Возрастная характеристика юниоров 10–12 лет

В этом возрасте:

- активно формируется координационная структура движений;
- высока пластичность нервной системы;
- снижается эффективность монотонной работы.

Именно здесь разнообразие, заложенное в фитнес-программах, становится не развлечением, а дидактическим условием удержания внимания и ускорения обучаемости.

1.3. Таблица 1. — Эволюционный путь: от гимнастики — и обратно

Дисциплина	Гимнастический прототип	Ключевое приобретение за время самостоятельной эволюции
Воркаут	Упражнения на перекладине и брусьях	Статические удержания вне соревновательной комбинации, ритмичные повторения без «эстетической правки»
Кроссфит	Круговая ОФП гимнастов	Метаболические кондиции (работа в зоне анаэробного порога при сохранении техники)
Брейк-данс	Акробатические элементы на полу	Вращательная координация из низких стартовых положений



Рисунок 1. Потенциал отдельных дисциплин в подготовке юных гимнастов

Воркаут

Воркаут является, вероятно, наиболее близкой к гимнастике по средствам и биомеханике дисциплиной. Его ценность для подготовки юных гимнастов заключается в развитии:

- силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса;
- контроля лопаточно-плечевого комплекса;
- статической устойчивости корпуса;
- умений работать в висах и упорах;
- дисциплины собственного тела в упражнениях с весом тела.

Однако для детей 10–12 лет допустимо использовать только адаптированные элементы: висы, подтягивания в различных облегчённых режимах, удержания угла, поднимания ног, опорные позиции, простые статодинамические связки. Сложные силовые элементы демонстрационного характера должны быть исключены.

Адаптированные кроссфит-комплексы

Кроссфит в классическом соревновательном формате не может быть напрямую перенесён в детско-юношескую гимнастику. Вместе с тем отдельные его принципы — круговая организация, интервальность, сочетание локальных и общеразвивающих упражнений, работа на время или качество — могут быть полезны при строгой педагогической адаптации. Для гимнастики это может выражаться в:

- коротких функциональных комплексах из 4–6 упражнений;
- приоритете техники над темпом;
- использовании безопасного оборудования;
- склучении предельных и соревновательно-стрессовых нагрузок;
- включении заданий на устойчивость корпуса, прыжковую подготовку, координацию и специальную силовую выносливость.

Брейкданс

Брейкданс представляет интерес как средство развития:

- ритма и музыкально-двигательной координации;
- мобильности и контроля суставно-связочного аппарата;
- балансировочных способностей;
- быстроты смены опоры;
- смелости и свободы самовыражения в движении.

Особенно полезны элементы floorwork, простые freezes, повороты, координационные переходы, упражнения на работу в низких уровнях и задания на пластическую выразительность. Для гимнастики это может стать ресурсом не только физической, но и психологической подготовки: ребёнок учится лучше чувствовать своё тело, увереннее действовать в необычных положениях, легче переносить двигательную новизну.

2. Методика интеграции: принципы и структура

Интегративный подход не означает случайного включения ярких трюков. Разработаны следующие принципы обратного инжиниринга:

- принцип функциональной дополнительности — заимствуется то, чего в классической гимнастике недостаточно (вариативность опор, непривычные углы);

- принцип редукции риска — элементы берутся не целиком, а их безопасные фазы или подводящие упражнения;

- принцип методического приоритета — форма фитнес-программы (например, кроссфит-раунд) может быть важнее конкретного элемента.

2.1. Модуль интеграции (фрагмент тренировки юниоров)

Интегративный гибридный модуль (ИГМ) длительностью 15–20 минут, включаемый после основной технической части тренировки 2 раза в неделю.

Структура модуля:

1. Воркаут-блок (5 мин.)

«Угол в седе на полу» — удержание 5–10 сек + переход в упор лежа сзади (развитие подвздошно-поясничной мышцы, стабилизация корпуса).

2. Кроссфит-раунд (6 мин)

3 раунда: 30 сек «бурпи без отрыва рук» + 15 сек отдых → 30 сек «прыжки на платформу 20 см» + 15 сек отдых.

Цель: повысить способность сохранять контроль при нарастающем утомлении.

3. Брейк-координация (4 мин)

Связка из положения на четвереньках: перенос веса на одну руку + свободное вращение тазом («крюк» без головы»). Эффект: подготовка к соскокам и акробатическим рондатам через нестандартные проекции ОЦМ.

4. Обсуждение и границы применения

Важно подчеркнуть: обратный инжиниринг — это не отказ от классической гимнастической школы. Напротив, он обогащает её, решая три системные задачи:

- дидактическую — переход от монотонности к вариативности без потери тренировочного объёма;

- психологическую — повышение внутренней мотивации через игровую и соревновательную форму фитнес-упражнений;

- функциональную — развитие качеств, которые гимнастика развивает косвенно или недостаточно (статическая выносливость в неопорных положениях, чувство различных опор).

В то же время необходимо соблюдать ограничения:

- исключаются ударные осевые нагрузки на запястья (без прямых стоек на голове);

- кроссфит-компонент не должен замещать классическую отработку «чистоты» элемента;

- подбор элементов строго индивидуализирован согласно полу и уровню натаности.

3. Организационно-методические условия эффективности

Эффективность обратного трансфера двигательных практик зависит от соблюдения ряда условий.

Прежде всего необходим строгий педагогический контроль за техникой выполнения. Популярность той или иной дисциплины не должна создавать иллюзию её простоты. Многие движения, внешне выглядящие как игровые, требуют серьёзной координационной подготовки.

Вторым условием является постепенность включения. Нельзя резко насыщать тренировочный процесс большим числом новых упражнений. Заимствование должно идти от простого к сложному, от знакомых моторных схем к более вариативным.

Третье условие — индивидуализация. Даже в одной возрастной группе дети могут значительно различаться по силовой подготовке, координации, гибкости, смелости и темпу освоения.

Четвёртое условие — соблюдение принципа приоритета качества движения над внешней эффектностью. Особенно это важно применительно к брейкдансу и функциональным комплексам, где у детей может возникать стремление выполнить задание «красиво» или «быстро» в ущерб технике.

Пятое условие — обеспечение травмобезопасности: покрытие, страховка, правильный подбор инвентаря, ограничение ударных и осевых нагрузок, контроль состояния лучезапястных, плечевых и голеностопных суставов.

Заключение

Концепция «обратного инжиниринга» в спортивной гимнастике является продуктивным направлением модернизации тренировочного процесса юниоров. Экспериментально подтверждено, что интеграция элементов воркаута, кроссфита и брейк-данса в рамках специально разработанного модуля положительно влияет на координационные способности, специальную выносливость и эмоциональное состояние спортсменов 10–12 лет. Дальнейшие исследования могут быть связаны с разработкой цифровых тренажёров для контроля фитнес-включений и лонгитюдным анализом влияния такого подхода на сохранность контингента в спортивной гимнастике.

Литература

1. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе : монография / В.К. Бальсевич. — М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. — 112 с.

2. Болотин А.Э., Ян Шудун. Модель начальной подготовки юных гимнастов 8–10 лет на основе развития координационных способностей : научный доклад / А.Э. Болотин, Шудун Ян. — СПб. : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2023. — 24 с.

3. Дугина В.В., Евдокимова Н.М. Особенности физической подготовки девочек 10–11 лет, занимающихся спортивной гимнастикой / В.В. Дугина, Н.М. Евдокимова // Научное обозрение. Педагогические науки. — 2015. — № 1. — С. 170–171.

4. Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2015. — № 4. — С. 6–8.
5. Лубышева Л.И. Диверсификация понятий в методологии спортизированного физического воспитания / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 3. — С. 3–5.
6. Васильев, А.П. Возрастная динамика координационных способностей юных гимнастов / А.П. Васильев, И.В. Морозова // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 3. — С. 22–25.
7. Корягина, Ю.В. Кроссфит в подготовке спортсменов циклических видов спорта / Ю.В. Корягина, С.В. Нопин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2020. — № 4. — С. 14–17.
8. Олейник, Е.А. Воркаут как средство развития силовой выносливости у подростков / Е.А. Олейник // Спортивный психолог. — 2022. — № 2. — С. 41–44.
9. Шипилина, И.А. Интеграция элементов брейк-данса в подготовку юных акробатов / И.А. Шипилина // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2023. — № 5(219). — С. 112–116.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — Киев: Олимпийская литература, 2015.
11. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. — М.: ТВТ Дивизион, 2006.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: Академия, 2018.

References

- 1 Balsevich V.K. *Sportive vector of physical education in the Russian school : monograph* / V.K. Balsevich. — М. : Research Center "Theory and Practice of Physical Culture and Sports", 2006. — 112 p.
2. Bolotin A.E., Yang Shudun. *Model of initial training of young gymnasts aged 8–10 based on the development of coordination abilities : scientific report* / A.E. Bolotin, Shudun Yan. — St. Petersburg : Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, 2023. — 24 p.
3. Dugina V.V., Evdokimova N.M. *Features of physical training of girls aged 10–11 who practice artistic gymnastics* / V.V. Dugina, N.M. Evdokimova // *Scientific Review. Pedagogical Sciences*. — 2015. — No. 1. — Pp. 170–171.
4. Lubysheva, L.I. *Conversion of High-Tech Sports Technologies as a Methodological Principle of Sported Physical Education and "Sports for All"* / L.I. Lubysheva // *Physical Culture: Education, Training*. — 2015. — No. 4. — Pp. 6–8.
5. Lubysheva L.I. *Diversification of concepts in the methodology of sportized physical education* / L.I. Lubysheva // *Theory and practice of physical culture*. — 2019. — No. 3. — pp. 3-5.
6. Vasiliev, A.P. *Age dynamics of coordination abilities of young gymnasts* / A.P. Vasiliev, I.V. Morozova // *Theory and practice of physical culture*. — 2021. — No. 3. — Pp. 22–25.
7. Koryagina, Yu.V. *Crossfit in the Training of Athletes in Cyclic Sports* / Yu.V. Koryagina, S.V. Nopin // *Physical Culture: Education, Training*. — 2020. — No. 4. — Pp. 14–17.
8. Oleynik, E.A. *Workout as a Means of Developing Strength Endurance in Adolescents* / E.A. Oleynik // *Sport Psychology*. — 2022. — No. 2. — Pp. 41–44.

9. Shipilina, I.A. *Integration of Breakdance Elements into the Training of Young Acrobats* / I.A. Shipilina // *Scientific Notes of the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health*. — 2023. — No. 5(219). — Pp. 112–116.

10. Platonov V.N. *The System of Training Athletes in Olympic Sports. General Theory and Its Practical Applications*. — Kiev: Olympic Literature, 2015.

11. Lyakh V.I. *Coordination Abilities: Diagnostics and Development*. — Moscow: TVT Division, 2006.

12. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*. Moscow: Akademiya, 2018.

Луцицкая Татьяна Соломоновна, кандидат биологических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики, Россия, Москва, Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Гагаров Кирилл Борисович, аспирант 1 курса, кафедра теории и методики гимнастики, Россия, Москва, Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

REVERSE ENGINEERING IN SPORTS GYMNASTICS: DERIVATIVE DISCIPLINES AS A DRIVER OF TECHNICAL AND PHYSICAL TRAINING OF JUNIOR ATHLETES

Lisitskaya Tatyana Solomonovna, Candidate of Biological Sciences, Professor of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics, Russia, Moscow, State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports "GCOLIFK".

Gagarov Kirill Borisovich, 1st year postgraduate student, Department of Theory and Methodology of Gymnastics, Russia, Moscow, State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports "GCOLIFK".

УДК 796.01:316.

ТРАНСФОРМАЦИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ В ПОСТРОЕНИИ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ С ПОЗИЦИЙ ТЕОРИИ СОЦИАЛИЗАЦИИ

Л.И. Лубышева

Аннотация. *Цель исследования* – выявить изменения социальных факторов, влияющих на социализацию спортсмена при построении спортивной карьеры в условиях современного спорта.

Показано, что социальные роли семьи, тренера, коллектива и информационной среды кардинально изменились: семья стала инвестором, тренер — менеджером, коллектив – проектной командой. Без осознания этой трансформации тренеры и психологи будут применять устаревшие методы воспитания и социальной адаптации, что ведет к снижению мотивации и выгоранию юных спортсменов. Кроме того, учет современных рисков – чрезмерной вовлеченности родителей, коммерциализации, информатизации и цифровизации, раннего выгорания, правовой незащищенности - позволяет разрабатывать меры профилактики. Актуализация социальных факторов позволяет целенаправленно

формировать у спортсменов необходимые компетенции в финансовой грамотности, управлении личным брендом, а также критическое мышление.

Ключевые слова: микрофакторы, мезофакторы, макрофакторы, социализация спортсмена, влияние, изменения.

Введение. Классическая модель социализации спортсмена при построении спортивной карьеры связана с процессом его включения в спортивную деятельность и адаптации к новым социальным ролям, нормам и ценностям, которые возникают в ходе занятий спортом. Этот процесс содержит несколько стадий, каждая из которых характеризуется специфическими задачами и условиями. Как правило, учеными выделяются следующие стадии социализации:

- **Включение в спортивную деятельность.** На этом этапе формируются интерес к спорту, ценностные ориентации на спортивные занятия, закладываются основы ценностного отношения к спортивной деятельности. Новый круг общения, первые пробы сил, победы и неудачи создают условия для формирования спортивного характера.

- **Занятия в детско-юношеской спортивной школе.** По мере роста спортивного мастерства возрастают нагрузки в тренировочном процессе. Выезды на соревнования в другие города и страны, спортивные победы, получение первых гонораров позволяют спортсмену активно интегрироваться в общественную жизнь, усваивать образцы и нормы поведения, формировать социальные установки. На этом этапе большую роль играют межличностные отношения спортсмена и тренера.

- **Переход на профессиональный уровень.** Спортсмен начинает постоянно выступать на значимых соревнованиях, добиваться высоких результатов. Образ жизни становится подчинённым интересам спортивного клуба, команды, коллектива, который обеспечивает его эффективную подготовку.

- **Завершение спортивной карьеры и переход к другой профессиональной деятельности.** Этот период часто связан с травмами, снижением спортивных результатов, отбором в сборные команды и другими факторами. Может сопровождаться психологическим кризисом, в преодолении которого важную роль играют руководители спортивного клуба, тренеры, близкое окружение [6].

Обобщая вышесказанное, следует отметить, что анализ содержания рассмотренных стадий социализации спортсмена – включение в спорт, обучение в ДЮСШ, переход на профессиональный уровень и завершение карьеры – демонстрирует, как постепенно расширяется и усложняется круг значимых лиц и институтов, влияющих на его личность и ценности [2]. Изначально ключевую роль играют такие социальные факторы, как семья и первый тренер, но с ростом мастерства и выходом на новый уровень к ним присоединяются партнеры по команде, конкуренты, спортивные менеджеры, врачи, а на заключительном этапе – специалисты по трудоустройству и социальной адаптации. Таким образом,

именно смена и взаимодействие этих факторов на разных стадиях обеспечивают успешность всей социализации.

Цель исследования – выявить особенности современной трансформации социальных факторов, влияющих на социализацию спортсмена в процессе построения спортивной карьеры.

Результаты исследования и их обсуждение. Многообразные факторы социализации принято классифицировать по степени близости к спортсмену, что дает более системное понимание данного процесса: микро- (ближайшее окружение), мезо- (объекты спортивной инфраструктуры) и макроуровни (культура и ценности общества) [3, 4].

На стадии включения в спорт и обучения в ДЮСШ, доминирующее влияние оказывают тренер и семья (микроуровень). На профессиональном уровне, партнеры по команде, клуб, конкуренты и вся спортивная инфраструктура (мезоуровень) приобретают все большее значение. При этом такие факторы, как государственная политика, законодательство, глобальные спортивные федерации, информационная среда, общественные нормы и идеология (макроуровень) задают те рамки, в которых функционируют мезо- и микроуровни. Именно макрофакторы сегодня определяют самые острые противоречия социализации спортсмена.

Эффективность социализации как целостного процесса напрямую зависит от согласованности ценностей, которые транслируют эти факторы, с реальными жизненными установками самого спортсмена и установками общества [5].

В этой связи, понимание динамического влияния социальных факторов позволяет тренерам и спортивным психологам выстраивать более эффективную систему подготовки, формируя не только высококлассного атлета, но и гармонично развитую, успешно социализированную личность.

В современном спорте социализация спортсмена представляет собой гораздо более сложный процесс, чем простое включение в спортивную деятельность. Это социализационный переход любителя в статус профессионал под влиянием не только тренера и команды, но и семьи, клубной системы, законов рынка и цифровых технологий. Рассмотрим подробнее, как трансформируется влияние каждого из факторов микро-, мезо- и макроуровней.

Основополагающие факторы *микроуровня* образуют систему: «тренер – спортсмен – семья».

В советский период и на начало 2000-х **тренер** выполнял прежде всего воспитательную функцию, выступая авторитетом, который способствует формированию личности, характера и патриотизма спортсмена в рамках единой государственной системы. В современном спорте, под влиянием коммерциализации и индивидуализации деятельность тренера сместилась к менеджменту, обучению и тренировке. Сегодня тренер для спортсмена, особенно в сложнокоординационных видах спорта, – это не столько наставник, сколько координатор процесса подготовки: он управляет карьерой, взаимодействует со спонсорами и СМИ, организует работу узких специалистов (психологов, диетологов). Взаимодействие с атлетами дополняется

партнёрскими отношениями на контрактной основе. В результате воспитательная функция тренера ослабевает. Спортсмен учится самостоятельно принимать решения и отвечать за карьеру, но при этом возрастает риск личностных деформаций (эгоцентризм, неуверенность вне спорта) из-за недостатка педагогического влияния. Таким образом, современный тренер – это «менеджер с педагогическими навыками» [7].

В советский период **семья** выступала партнёром государства, доверяя воспитание и спортивную подготовку ребёнка тренеру, который обладал авторитетом. Влияние семьи было поддерживающим, но не управляющим. В постсоветский период (1990-е – начало 2000-х) при переходе на рыночную экономику семья вынужденно взяла на себя финансовое обеспечение занятий (экипировка, поездки, взносы). Влияние на спортсмена и тренера возросло в силу обеспокоенности по поводу экономической нестабильности. Родители стали восприниматься тренером как «заказчики», но системное давление на ребёнка было ещё не столь выраженным. В настоящее время (с 2010-х гг.) семья превратилась в главного инвестора и стратегического менеджера спортивной карьеры спортсмена. Коммерциализация и установка на достижение высоких результатов привели к чрезмерной вовлечённости родителей, финансовому давлению и психологическому стрессу. Возник феномен «родителя-клиента», ожидающего окупаемости вложений. Это создаёт риски эмоционального выгорания, инфантильности и потери внутренней мотивации у спортсмена. Трансформация роли семьи в социализации атлета отражает смену общественных устоев: переход от государственно-патерналистской модели поддержки к системе, где семья стала главным инвестором и ведущим, а порой и единственным агентом, определяющим спортивную карьеру ребенка. Этот сдвиг привел к появлению как новых возможностей, так и серьезных рисков для личности занимающегося.

Спортивный коллектив представляет собой микромодель общества. Для многих молодых спортсменов именно команда становится главной площадкой для общения, которая расширяет кругозор и формирует круг интересов, а спорт рассматривается как способ самовыражения и самоутверждения. В советское время коллектив выполнял роль агента государства, внедрявшего идеологию и подавлявшего индивидуальность [8]. В 90-е годы, когда финансирование сократилось, значение команды как источника моральной поддержки и совместного преодоления трудностей на определенное время выросло. Сегодня же коллектив конкурирует с другими агентами социализации (соцсети, личный бренд), что привело к «атомизации» и смещению акцента на индивидуализм даже в командных видах спорта. Члены спортивной команды воспринимают ее как ресурс для достижения личных целей: командная поддержка важна, но не настолько, чтобы жертвовать амбициями. Этому способствует смена типов команд на «проектные», собирающиеся на короткий срок. Если раньше сплоченность была идеологической установкой, то современные отношения строятся на рыночной основе и фиксируются контрактом. Такой подход с одной стороны снижает лояльность, но с другой – повышает профессионализм и

личную ответственность спортсмена. Наряду с этим, ведущим трендом является установка на создание психологически комфортной среды в команде, что особенно актуально в детско-юношеском спорте, где благоприятный социально-психологический климат непосредственно влияет на мотивацию ребенка продолжать занятия.

Главные вызовы сегодня – найти баланс между командными целями и индивидуальными потребностями спортсмена, а также научиться эффективно взаимодействовать в условиях высокой конкуренции и периодической смены состава спортивного коллектива.

Мезофакторы определяют влияние организационного окружения, которое задает формальные рамки для социализации, что особенно заметно на профессиональном уровне.

В отличие от советской модели, где государство через **спортивные организации** выступало одновременно «спонсором», «партнером» и «воспитателем», современные институты мезоуровня выстраивают сложные партнерские отношения со спортсменом. Спортивные клубы и федерации, с одной стороны, являются агентами государства по выполнению национальных целей, заключающиеся в подготовке спортивного резерва, патриотическом воспитании, выступлении на международном уровне. При этом, с другой – сотрудничество со спортсменом устанавливается на контрактной основе, что способствует его личностному и карьерному развитию (табл. 1).

Таблица 1. Отличительные особенности роли государственных и коммерческих спортивных организаций в социализации спортсмена.

Критерий	Государственная организация	Коммерческая организация
Статус	Социальный лифт, часть идеологической системы государства.	Коммерческий партнер, субъект контрактных отношений.
Финансирование	Государственный бюджет, профсоюзы.	Смешанное: господдержка, спонсоры, продажа прав и услуг.
Основная цель	Выполнение государственной программы (массовость, сборная).	Финансовая эффективность, бизнес-результат, соответствие KPI.
Роль в социализации	Воспитание характера, патриотизма, преданности	Формирование навыков самопрезентации,

В настоящее время мезофакторы создают для социализации спортсмена ряд системных рисков. Во-первых, это институциональные барьеры – высокая стоимость занятий и ранняя специализация, что выражается в невозможности

профессионально заниматься спортом талантливым детям из малообеспеченных семей и разрушении игровой и оздоровительной функций спорта. Во-вторых, это – деформация ценностей: тренеры и спортивные федерации нередко рассматривают спортсмена исключительно как средство достижения собственных целей (статуса, финансирования), что, в свою очередь, формирует у самого спортсмена эгоцентризм, социальный инфантилизм и готовность жертвовать здоровьем ради сиюминутного успеха. В-третьих, психологические и карьерные риски: хроническое давление приводит к тревоге, депрессии, выгоранию (особенно при ранней специализации), а также к социальной изоляции и бытовой несамостоятельности. В-четвертых, правовая незащищенность и зависимость от системы порождают коррупцию, привилегии, злоупотребления властью и толкают на применение допинга. Все эти риски усиливаются в закрытой, иерархичной среде с низкой правовой грамотностью спортсменов.

Макрофакторы социализации спортсмена – это глобальные механизмы, которые задают те «правила игры», в рамках которых спортсмен строит свою карьеру, взаимодействует с обществом и формирует свою идентичность. Это масштабные социальные процессы и структуры, влияющие на всех членов общества, включая спортсменов. К ним относятся: государство, политика, экономика, культура, идеология, система образования и законодательство.

Сегодня к макрофакторам можно отнести также информационную среду, которая активно моделирует личность спортсмена – его ценности, страхи, способы самопрезентации. В современном мире спортсмен учится быть не просто атлетом, а медийной личностью, которая становится частью его социализации. Трансформация **информационной среды** на рубеже XX–XXI веков была кардинальной, сместив фокус от унифицированной повестки к персонализации, а от пассивного потребления – к активному участию спортсмена в создании своего имиджа. В то время спортсмен находился в «информационном вакууме» по сравнению с сегодняшним днем. Источниками кумиров были редкие телетрансляции и специализированные издания, например, газета «Советский спорт». Это формировало более устойчивые, но менее разнообразные идеалы. Социализация была направлена на целевую группу, например, команду, а не на широкую аудиторию [7]. Современное информационное пространство глобально, децентрализовано и интерактивно, что превращает его в среду с высоким уровнем нестабильности, где спортсмену приходится действовать на свой страх и риск. Произошел переход от вертикальной модели (государство -> спортсмен) к горизонтальной. Теперь сам атлет вместе с его окружением создает личный бренд, публичный образ и напрямую взаимодействует с болельщиками. Постоянное психологическое давление, необходимость быть готовым к кибербуллингу, а также раннее погружение в финансовые и маркетинговые сферы стали новыми вызовами для юных спортсменов [9].

Международный спорт давно является ареной **геополитического** противостояния. Для российских спортсменов это выражается в массовых

отстранениях, санкциях на выступления под национальным флагом и требовании «нейтрального статуса». В этой связи возникла тенденция в том, что данные установки наряду с ограничениями карьерного роста способствуют формированию у спортсменов новых видов идентичности – «патриота», который демонстрирует связь с родиной, а также «гражданина в нейтральном статусе».

Мировой спорт переживает кризис концепции **гендерной идентичности**, столкнув интересы инклюзивности и честной соревновательной борьбы. Международные федерации, поддерживаемые политическими силами, отказываются от политики МОК и вводят жесткие правила допуска трансгендеров, основанные на биологическом поле. Эти гендерные противоречия, активно освещаемые в СМИ, становятся мощным макрофактором, формирующим у молодых спортсменов новые и сложные представления о конкуренции, справедливости и социальных нормах.

За последние два с половиной десятилетия гендерный фактор социализации в спорте прошел полный цикл: от жесткой бинарной модели, где пол при рождении определял и вид спорта, и статус атлета, через расширение половых границ (признание трансгендерных спортсменов, коммерциализация женского спорта, ревизия маскулинности) к нынешнему признанию биологического пола при рождении.

Коммерциализация спорта на протяжении многих лет способствовала смене государственной идеологии от гражданско-патриотического воспитания к концепции рыночных отношений. Однако на сегодняшний день, наряду с установкой на коммерческую составляющую спортивной деятельности, где спортсмен выступает как бизнес-проект, усиливается тенденция на воспитание «спортсмена-патриота».

Вывод. Понимание характера изменений факторов социализации позволяет адаптировать систему подготовки спортсменов к новым реалиям. Социальные роли семьи, тренера, коллектива и информационной среды кардинально изменились: семья стала инвестором, тренер — менеджером, коллектив – проектной командой. Без осознания этой трансформации тренеры и психологи будут применять устаревшие методы воспитания и социальной адаптации, что ведет к снижению мотивации и выгоранию юных спортсменов. Кроме того, учет современных рисков – чрезмерной вовлеченности родителей, коммерциализации, информатизации и цифровизации, раннего выгорания, правовой незащищенности - позволяет разрабатывать меры профилактики. Актуализация социальных факторов позволяет целенаправленно формировать у спортсменов необходимые компетенции в финансовой грамотности, управлении личным брендом, а также критическое мышление.

В современной интерпретации классические научные теории позволяют выстраивать новые модели социализации, адаптированные к новым реалиям общественной жизни и прогнозировать будущие вызовы в формировании личности спортсмена.

Литература

1. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 11-15.

2/ Поромов, Д. В. Некоторые особенности социализации и самореализации спортсмена в практике и контексте полисистемного подхода / Д. В. Поромов, О. А. Козырева, Т. И. Кучко. — Текст : непосредственный // Проблемы и перспективы развития образования : материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июль 2013 г.). — Т. 0. — Пермь : Меркурий, 2013. — С. 14-17. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/72/4080>.

3. Социализация человека: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.В. Мудрик — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та, 2011

4. Апциаури Лела, Харитонашвили Каха Система современного спорта как фактор социализации личности // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2008. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-sovremennogo-sporta-kak-faktor-sotsializatsii-lichnosti> (дата обращения: 24.04.2026).

5. Елфимова А. Н. Роль спорта в социализации личности / А. Н. Елфимова // XX Международная конференция памяти профессора Л. Н. Когана «Культура, личность, общество в современном мире: Методология, опыт эмпирического исследования», 16-18 марта 2017 г., Екатеринбург. — Екатеринбург: УрФУ, 2017. — С. 380-386.

6. Здановская Э.А., Кожевникова Н.В., Гомзякова И.П. Социальная педагогика. Учебное пособие. 160 с.

7. Лубышева Л.И. Тренер – наставник или педагог? Врезка поискать.

8. Филиппов, А. Н. «Рекордсменство» как особенность советского спорта / А. Н. Филиппов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2010. — № 12 (23). — Т. 2. — С. 33-35. — URL: <https://moluch.ru/archive/23/2399>.

9.

https://www.tadviser.ru/index.php/Новости:Анастасия_Ваганова:_Технологии_способны_изменить_то%2C_как_мы_воспринимаем_спорт

TRANSFORMATION OF SOCIAL FACTORS IN BUILDING A SPORTS CAREER FROM THE PERSPECTIVE OF SOCIALIZATION THEORY

Dr. Hab., Professor L.I. Lubysheva, The Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow

Annotation. The purpose of the study is to identify changes in social factors affecting the socialization of an athlete when building a sports career in modern sports.

It is shown that the social roles of the family, the coach, the team and the information environment have changed dramatically.: The family became an investor, the coach became a manager, and the team became a project team. Without realizing this transformation, coaches and psychologists will use outdated methods of education and social adaptation, which leads to a decrease in motivation and burnout of young athletes. In addition, taking into account modern risks

– excessive parental involvement, commercialization, informatization and digitalization, early burnout, and legal insecurity - allows us to develop preventive measures. The actualization of social factors allows athletes to purposefully develop the necessary competencies in financial literacy, personal brand management, as well as critical thinking.

Keywords: microfactors, mesofactors, macrofactors, athlete's socialization, influence, changes.

УДК 796:37

ИНФРАСТРУКТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ РЕКРЕАЦИОННЫХ ОБЪЕКТОВ КАК ОСНОВА РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИЗИРОВАННОГО ПОДХОДА В ФОРМИРОВАНИИ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Мальцева Н.А.

***Аннотация.** В статье раскрыт механизм формирования спортивной культуры подрастающего поколения на основе интеграции спортизированного подхода и инфраструктурного потенциала рекреационных объектов. Предложена базовая модель формирования спортивной культуры от коэффициента использования инфраструктуры, качества инфраструктурных элементов и уровня спортизированного подхода. Показан синергетический характер их взаимодействия и наличие обратных связей.*

***Ключевые слова:** инфраструктурный потенциал, спортизированный подход, социальный отклик, спортивная культура, рекреационные объекты.*

Введение. Инфраструктурный потенциал рекреационных объектов выступает институционально-пространственным механизмом трансляции спортизированного подхода в устойчивые практики спортивной активности городского населения, обеспечивая переход от эпизодического участия к регулярному воспроизводству спортивной культуры. Традиционное представление рассматривает спортизированный подход как активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры обучающихся [3], в работе обосновано его функционирование как зависимой переменной от уровня инфраструктурного потенциала рекреационных объектов, что позволяет перейти от поведенческой интерпретации к системно-управленческой модели формирования спортивной культуры подрастающего поколения.

Основная часть. Ключевой результат интеграции инфраструктурного потенциала рекреационных объектов и спортизированного подхода является формирование самоподдерживающегося механизма, основанного на синергетическом эффекте и наличии обратных связей. Это приводит к

устойчивому развитию спортивной культуры и обоснованной потребности в дальнейшем совершенствовании инфраструктурного потенциала.

В основе механизма:

- инфраструктурный потенциал, который создает необходимые доступные и качественные условия, отвечающие требованиям подрастающего поколения в регулярную физкультурно-спортивную деятельность [4]. Он приобретает значение активного фактора формирования спортивной культуры, поскольку определяет доступность, комфортность, безопасность, вариативность и устойчивость спортивных практик, создает необходимые условия для доступных и качественных физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

- спортизированный подход задает содержательную, мотивационную направленность использования этих условий. В свою очередь, преобразует инфраструктурные условия в реальные формы поведения: регулярные занятия, участие в соревновательных этапах, достижение личного результата, принятие спортивных норм и ценностей [2].

В данном механизме раскрытие условий инфраструктурного потенциала рекреационных объектов городской рекреационной инфраструктуры, приспособленных для занятий физической культуры и спорта рассматривается через: содержание, структуру и функциональные признаки [4].

Таблица 1. – Условия инфраструктурного потенциала рекреационных объектов и их значение для спортизированного подхода

Условие	Характеристика	Значение для спортизированного подхода
1	2	3
Содержание инфраструктурного потенциала	Совокупность материально-технических, организационных, цифровых, эксплуатационных и социальных условий рекреационного объекта	Определяет возможность регулярных, безопасных и привлекательных занятий физической культурой и спортом на рекреационных объектах
Структура инфраструктурного потенциала	Основной спортивный объект и инфраструктурные элементы	Позволяет организовать разные формы спортивной активности на объектах рекреационной инфраструктуры
Функциональные признаки	Доступность, оснащенность, безопасность, вариативность, комфортность, адаптивность, устойчивость использования	Обеспечивают переход от эпизодического посещения к устойчивой спортивной практике на объектах рекреационной инфраструктуры

Источник: составлено автором

Механизм взаимодействия спортизированного подхода и инфраструктурного потенциала рекреационных объектов следует рассматривать как систему взаимосвязанных управленческих, пространственно-средовых и

социально-поведенческих процессов, обеспечивающих формирование спортивной культуры подрастающего поколения.

Основные аспекты взаимодействия механизма взаимодействия спортизированного подхода и инфраструктурного потенциала в формировании спортивной культуры подрастающего поколения:

1. Пространственно-средовой аспект. Инфраструктурный потенциал формирует условия для реализации спортивной активности подрастающего поколения, которые делают занятия доступными, регулярными и привлекательными. В этом аспекте спортизированный подход получает материально-техническую основу: соревновательные, игровые, тренировочные и оздоровительные формы активности могут быть реализованы только при наличии соответствующей среды [5].

2. Организационно-управленческий аспект. Инфраструктурный потенциал требует управленческой организации: планирования загрузки, регламентации доступа, распределения ресурсов, межсекторного взаимодействия, мониторинга состояния объектов и оценки эффективности. Спортизированный подход в данном аспекте выступает как содержательная программа использования инфраструктурных условий. Он позволяет перейти от пассивного содержания объекта к активному управлению его функциями через организацию секций, турниров, фестивалей, программы вовлечения и регулярные форматы физкультурно-оздоровительных занятий.

3. Поведенческо-мотивационный аспект. Спортизированный подход усиливает мотивацию подрастающего поколения через элементы достижения, сравнения, личного прогресса, команд и признания результата [1]. Если инфраструктура неудобна, небезопасна или фрагментарна, спортивная активность остается эпизодической. Если же объект обладает развитым инфраструктурным потенциалом, он способствует формированию привычки к регулярным занятиям и закреплению спортивного поведения.

4. Функционально-эксплуатационный аспект. Инфраструктурный потенциал проявляется через фактическое пользование условий спортивного объекта [6]. В этом смысле ключевым показателем становится коэффициент социального отклика инфраструктурного потенциала. Спортизированный подход повышает функциональную отдачу объекта, поскольку создает устойчивый поток пользователей, разнообразит формы активности и увеличивает интенсивность эксплуатации. В результате инфраструктурный потенциал переходит из состояния «наличия ресурсов» в состояние «реализованной способности».

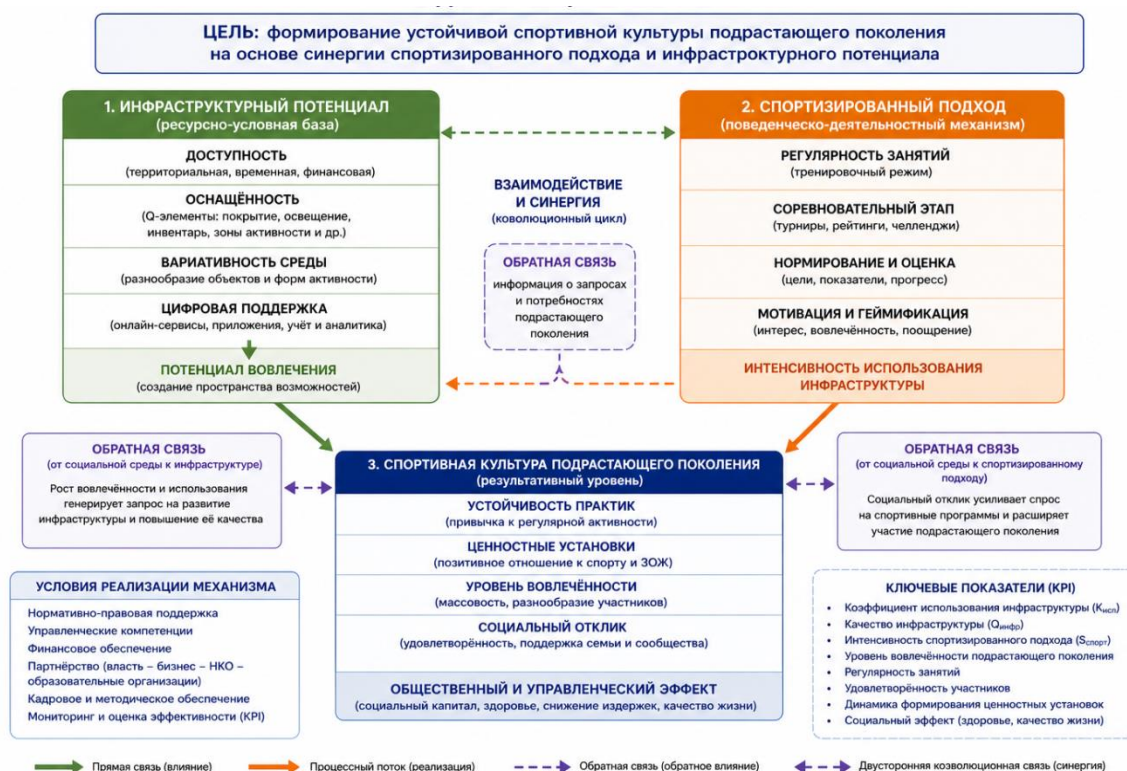


Рисунок 1 – Механизм взаимодействия спортизированного подхода и инфраструктурного потенциала в формировании спортивной культуры подрастающего поколения

Источник: составлено автором

Следовательно, инфраструктурный потенциал рекреационных объектов является не внешним условием, а системообразующей основой реализации спортизированного подхода. Таким образом, базовая модель формирования будет иметь следующий вид:

$$K_{ск} = f(K_{исп}, Q_{инфр}, S_{спорт}),$$

где:

$K_{исп}$ - фактическая включённость инфраструктуры в физкультурно-спортивные практики (интенсивность и регулярность использования);

$Q_{инфр}$ – условия инфраструктурных элементов (Q-элементы, соответствие нормам, комфорт/безопасность, доступность);

$S_{спорт}$ – уровень характеристик спортизированного подхода (регулярность, соревновательный этап, нормирование, мотивация).

В модели используется обобщенная функциональная зависимость f , отражающая характер и интенсивность влияния инфраструктурного потенциала и спортизированного подхода на уровень сформированности спортивной культуры. Конкретный вид функции определяется в зависимости от выбранной методики оценки и может носить линейный, нелинейный или комбинированный

характер, отражая как аддитивные, так и синергетические эффекты взаимодействия факторов.

Вывод. Таким образом, инфраструктурный потенциал следует рассматривать не только как ресурсную основу спортивной инфраструктуры, но и как системообразующий фактор реализации спортизированного подхода, определяющий масштаб, интенсивность и устойчивость формирования спортивной культуры подрастающего поколения. Полученные результаты расширяют методологические основания управления развитием физической культуры и спорта и могут быть использованы при разработке программ модернизации рекреационных объектов и повышения эффективности их использования.

Литература

1. Бальсевич, В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание; образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.
2. Лубышева, Л. И. Новый концептуальный подход к современному пониманию социальной природы спорта / Л. И. Лубышева, В. П. Моченов // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 4. – С. 94–101.
3. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загrevская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей и др. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с
4. Мальцева, Н.А. Особенности формирования инфраструктурного потенциала объектов общественного сектора спортивных услуг / Н.А. Мальцева // Экономика и управление: проблемы, решения. – 2025. – №4 (7). – С. 49 – 54.
5. Манжелей, И. В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: монография / И. В. Манжелей. – Тюмень: Изд-во ТГУ, 2005. – 208 с.
6. Расин, М.С. Физкультурно-спортивная территория – парадигма в развитии массового спорта и физической культуры населения / М. С. Расин, Н. А. Мальцева, // Теория и практика физической культуры. Москва. – 2023. – №1. – С.81–83.

Мальцева Нэilia Анваровна, ст. преподаватель кафедры социальной работы и социальной антропологии Института социальных технологий ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет»

INFRASTRUCTURE POTENTIAL OF RECREATIONAL FACILITIES AS A BASIS FOR THE IMPLEMENTATION OF A SPORTIZATION APPROACH IN THE FORMATION OF SPORTS CULTURE OF THE YOUNGER GENERATION

Maltseva Neylya Anvarovna, senior Lecturer, department of Social Work and Social Anthropology, Institute of Social Technologies, Novosibirsk State Technical University (NSTU)

Abstract. The article reveals the mechanism for the formation of sports culture among the younger generation based on the integration of the sportization approach and the infrastructure

potential of recreational facilities. A basic model is proposed in which the level of sports culture depends on the infrastructure utilization rate, the quality of infrastructure elements, and the intensity of the sportization approach. The synergistic nature of their interaction and the presence of feedback loops are demonstrated.

Keywords: infrastructure potential; sportization approach; social response; sports culture; recreational facilities

References

1. Balsevich V.K., Lubyшева L.I. Sportivno orientirovannoe fizicheskoe vospitanie: obrazovatel'nye i sotsial'nye aspekty. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. 2003;(5):19–22.
2. Lubyшева L.I., Mochenov V.P. Novyy kontseptual'nyy podkhod k sovremennomu ponimaniyu sotsial'noy prirody sporta. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. 2015;(4):94–101.
3. Lubyшева L.I., Zagrevskaya A.I., Peredel'skiy A.A., Manzheley I.V., Litvinenko S.N., Cherepov E.A., Peshkova N.V., Rodionova M.A., Polivaev A.G., Kondrat'ev A.N., Bazilevich M.V. Sportizatsiya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoy idei k innovatsionnoy praktike. Moscow: NITs «Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta»; 2017. 200 p.
4. Mal'tseva N.A. Osobennosti formirovaniya infrastruktornogo potentsiala ob'ektov obshchestvennogo sektora sportivnykh uslug. *Ekonomika i upravlenie: problemy, resheniya*. 2025;(4(7)):49–54.
5. Manzheley I.V. Sredo-orientirovannyi podkhod v fizicheskom vospitanii. Tyumen': Izd-vo TGU; 2005. 208 p.
6. Rasin M.S., Mal'tseva N.A. Fizkul'turno-sportivnaya territoriya – paradigma v razvitii massovogo sporta i fizicheskoy kul'tury naseleniya. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. 2023;(1):81–83.

УДК 796.01

ТРАНСФОРМАЦИЯ СПОРТИЗИРОВАННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Минникаева Н.В.

Аннотация. В статье рассматривается возможность использования потенциала спортизированного физического воспитания (концепция В.К. Бальсевича и Л.И. Лубышевой) на практических занятиях со студентами СМГ. Предложена авторская адаптация принципов спортивной тренировки — постепенности и волнообразности нагрузок, вариативности, психофизиологической адекватности, цикличности и индивидуального планирования — в методическую систему, интегрированную с цифровыми технологиями. Исследование проводилось на основе опроса 126 студентов СМГ (до внедрения — констатирующий этап, после — контрольный), демонстрирующие положительную динамику мотивации, регулярности занятий и показателей самоконтроля. В статье показан переход от унифицированных занятий к персонализированному здоровьесформированию.

Ключевые слова: спортизированные технологии, студенты специальной медицинской группы (СМГ), В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, адаптация принципов спортивной тренировки, волнообразность нагрузок, цифровые инструменты, персонализированное здоровьесформирование, мобильные приложения.

В последнее время актуальными становятся вопросы эффективной организации учебной и внеучебной деятельности студентов вуза, особенно отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). По данным Министерства здравоохранения РФ, от 15 до 27% студентов в вузах страны относятся к этой категории, а в отдельных образовательных организациях этот показатель достигает 31% [4]. Состояние здоровья этих студентов нуждается в восстановлении и укреплении, однако это возможно только на основе систематической, грамотно организованной работы.

Проблемная ситуация заключается в следующем. Во-первых, традиционная система физического воспитания в вузе ориентирована преимущественно на студентов основной медицинской группы и использует унифицированные подходы, не учитывающие индивидуальные особенности и ограничения студентов СМГ. Во-вторых, занятий в рамках учебных часов (2-4 часа в неделю) для достижения устойчивого оздоровительного эффекта недостаточно, а самостоятельная двигательная активность студентов этой категории часто носит бессистемный, эпизодический характер. В-третьих, существующие цифровые сервисы и мобильные приложения, потенциально способные помочь в организации самостоятельных занятий, используются стихийно, без методического обоснования и адаптации к специфике студентов с ослабленным здоровьем.

Таким образом, актуальное противоречие заключается между потребностью студентов СМГ в персонализированных, безопасных и эффективных формах двигательной активности, с одной стороны, и отсутствием методически обоснованной системы, интегрирующей современные цифровые технологии с адаптированными принципами спортивной тренировки, с другой.

Преодоление указанного противоречия видится в обращении к концепции спортизированного физического воспитания, разработанной в трудах выдающихся отечественных ученых В.К. Бальсевича и Л.И. Лубышевой. В.К. Бальсевич, доктор биологических наук, один из ведущих теоретиков отечественной спортивной науки, обосновал необходимость перехода от традиционной «школьной» физкультуры, ориентированной на усредненные нормативы, к спортизированному подходу, использующему средства и методы спортивной тренировки, но адаптированные к массовой практике физического воспитания [5]. Л.И. Лубышева, развивая эти идеи, определила спортизацию как «использование ценностей, средств и методов спорта в неспецифических для него сферах жизнедеятельности» — в частности, в системе физического воспитания различных групп населения, включая студентов и лиц с ослабленным здоровьем [1].

Идея спортизированного подхода заключается в том, что, например, принципы спортивной тренировки — систематичность, постепенность, повышения нагрузок, волнообразность, вариативность, цикличность, индивидуализация — обладают высоким оздоровительным потенциалом, но требуют адаптации и конверсии применительно к контингенту, не занимающемуся спортом высоких достижений [1, 4].

В работах Л.И. Лубышевой особо подчеркивается, что спортизация не означает копирования тренировочных программ спортсменов. Напротив, речь идет о трансформации спортизированных технологий — переносе методологически значимых принципов в новую педагогическую среду с учетом ограничений и особенностей занимающихся [1].

Особую значимость спортизированный подход приобретает в контексте цифровой трансформации образования. Как отмечают исследователи, информационно-коммуникационные технологии могут рассматриваться как современное средство обеспечения эффективной организации спортизированных форм занятий в вузе, особенно в части формирования культуры двигательной активности, мониторинга состояния здоровья и персонализации тренировочного процесса [4].

Методическая система: адаптация принципов спортивной тренировки с использованием цифровых технологий. На основе теоретических положений В.К. Бальсевича и Л.И. Лубышевой нами предложена методическая система, в которой впервые в качестве ядра субъект-ориентированной педагогической технологии выступает адаптация принципов спортивной тренировки применительно к физическому воспитанию студентов СМГ. Каждый принцип получает свое обоснование с использованием современных цифровых технологий.

1. Принцип постепенности и волнообразности нагрузок предполагает, что повышение нагрузок должно происходить не линейно, а волнообразно, с периодами повышения и снижения интенсивности, что обеспечивает адаптацию организма без срывов. В цифровой интерпретации этот принцип реализуется через: а) использование мобильных приложений с функцией ступенчато-волнового планирования (Nike Training Club предлагает программы разной сложности с постепенным усложнением); б) анализ данных трекинга шагов для выявления естественных колебаний активности; в) построение индивидуальных микроциклов с чередованием дней разной интенсивности.

2. Принцип вариативности требует использования разнообразных средств и методов для предотвращения адаптации и поддержания мотивации. Цифровые технологии расширяют возможности вариативности: а) выбор из более чем 100 упражнений в Nike Training Club; б) разные форматы занятий (интервальные, круговые, функциональные тренировки); в) переключение между видами активности (фитнес-зал — 65%, бег — 21%, ходьба — 14% по данным опроса) с фиксацией в едином цифровом дневнике.

3. Принцип психофизиологической адекватности означает соответствие нагрузок функциональным возможностям организма. Цифровые инструменты обеспечивают: а) непрерывный трекинг физиологических показателей (пульс, шаги, расход калорий) — востребован у 78% студентов СМГ; б) встроенные калькуляторы индекса массы тела (в приложении Circuit Training Assistant); в) сигнальные функции при превышении допустимых параметров нагрузки.

4. Принцип цикличности предполагает построение тренировочного процесса в виде повторяющихся циклов (микро-, мезо-, макроциклы).

Реализуется через: а) ведение цифровых дневников здоровья с недельной и семестровой отчетностью; б) автоматическую генерацию статистики за периоды; в) возможность сравнения показателей цикла к циклу.

5. Принцип индивидуального планирования требует учета особенностей каждого занимающегося. Цифровая реализация: а) функция «создавать собственные занятия» в приложении Circuit Training Assistant (настройка количества подходов и времени отдыха); б) персонализация целей и темпа прогрессии; в) адаптация программ под имеющиеся ограничения (приложение You Are Your Own Gym разработано для людей с ограничениями здоровья).

Для проверки эффективности предложенной методической системы было проведено исследование на базе Северо-Западного института управления РАНХиГС (г. Санкт-Петербург). В исследовании приняли участие студенты 1-3 курса, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, всего 126 человек (68 девушек и 58 юношей).

Исследование включало два этапа. Первый этап (констатирующий, сентябрь 2024 г.) — выявление исходного уровня интереса к цифровым технологиям, характера использования мобильных приложений и мотивации к самостоятельным занятиям. На этом этапе фиксировались «входные» данные. Второй этап (контрольный, май 2025 г.) — после внедрения методической системы, включавшей: а) обучение студентов работе с рекомендованными приложениями (Nike Training Club, Circuit Training Assistant, You Are Your Own Gym); б) составление индивидуальных планов на основе принципов спортивной тренировки; в) регулярный мониторинг и коррекцию нагрузок с использованием цифровых дневников; г) консультационную поддержку преподавателя. На втором этапе фиксировались итоговые показатели для оценки динамики (таблица).

Таблица Результаты ответов респондентов по использованию цифровых технологий в физической активности

Показатель	Констатирующий этап (до)	Контрольный этап (после)
Используют цифровые технологии в двигательной активности	44%	89%
Используют мобильные приложения регулярно (>2 раз в неделю)	35%	84%
Используют фитнес-трекеры/смарт-часы для самоконтроля	19% (12%+7%)	41%
Ведут цифровой дневник здоровья систематически	89% (сдают отчет)	96% (ежедневно)

Анализ полученных данных позволяет выделить следующие эффекты внедрения предложенной методической системы. Произошло повышение мотивации к самостоятельным занятиям физической активностью. Переход от стихийного использования приложений к методически обоснованному привел к росту интереса к занятиям (89% используют цифровые технологии).

Систематическое ведение цифровых дневников здоровья, отслеживание физической активности (в шагах), фиксация параметров каждого занятия и недельных циклов сформировало у студентов СМГ устойчивые навыки самонаблюдения. Это важно для данной категории, поскольку позволяет вовремя заметить неблагоприятные изменения и скорректировать нагрузку.

Адаптация принципа индивидуального планирования через функционал приложений (Circuit Training Assistant позволяет создавать собственные тренировки с подходящим количеством подходов и временем отдыха) обеспечила соблюдение главного принципа оздоровительной физической культуры — «Не навреди» [2]. Студенты с разными заболеваниями получили возможность заниматься в безопасном для себя режиме.

Рост регулярности самостоятельных занятий (с 67% занимающихся >1-2 раз в неделю до 73% занимающихся >3 раз в неделю) позволил компенсировать недостаточность аудиторных часов. Студенты СМГ стали использовать цифровые технологии как средство самообразования и самовоспитания.

Реализация принципов спортивной тренировки в щадящем режиме. Наиболее значимым результатом является возможность конверсии элементов спортивной тренировки в образовательное пространство физического воспитания студентов СМГ [1]. Принципы постепенности, волнообразности, вариативности, цикличности, будучи адаптированными и реализованными через цифровые инструменты, показали свою эффективность даже при работе с ослабленным контингентом.

Выводы:

1. В физическом воспитании студентов СМГ выявлено противоречие между потребностью в персонализированных занятиях и отсутствием методически обоснованной системы, интегрирующей цифровые технологии с адаптированными принципами спортивной тренировки.

2. Теоретико-методологической основой решения данной проблемы выступает концепция спортизированного физического воспитания В.К. Бальсевича и Л.И. Лубышевой, предполагающая конверсию принципов спортивной тренировки в практику массового физического воспитания с учетом особенностей контингента.

3. Разработанная методическая система адаптации принципов спортивной тренировки в практику ФВ студентов СМГ (постепенность и волнообразность, вариативность, психофизиологическая адекватность, цикличность, индивидуальное планирование) с использованием цифровых инструментов (мобильные приложения Nike Training Club, Circuit Training Assistant, You Are Your Own Gym) доказала свою эффективность на основе результатов опроса.

4. Результаты контрольного этапа (рост использования цифровых технологий на 13%, регулярности занятий на 16%, мотивации к самоконтролю на 14%) подтверждают переход от унифицированных занятий к персонализированному здоровьесформированию студентов СМГ.

5. Студентам с ослабленным здоровьем необходимо рекомендовать системное использование возможностей информационно-цифровой среды для

самообразования и самовоспитания, однако при обязательном методическом сопровождении и информировании о принципах оздоровительной тренировки для соблюдения главного лозунга: «Не навреди».

Литература

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. От физического воспитания к созданию отечественной системы спортивного образования в школе // Евразийский форум. 2009. №1 (1). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ot-fizicheskogo-vospitaniya-k-sozdaniyu-otechestvennoy-sistemy-sportivnogo-obrazovaniya-v-shkole> (дата обращения: 17.04.2026).
2. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. Т.1. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 230 с.
3. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике / Л.И. Лубышева. — М.: Спорт, 2017. — 200 с.
4. Минникаева, Н.В. Конверсия элементов спортивной тренировки в образовательном пространстве физического воспитания студентов СМГ / Н.В. Минникаева // Теория и практика физической культуры. — 2024. — № 10. — С. 20.
5. Ржанов, А. А. Анализ спортизации как современного тренда в физическом воспитании в вузе / А. А. Ржанов // Вестник Ангарского государственного технического университета. — 2025. — № 19. — С. 352-354. — EDN AQFLYM.4.

References

1. Balsevich V. K., Lubysheva L. I. From Physical Education to the Creation of a National System of Sports Education in Schools // Eurasian Forum. 2009. No. 1 (1). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ot-fizicheskogo-vospitaniya-k-sozdaniyu-otechestvennoy-sistemy-sportivnogo-obrazovaniya-v-shkole> (accessed: 17.04.2026).
2. Lisitskaya, T.S. Aerobics: in 2 volumes. Vol. 1. Theory and Methodology / T.S. Lisitskaya, L.V. Sidneva. — Moscow: Sovetsky Sport Trading House LLC, 2021. — 230 p.
3. Lubysheva, L.I. Sportization in the Physical Education System: From Scientific Idea to Innovative Practice / L.I. Lubysheva. — Moscow: Sport, 2017. — 200 p.
4. Minnikaeva, N.V. Conversion of Elements of Sports Training in the Educational Space of Physical Education for Students with Special Medical Conditions / N.V. Minnikaeva // Theory and Practice of Physical Culture. — 2024. — No. 10. — P. 20.
5. Rzhанov, A. A. Analysis of Sportsization as a Modern Trend in Physical Education at a University / A. A. Rzhанov // Bulletin of the Angarsk State Technical University. — 2025. — No. 19. — P. 352-354. — EDN AQFLYM.4.

Минникаева Наталья Викторовна, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта, minnikaeva@yandex.ru, Россия, г. Санкт-Петербург, Северо-Западный институт управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации.

TRANSFORMATION OF SPORTS TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP**

Minnikaeva N.V., PhD, Associate Professor, North-Western Institute of Management of RANEPa, St. Petersburg, Russia

Abstract. The article discusses the possibility of using the potential of sportized physical education (the concept of V.K. Balsevich and L.I. Lubysheva) in practical classes with students of SMG. The author's adaptation of the principles of sports training — gradualness and undulation of loads, variability, psychophysiological adequacy, cyclicity and individual planning — into a methodological system integrated with digital technologies is proposed. of a survey of 126 students of the SMG (before the implementation - the ascertaining stage, after the control stage), demonstrating positive dynamics of motivation, regularity of classes and indicators of self-control. The article shows the transition from unified classes to personalized health formation.

Keywords: sports technologies, students of the Special Medical Group (SMG), V.K. Balsevich, L.I. Lubysheva, adaptation of the principles of sports training, undulation of loads, digital tools, personalized health formation, mobile applications.

УДК 39.77

ВЫВОД НА РЫНОК НОВОГО РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ТРЕНАЖЁРА, НА ПРИМЕРЕ «ТРЕНАЖЁРА НИКУЛИНОЙ»

Никулина А.А., Петухов В.Д.

***Аннотация.** Статья посвящена особенностям подготовки к производству и реализации на российском рынке реабилитационного тренажера. Проводятся расчеты создания промышленного образца (дизайна изделия), опытного образца. Рассчитаны технико-экономические параметры тренажера и программа его апробации в реабилитационном центре. Проведен анализ масштабированию изделия.*

***Ключевые слова:** 3D-моделирование тренажера, экономическая выгода, двигательные функции, физкультурно-оздоровительная деятельность, экономическое обоснование для центра реабилитации или физкультурно-оздоровительной организации, простота технического решения, «здоровьесбережение» специалистов, качество оказываемой услуги.*

Введение. Последнее время значительно повысилась актуальность реабилитационной деятельности. Адаптация находящихся на восстановлении участников СВО, а также снижение и утрате двигательных функций с возрастом или болезней. Обеспечение реабилитационных центров, физкультурно-оздоровительных организаций новыми тренажерами, которые предназначены для реабилитации или совершенствования двигательных навыков на сегодняшний день — это грамотное использование человеческих ресурсов и возможности эффективности внедрения технологий. Применение механических тренажеров там, где требовались руки человека позволяет высвободить трудовые ресурсы для решения более актуальных задач и снизить затраты медицинских и реабилитационных центров.

Внедрение новых эффективных тренажеров — это путь к стратегическому управлению центрами реабилитации или физкультурно-оздоровительных

центров, что даст возможность организациям нацелиться на помощь гражданам и дать качественную услугу.

Основная часть. В современном мире начали появляться тренажеры с биологической обратной связью (БОС или роботизированные устройства), которые способствуют обеспечить спектр услуг, также с другой стороны – с развитием технологий не перестают развиваться методики реабилитации в пассивном режиме, где работают специалисты физической терапии или физические терапевты через непосредственную пассивную тесную работу с пациентом или спортсменом. Имеющийся опыт практической работы позволил предложить усовершенствованную программу реабилитации с использованием разработанного Никулиной А.А. тренажёра для работы с нижними конечностями, названного «Тренажёр Никулиной». В настоящее время создана 3D-модель и промышленный образец, ведутся работы по созданию опытного образца для передачи в действующий реабилитационный центр. «Тренажёр Никулиной» является отечественной разработкой, в базовой комплектации не обладает высокотехнологичным уровнем (возможно дооснащение электронными компонентами), но и базовая комплектация может решить часть задач, которые выполняют современные методики по физической терапии и восстановлению здоровья военнослужащих, участвующих в СВО, людей в возрасте (пожилые) и пациентов после инсульта, утративших способность вставать, ходить, уверенно передвигаться в пространстве.

Суть реабилитации в отношении лиц старших возрастов состоит в том, чтобы вернуть человеку веру в себя, в свои силы, придать ему чувство полноценности личности, которая должна и может максимально реализовать свои физические и духовные потенциалы [6]. «Тренажёр Никулиной» обладает характеристиками, позволяющими снизить затраты на мануальную работу специалистов, в то же время обеспечивает узкоспециальные тренировки. Представленный набор характеристик позволяет предположить, что данного изделия будет спрос на рынке. Вывод нового продукта на рынок подразумевает ряд действий (таблица 1).

Таблица 1. Основные этапы и стратегии вывода «Тренажёра Никулиной» на рынок

Наименование	Характеристика
1. Анализ рынка и конкурентов 2.	Изучение ёмкости рынка, реабилитационного оборудования, тенденции, сегментацию, потенциальный рост, потребительские предпочтения и тренды. Анализ конкурентов: выявляют ключевых игроков, оценивают их сильные и слабые стороны, продуктовое предложение, ценовую политику, методы продвижения. После этого определяются целевые сегменты, формулируется уникальное ценностное предложение
3. Определение целевой аудитории	Определяется целевая аудитория (ЦА), изучаются ценности, привычки, потребности. Грамотная сегментация рынка позволяет снизить последующие затраты. Главный вопрос: основные покупатели — это потребители или реабилитационные центры?

4. Разработка стратегии позиционирования продукта	Формулируется ключевая ценность предложения, определяются ценовую политику, каналы распространения и маркетинговые активности.
5. Создание прототипа или минимально жизнеспособного продукта (MVP)	Позволяет протестировать «Тренажёр Никулиной» на базе конкретного реабилитационного центра. Позволит собрать обратную связь и доработать продукт перед полномасштабным запуском.
6. Планирование бюджета и рисков	Определяются затраты на дополнительную разработку, тестирование, маркетинг и продвижение, разрабатывают стратегию минимизации рисков.
7. Запуск и продвижение	Реализуются запланированные маркетинговые кампании, используются различные каналы связи с целевой аудиторией (отраслевые выставки, предоставление тренажёров в тестовое пользование, реклама, email-рассылки, пресс-релизы и др.). Для привлечения внимания и формирования спроса могут применяться промоакции, продвижение через маркетплейсы и соцсети, вебинары, сотрудничество с инфлюенсерами.
8. Анализ результатов	Сбор и анализ данных о продажах, анализ обратной связи: рекламации, отзывы клиентов, оценка эффективности маркетинговых каналов. Это помогает выявить успешные и провальные моменты, сделать выводы для последующих запусков.
Стратегии вывода «тренажёра Никулиной»	
• Предвыпуск (Pre-launch)	предварительное информирование целевой аудитории о выходе тренажера. Используются выступления на профильных конференциях, публикация тизеров, анонсов, создание вовлекающего контента, публикации в СМИ и создание рекламы. Цель –пробудить интерес к продукту и вызвать желание ждать старта продаж.
• Перезапуск (Re-launch)	перезапуск продукта, который уже находится на рынке, но требует переосмысления (например, для добавления БОС-компонентов, либо неудачного первого выхода или изменений на рынке). Включает обновление позиционирования, дизайна, коммуникаций.
• Мягкий запуск (Soft-launch)	ограниченный запуск продукта для небольшой группы пользователей или в определённом географическом сегменте. Помогает выявить недостатки, протестировать маркетинговые гипотезы и доработать продукт перед масштабным релизом

Источник: составлено автором

Особенности вывода нового «тренажера Никулиной» на рынок заключаются в затратах на проектировании, изготовлении и, наконец, простоте проектировании, а также необходимость замены человеческого труда, что обеспечит высокую проходимость клиентов и создаст «здоровьесбережение» специалистов на базе центра реабилитации, что окажет качественную и эффективную услугу [1].

Изучив рынок и проведя анализ конкурентов, существуют тренажеры в положении лежа, которые направлены на разработку сустава. Как показывает практика существует необходимость тренажера, где положение реабилитируемого было лежа, либо полулежа, а также чтобы привести в норму прямохождение необходимо работать непосредственно с силой мышц в определённом положении.

Документальное оформление прав на РИД тренажера заключается в оформлении патента на промышленный образец – это наиболее целесообразное решение на текущем этапе разработки продукта. На конец апреля 2026 года ведутся разработки MVP [3]. В данной статье под MVP понимается не минимально жизнеспособный продукт (Minimum Viable Product) в классическом смысле, предложенном Э.Рисом в книге Берижливый стартап, когда оцениваются затраты на подготовку к выпуску, создаются презентации и концепты продукта, не требующие воплощения опытного образца в натуре. В данной статье под MVP принято решение включить в расчет затраты на оплату труда и патентование, поскольку без этих статей невозможно создание опытного образца, готового к выводу на рынок.

В России действует около 1200-1300 предприятий, осуществляющих изготовление потребительских металлоконструкций. Было получено ценовое предложение от трех организаций. Далее рассматривается наименьшее ценовое предложение.

Конструкторская документация, включающая 3D-модель, чертежи и спецификации, могут быть изготовлены за 128 900 рублей. Материалы и комплектующие (два гидроцилиндра, рама, крепеж и покрытие), составляют 190 000 рублей. Кроме того, в расчет добавлен фонд оплаты труда инженера и административно-управленческого персонала в размере 150 000 рублей в месяц, а также затраты на патентование промышленного образца, включая комиссию патентного поверенного, в сумме 30 000 рублей. Таким образом, общие затраты на создание минимально жизнеспособного продукта (опытного образца) с учетом ФОТ и правовой охраны составляют 498 900 рублей. При добавлении НДС по ставке 5 процентов для организаций на УСН получается 24 945 рублей, следовательно, цена тренажера для тестирования в центре реабилитации составит 523 845 рублей (таблица 2). НДС рассчитывается на случай, если придется обращаться за изготовлением к инвестору в действующую торговую или производственную организацию с доходом от 60 до 250 миллионов рублей в год. Опытный образец должен быть готов в августе текущего года.

Таблица 2. Затраты на создание опытного образца «Тренажёра Никулиной»

Показатель	Сумма (рублей)
Конструкторская документация (3D-модель, чертежи, спецификации)	128 900
Материалы и комплектующие (2 гидроцилиндра, рама, крепёж, покрытие)	190 000
Фонд оплаты труда (инженер + административно-управленческий персонал)	150 000
Патентование промышленного образца (включая комиссию патентного поверенного)	30 000
Итого затраты на MVP (опытный образец)	498 900
НДС 5% (УСН)	24 945
Цена для тестирования «Тренажёра Никулиной»	523 845

Источник: составлено авторами

Далее необходимо рассчитать экономическую выгоду для реабилитационного центра, которая является основным драйвером спроса. Логика расчета основана на замещении труда физического терапевта.

Допустим, стоимость одного часа работы специалиста составляет 1500 рублей. Без использования тренажера терапевт может работать только с одним пациентом в час. С тренажером Никулиной благодаря пассивной разработке суставов один специалист способен одновременно курировать трех пациентов. Тогда при восьмичасовом рабочем дне затраты на фонд оплаты труда без тренажера составят 12 000 рублей на одного пациента, а с тренажером – только 4 000 рублей на троих пациентов в пересчете на одного. Экономия в день составит 8 000 рублей. Исходя из этого, окупаемость тренажера ценой 523 845 рублей наступает через 66 рабочих дней при полной загрузке ($523\,845 / 8000 \approx 65,5$ дня). За год (220 рабочих дней) чистая экономия для центра составит 1 760 000 рублей, а после вычета расходов на обслуживание в размере 10 процентов от цены тренажера (52 385 рублей) чистая выгода достигнет 1 707 615 рублей. Это доказывает высокую эффективность инвестиций даже без учета платы за услуги самих пациентов, хотя период окупаемости увеличился на 24 дня по сравнению с предыдущим расчетом из-за возросшей цены.

Если в перспективе предполагается дооснащение базовой гидравлической модели электронным блоком управления с биологической обратной связью, необходимо выполнить минимальные технические расчеты. Микроконтроллер должен иметь тактовую частоту не менее 48 мегагерц, 12 портов ввода-вывода и 12-битный аналого-цифровой преобразователь для подключения тензодатчика. Рекомендуемый тип контроллера – STM32F103 или ESP32. В состав блока управления должны входить энкодер для измерения угла и скорости движения гидроцилиндра, датчик усилия на основе тензомоста и аппаратная аварийная кнопка отключения. Бюджет такой электронной дооснастки представлен в таблице 3.

Таблица 3. Расчёт затрат на создание БОС-версии «Тренажёра Никулиной»

Компонент	Цена (рублей)
Контроллер	2 500
Датчики (2 шт)	6 000
Дисплей + кнопки	3 500
Блок питания	2 000
Корпус, проводка	1 500
Итого затраты на блок управления	15 500

При серийном производстве эта стоимость может быть снижена до 8 000-10 000 рублей.

Что касается этапов создания и вывода тренажера на рынок, то процесс разбивается на пять последовательных шагов.

Первый этап, создание конструкторской документации, уже завершен и обошелся в 128 900 рублей.

Второй этап – изготовление опытного образца – требует закупки гидравлических элементов, сварки и сборки рамы, а также покраски и обивки; его стоимость составляет 190 000 рублей. Этот этап должен быть завершен к августу.

Третий этап – апробация в реабилитационном центре, которая должна длиться три месяца с участием 20 пациентов (после инсульта, с последствиями травм, полученных в ходе СВО, и пожилых людей). Критериями эффективности здесь выступают увеличение амплитуды движения в суставах, измеряемое в градусах, снижение времени подъема пациента со стула и улучшение показателей мышечной силы по шкале Ловетта.

Четвертый этап – оформление прав на результаты интеллектуальной деятельности, которое заключается в подаче заявки на патент на промышленный образец в Роспатент (ФИПС) стоимостью 30 000 рублей с учетом комиссии патентного поверенного. Приоритетным в заявке следует сделать указание на отличия от аналогов: положение пациента лёжа или полулёжа, использование гидравлических элементов и возможность пассивной разработки суставов без постоянного участия терапевта.

Фонд оплаты труда инженера и административно-управленческого персонала в общей суммой 150 000 рублей распределяется между этапами разработки и патентования. Дополнительно рекомендуется получить свидетельство на программу для ЭВМ (если разрабатывается блок сбора данных) и зарегистрировать товарный знак «Тренажёр Никулиной», однако эти затраты в текущий расчет не включены.

Пятый этап – масштабирование, которое может идти по одному из трех сценариев: выпуск мелкой серии из 10 единиц (затраты 3,5 миллиона рублей, срок 4 месяца), запуск франшизы для реабилитационных центров (не требует

серийного производства, срок 2 месяца) или разработка электронной модификации с блоком управления (дополнительно 15 000 рублей на один тренажер, срок 6 месяцев).

Полный перечень затрат на создание тренажёра Никулиной представлен в таблице 4.

Таблица 4. Инвестиционные характеристики вывода «Тренажёра Никулиной» на рынок.

Параметр	Значение
Затраты на КД	128 900 руб.
Затраты на опытный образец	190 000 руб.
ФОТ (инженер + АУП)	150 000 руб.
Патентование (с поверенным)	30 000 руб.
MVP бюджет (полный)	498 900 руб.
Цена с НДС 5% для центра	523 845 руб.
Окупаемость для центра	66 дней
Срок апробации	3 мес.
Плановый месяц готовности образца	август
Потенциальный рынок (центров РФ)	более 500 штук

Выводы. Таким образом, разработанный тренажер обладает не только реабилитационной эффективностью, но и убедительной экономической логикой для внедрения в государственных и частных центрах. Увеличение начальных затрат за счет включения фонда оплаты труда и патентования повышает реалистичность проекта и его правовую защищенность, хотя и удлиняет срок окупаемости до 66 рабочих дней. Основным фактором успеха при выводе на рынок по-прежнему остается замена ручного труда специалиста машинным, что позволяет снизить затраты и одновременно повысить доступность услуг для пациентов.

Простота технического решения в создании данного тренажера может дать возможность создать оптимальную стоимость тренажера и внедрить его с целью расширения ассортимента услуг, энергосбережения персонала организации, а также создание высокой моторной плотности на занятиях центров реабилитации и физкультурно-оздоровительных организациях, что обеспечит качество оказываемой услуги и повышение дохода (прибыли).

Литература

1. Жукова, О. В. Государственная поддержка профессиональных спортсменов в контексте социальной защиты / О. В. Жукова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С. 68.
2. Ларионов И. К. Защита интеллектуальной собственности: учебник /

И. К. Ларионов, М. А. Гуреева, В. В. Овчинников [и др.] ; под ред. И. К. Ларионова, М. А. Гуреевой, В. В. Овчинникова. – 6-е изд., стер. – Москва: Дашков и К, 2025. – 256 с.

3. **Петухов, В. Д.** Определение конкурентоспособности предприятий методом рейтинговых оценок (на примере микроэлектронной промышленности) / В. Д. Петухов // Управление экономическими системами: электронный научный журнал. – 2012. – № 7(43). – С. 19.

4. **Петухов, В. Д.** Направления взаимодействия науки и бизнеса в России / В. Д. Петухов // Перспективы и пути взаимодействия науки и бизнеса в современном обществе: сборник научных статей по материалам участников Международной заочной научно-практической конференции / Лаборатория прикладных экономических исследований имени Кейнса. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Виктория+", 2013. – С. 62-64.

5. **Петухов, В. Д.** Ориентиры для начинающих предпринимателей / В. Д. Петухов // Формирование среды для личностного и общественного развития: Сборник научных статей по материалам международной заочной научно-практической конференции, Москва, 30 июля 2014 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Научный консультант", 2014. – С. 39-41.

6. **Соколова, В. Ф.** Теория и практика реабилитации граждан пожилого возраста: учебное пособие / В. Ф. Соколова, Е. А. Берецкая; Российская академия образования, Московский психолого-социальный институт. – 3-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2024. – 198 с.

7. **Федоров, Ю. Н.** Справочник инженера по АСУТП: проектирование и разработка: учебное пособие: [16+] / Ю. Н. Федоров. – 3-е изд., стер. – Москва; Вологда: Инфра-Инженерия, 2022. – 928 с.

References

1. **Zhukova, O. V.** State support for professional athletes in the context of social protection / O. V. Zhukova // Theory and practice of physical culture. – 2022. – No. 9. – P. 68.

2. **Larionov I. K.** Protection of intellectual property : textbook / I. K. Larionov, M. A. Gureeva, V. V. Ovchinnikov [et al.] ; edited by I. K. Larionov, M. A. Gureeva, and V. V. Ovchinnikov. – 6th edition, revised. – Moscow: Dashkov and K, 2025. – 256 p.

3. **Petukhov, V. D.** Determining the Competitiveness of Enterprises by the Method of Rating Assessments (on the Example of the Microelectronics Industry) / V. D. Petukhov // Management of Economic Systems: Electronic Scientific Journal. – 2012. – No. 7(43). – P. 19.

4. **Petukhov, V. D.** Directions of interaction between science and business in Russia / V. D. Petukhov // Prospects and ways of interaction between science and business in modern society: a collection of scientific articles based on the materials of participants in the International Correspondence Scientific and Practical Conference / Keynes Laboratory of Applied Economic Research. Moscow: Victoria+ Limited Liability Company, 2013, pp. 62-64.

5. **Petukhov, V. D.** Guidelines for novice entrepreneurs / V. D. Petukhov // Formation of an environment for personal and social development: Collection of scientific articles based on the materials of the international correspondence scientific and practical conference, Moscow, July 30, 2014. – Moscow: Scientific Consultant LLC, 2014. – Pp. 39-41.

6. **Sokolova, V. F.** Theory and Practice of Rehabilitation of Elderly Citizens: A Textbook / V. F. Sokolova, E. A. Beretskaya; Russian Academy of Education, Moscow Psychological and Social Institute. – 3rd ed., ster. – Moscow: FLINTA, 2024. – 198 p.

7. **Fedorov, Yu. N.** *Handbook of an Engineer in Automated Process Control: Design and Development: Textbook: [16+] / Yu. N. Fedorov. – 3rd ed., ster. – Moscow; Vologda: Infra-Engineering, 2022. – 928 p.*

Никулина Анастасия Александровна, магистрант 1 года обучения кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, nikupavlina@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Петухов Виктор Дмитриевич, кандидат экономических наук, доцент кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина, tc-music@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

INTRODUCTION OF A NEW REHABILITATION EXERCISE EQUIPMENT, USING THE NIKULINA EXERCISE EQUIPMENT AS AN EXAMPLE

Nikulina Anastasia Alexandrovna, 1st year master's student of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after. V.V. Kuzina, nikupavlina@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports «GTSOLIFK».

Petuhov Viktor Dmitrievich, PhD in Economics, Associate Professor of the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after. V.V. Kuzina, tc-music@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports «GTSOLIFK».

Abstract. The article is devoted to the influence of training on life expectancy and the general condition of a person.

Keywords: 3D modeling of the simulator, economic benefits, motor functions, physical culture and health activities, economic justification for a rehabilitation center or a physical culture and health organization, simplicity of the technical solution, "health-saving" specialists, quality of the provided service.

References

1. Zhukova, O. V. Gosudarstvennaya podderzhka professional'nyh sportsmenov v kontekste social'noj zashchity / O. V. Zhukova // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. – 2022. – № 9. – S. 68.
2. Larionov I. K. Zashchita intellektual'noj sobstvennosti : uchebnik / I. K. Larionov, M. A. Gureeva, V. V. Ovchinnikov [i dr.] ; pod red. I. K. Larionova, M. A. Gureevoy, V. V. Ovchinnikova. – 6-e izd., ster. – Moskva : Dashkov i K°, 2025. – 256 s.
3. Petuhov, V. D. Opredelenie konkurentosposobnosti predpriyatij metodom rejtingovyh ocenok (na primere mikroelektronnoj promyshlennosti) / V. D. Petuhov // *Upravlenie ekonomicheskimi sistemami: elektronnyj nauchnyj zhurnal*. – 2012. – № 7(43). – S. 19.
4. Petuhov, V. D. Napravleniya vzaimodejstviya nauki i biznesa v Rossii / V. D. Petuhov // *Perspektivy i puti vzaimodejstviya nauki i biznesa v sovremennom obshchestve : sbornik nauchnyh statej po materialam uchastnikov Mezhdunarodnoj zaochnoj nauchno-prakticheskoy konferencii / Laboratoriya prikladnyh ekonomicheskikh issledovanij imeni Kejnsa*. – Moskva: Obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennost'yu "Viktoriya+", 2013. – S. 62-64.
5. Petuhov, V. D. Orientiry dlya nachinayushchih predprinimatelej / V. D. Petuhov // *Formirovanie sredy dlya lichnostnogo i obshchestvennogo razvitiya: Sbornik nauchnyh statej po materialam mezhdunarodnoj zaochnoj nauchno-prakticheskoy konferencii*, Moskva, 30 iyulya 2014 goda. – Moskva: Obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennost'yu "Nauchnyj konsul'tant", 2014. – S. 39-41.

6. Sokolova, V. F. *Teoriya i praktika rehabilitacii grazhdan pozhilogo vozrasta : uchebnoe posobie* / V. F. Sokolova, E. A. Bereckaya ; Rossijskaya akademiya obrazovaniya, Moskovskij psihologo-social'nyj institut. – 3-e izd., ster. – Moskva : FLINTA, 2024. – 198 s.

7. Fedorov, Yu. N. *Spravochnik inzhenera po ASUTP : proektirovanie i razrabotka : uchebnoe posobie : [16+] / Yu. N. Fedorov.* – 3-e izd., ster. – Moskva ; Vologda : Infra-Inzheneriya, 2022. – 928 s

УДК 796.034-05

МОНИТОРИНГОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ЗАНЯТИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ КАК УСЛОВИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РЕГИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Пащенко Л.Г., Коричко А.А.

***Аннотация:** в статье представлены результаты мониторинговых исследований показателей вовлеченности спортсменов в тренировочный процесс спортивной аэробики. Участниками исследования стали 397 спортсменов в возрасте от 6 до 18 лет из 6 муниципальных образований ХМАО – Югры. Проведенное исследование позволило выявить факторы, оказывающие не только позитивное влияние на показатели вовлеченности в систематическую спортивную деятельность лиц с различным стажем занятий спортивной аэробикой, но и приводящих к снижению эффективности спортивной подготовки спортсменов с длительным стажем занятий. Полученные результаты должны быть учтены при разработке программы педагогического сопровождения спортивной подготовки спортсменов-аэробистов ХМАО-Югры.*

***Ключевые слова:** готовность, спортивный стаж, мотив, анкетирование, мониторинг.*

Введение. Спортивная аэробика – это уникальный вид технико-эстетических видов гимнастики, совмещающий элементы хореографии, гимнастики, акробатики [3]. ХМАО-Югра становится одним из центров развития спортивной аэробики, способствуя интеграции региона в общероссийское спортивное пространство и обеспечивая условия для успешного выступления местных спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях. Ранее проведенные нами исследования показали важность изучения отношения спортсменов к занятиям спортом, как показателя, характеризующего совокупность физической и психологической готовности к систематическому выполнению физических нагрузок, мотивации их выполнения, прилагаемых при этом физических усилий, положительном эмоциональном отношении к данной деятельности [2, 5, 6].

Вместе с этим, для обеспечения качественного педагогического сопровождения подготовки спортсменов округа, занимающихся спортивной аэробикой, необходимо иметь представление о том, как изменяется отношение

аэробистов к занятиям спортом с увеличением спортивного стажа, какие факторы оказывают влияние на этот процесс [1]. Это позволит не только оптимизировать процесс спортивной подготовки, но и поспособствует поддержанию высокого уровня вовлеченности занимающихся в занятия спортивной аэробикой [4]. Следовательно, мониторинг вовлеченности спортсменов в занятия спортивной аэробикой становится важным условием повышения эффективности функционирования региональных спортивных школ и центров подготовки. Проведение мониторинговых исследований позволяет выявить факторы, влияющие на показатели вовлеченности спортсменов в тренировочный процесс по спортивной аэробике, а также разработать рекомендации по совершенствованию системы спортивной подготовки региона.

Задачи исследования: 1) выявить отношение к занятиям спортивной аэробикой лиц, вовлеченных в систематическую спортивную подготовку, имеющих различный стаж занятий спортом; 2) изучить факторы, оказывающие влияние на показатели вовлеченности в систематическую спортивную деятельность лиц с различным стажем занятий спортивной аэробикой.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в период с сентября 2024 года по февраль 2025 года. Участниками стали 397 детей, систематически занимающихся спортивной аэробикой, в возрасте от 6 до 18 лет из 6 муниципальных образований ХМАО – Югры: Нефтеюганска, Сургута, Когалыма, Нижневартовска, пгт. Пойковский, Югорска. Респонденты были дифференцированы по группам, в зависимости от имеющегося стажа занятий спортом: 1) от 1 до 4 лет (34% от выборки), 2) от 5 до 7 лет (33%), 3) от 8 до 14 лет (33%). Основным методом исследования явилось анкетирование. Анкета включала в себя вопросы закрытой и открытой формы. Для обработки полученных результатов применялись методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Ранее полученные нами результаты показали, что ключевыми мотивами занятий спортом для всей когорты испытуемых является стремление к достижению высоких спортивных результатов и получению звания «Мастер спорта РФ», желание сформировать спортивный характер и укрепить здоровье. К числу малозначимых мотивов аэробисты отнесли возможность общения со сверстниками, желание повысить самооценку, а также публично себя презентовать перед зрителями [2].

Вместе с этим, дифференцировав всех участников анкетирования на 3 группы, в зависимости от спортивного стажа, оказалось, что достижение высоких спортивных результатов, а также стремление сформировать спортивный характер стабильно остаются ключевыми мотивами, побуждающими к систематическим занятиям аэробикой, на протяжении всего процесса спортивной подготовки (таблица 1).

Таблица 1 – Мотивы занятий спортивной аэробикой спортсменов с различным стажем спортивной подготовки (множественный выбор, %)

Мотивы	Стаж занятий спортом, лет		
	1-4 (n=136)	5-7 (n=132)	8-14 (n=130)
Желание достичь высоких спортивных результатов	78	82	80
Сформировать характер и развить лидерские качества	58	42	52
Стремление получить звание «Мастер спорта РФ»	32	47	62
Укрепить здоровье	66	44	26
Желание выступать перед зрителями	28	18	12
Стремление повысить самооценку	9	5	8
Общение со сверстниками	10	8	17
Исполнение желаний родителей	3	3	1

Также, спортсмены-аэробисты, независимо от возраста, демонстрируют высокую степень личной инициативы в выборе данного вида спорта без существенного влияния со стороны родителей. Полученные данные являются индикатором качественной организации тренировочного процесса в ХМАО - Югре и свидетельствуют о верно выбранной тренерами траектории по формированию ценностных ориентиров у спортсменов, что создает перспективу для их дальнейшего спортивного совершенствования.

Вместе с этим, оказалось, что с увеличением стажа занятий спортивной аэробикой значимость достижения высокого спортивного статуса становится приоритетной. В то же время мотив «укрепление здоровья» из числа ведущих у спортсменов-новичков, переходит в разряд малозначимых у тех, кто занимается спортом более 8 лет. Опытные спортсмены осознают «расплату» за достижения в своем виде спорта – это травмы и заболевания, возникающие на фоне высоких физических и психоэмоциональных нагрузок.

Желание выступать перед зрителями, как мотив занятий спортом, теряет свою актуальность с ростом спортивного мастерства и накоплением соревновательного опыта. Еще одной выявленной особенностью в проявлении мотивов стало повышение значимости общения со сверстниками у спортсменов с большим спортивным стажем. Вероятно, это связано с тем, что длительный период занятий спортом содействует формированию у спортсмена своего круга общения с такими же спортсменами.

В рамках проводимого исследования мы задали вопрос респондентам об их готовности к повышению уровня индивидуального спортивного мастерства. Анкетирование показало, что для большинства спортсменов, независимо от стажа занятий, важным является достижение высоких спортивных результатов. При этом, наблюдается увеличение числа опытных спортсменов, удовлетворенных достигнутым уровнем мастерства, что может свидетельствовать о снижении уровня притязаний в достижении более значимых целей. Данный факт требует повышенного внимания со стороны тренеров, осуществляющих спортивную подготовку квалифицированных спортсменов:

актуализируется важность постановки более трудных, но реально достижимых целей.

Одним из факторов, влияющих на отношение к занятиям спортом, являются возникающие в процессе спортивной подготовки взаимоотношения между спортсменом и тренером. Как оказалось, большинство начинающих спортсменов и тех, чей стаж занятий спортом составляет от 5 до 7 лет, полностью устраивают сложившиеся отношения (соответственно 80% и 82%). При этом, у более опытных спортсменов наблюдается уменьшение доли спортсменов, которых полностью устраивает процесс взаимодействия с собственным наставником (62%). Это может говорить о том, что взросление спортсмена способствует формированию собственного мнения и критического взгляда на методы работы тренера, что в сочетании с предоставляемой самостоятельностью в тренировочном процессе и развитием психологической зрелости приводит к уменьшению потребности в постоянной поддержке опытного наставника.

Учитывая, что для подрастающего поколения основным видом деятельности является учебная, организация которой может оказать как позитивное, так и негативное влияние на занятия спортом, нами был задан вопрос об отношении школьных учителей к занятиям спортом учеников-аэробистов. Полученные данные показали, что педагоги, работающие с обучающимися, имеющими спортивный стаж от 1 до 7 лет, проявляют преимущественно позитивные эмоции и испытывают чувство гордости за спортивные достижения своих подопечных. Но на фоне увеличивающихся нагрузок и повышающихся требований к спортивной подготовке наблюдается нарастание недовольства со стороны учителей в связи с частыми пропусками школьных уроков спортсменами. Полученные результаты, с одной стороны, указывают на то, что подобное изменение отношения может быть обусловлено повышающейся академической нагрузкой в старших классах и предстоящими выпускными экзаменами, с другой стороны – более опытные спортсмены гораздо чаще вовлечены в соревновательную деятельность и учебно-тренировочные сборы, что приводит к длительным пропускам уроков. Полученные результаты, по нашему мнению, свидетельствуют о необходимости разработки специальных механизмов координации учебного и спортивного процессов для оптимизации взаимодействия всех участников образовательного процесса и спортивной подготовки.

Выводы. Мониторинговые исследования вовлеченности спортсменов в занятия спортивной аэробикой показали, что мотивы занятий спортивной аэробикой имеют тенденцию к изменениям с увеличением стажа занятий. Учет выявленных факторов, оказывающих влияние на показатели вовлеченности в систематическую спортивную деятельность, при разработке программы педагогического сопровождения спортивной подготовки спортсменов-аэробистов, позволит не только повысить качество подготовки спортсменов в ХМАО-Югре, но и сохранить контингент спортсменов, а также увеличить число спортсменов, успешно выступающих на всероссийских и международных соревнованиях.

Литература

1. Концептуализация спортивной культуры: методология и технологии спортизации физического воспитания / Л. И. Лубышева, И. В. Манжелей, А. И. Загrevская [и др.]. Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2023. – 216 с.
2. Коричко, А.А. Оценка вовлеченности юных спортсменов в занятия спортивной аэробикой в ХМАО-Югре / А.А. Коричко // XXVII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета: материалы конференции (Нижневартовск, 09-10 апреля 2025 г.). Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2025. – С. 459-464.
3. Коричко, Ю.В. К вопросу об использовании упражнений хореографии на начальном этапе подготовки в спортивной аэробике / Ю.В. Коричко, О.П. Алексеева, А.А. Коричко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 166-170.
4. Кравчук, А.И. Модельные характеристики соревновательной подготовленности ведущих гимнастов в спортивной аэробике / А.И. Кравчук, А.В. Журавлев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №12 (190). – С. 110-114.
5. Лубышева, Л.И. Современные социальные противоречия массового спорта / Л.И. Лубышева, Л.Г. Пащенко // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С.3-5.
6. Пащенко, Л.Г. Мотивы занятий спортом и отношение к состязательной физкультурно-спортивной деятельности у подростков / Л.Г. Пащенко, В.Г. Жалбэ // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 6 (172). – С. 198-202.

Пащенко Лена Григорьевна, канд.пед.наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания ФГБОУ ВО «Нижневартковский государственный университет», e-mail: lenanv2008@yandex.ru, Россия, г.Нижневартовск

Коричко Алина Алексеевна, ассистент кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Нижневартковский государственный университет», e-mail: korichko90@mail.ru, Россия, г.Нижневартовск

MONITORING RESEARCH OF ATHLETES' INVOLVEMENT IN SPORTS AEROBICS AS A CONDITION FOR IMPROVING THE REGIONAL SYSTEM OF SPORTS TRAINING

Pashchenko Lena Grigorievna, associate professor, Ph.D, Nizhnevartovsk State University (Nizhnevartovsk, Russian Federation)

Korichko Alina Alekseevna, assistant, Nizhnevartovsk State University (Nizhnevartovsk, Russian Federation)

Annotation: This article presents the results of a monitoring study of athlete engagement in competitive aerobic training. Participants included 397 athletes aged 6 to 18 years from six municipalities of the Khanty-Mansi Autonomous Okrug – Yugra. The study identified factors that not only positively impact engagement in systematic sports activities among individuals with varying

degrees of competitive aerobic training experience but also reduce the effectiveness of athletic training for athletes with extensive training experience. These findings should be considered when developing a pedagogical support program for competitive aerobic training in the Khanty-Mansi Autonomous Okrug – Yugra.

Key words: readiness, sports experience, motive, survey, monitoring.

References

1. *Konceptualizaciya sportivnoj kul'tury: metodologiya i tekhnologii sportizacii fizicheskogo vospitaniya* / L. I. Lubysheva, I. V. Manzhelej, A. I. Zagrevskaya [i dr.]. Moskva: Nauchno-izdatel'skij centr «Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta», 2023. – 216 s.
2. Korichko, A.A. Ocenka vovlechnosti yunyh sportsmenov v zanyatiya sportivnoj aerobikoj v HMAO-YUgre / A.A. Korichko // XXVII Vserossiyskaya studencheskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta: materialy konferencii (Nizhnevartovsk, 09-10 aprelya 2025 g.). Nizhnevartovsk: Nizhnevartovskij gosudarstvennyj universitet, 2025. – S. 459-464.
3. Korichko, YU.V. K voprosu ob ispol'zovanii uprazhnenij horeografii na nachal'nom etape podgotovki v sportivnoj aerobike / YU.V. Korichko, O.P. Alekseeva, A.A. Korichko // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 6 (196). – S. 166-170.
4. Kravchuk, A.I. Model'nye harakteristiki sorevnovatel'noj podgotovlennosti vedushchih gimnastov v sportivnoj aerobike / A.I. Kravchuk, A.V. ZHuravlev // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2020. – №12 (190). – S. 110-114.
5. Lubysheva, L.I. Sovremennye social'nye protivorechiya massovogo sporta / L.I. Lubysheva, L.G. Pashchenko // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2022. – № 9. – S.3-5.
6. Pashchenko, L.G. Motivy zanyatij sportom i otnoshenie k sostyazatel'noj fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti u podrostkov / L.G. Pashchenko, V.G. ZHalbe // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2019. – № 6 (172). – S. 198-202.

УДК 796

СПОРТИЗИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Петросян И.А., н/р – Дубров А.А.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья (ОСЗ) с позиции биопсихосоциальной модели (Дж. Энгель). Использование спортизированного подхода в физическом воспитании обучающихся с ОСЗ, в том числе с болезнью Крона, посредством адаптации видов (элементов) спорта и соревновательной деятельности с учетом их состояния будет способствовать улучшению психофизиологического и социального здоровья обучающихся.

Ключевые слова: спортизированный подход, студенты с отклонениями в состоянии здоровья, физическое воспитание, биопсихосоциальная модель.

Введение. В настоящее время отмечается повышение числа студентов с отклонениями в состоянии здоровья (ОСЗ), особенно с заболеваниями сердца, органов зрения и желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) [5]. В традиционном

физкультурно-образовательном процессе обучающихся с ОСЗ используют средства и методы физической культуры оздоровительной направленности, однако выявлен их запрос на участие в соревновательной деятельности, в том числе в инклюзивном формате [3]. В научном дискурсе обсуждается положительное влияние включения видов (элементов) спорта в физическое воспитание обучающихся с ОСЗ на основе спортизированного подхода [2].

В нашем исследовании представлено рассмотрение спортизированного подхода в физическом воспитании студентов с заболеваниями ЖКТ на примере обучающихся с болезнью Крона (хроническое трансмуральное воспаление ЖКТ неясной этиологии). Проявление данного заболевания приходится на молодой, экономически активный возраст, что превращает патологию в комплексную медико-социальную проблему [1, 6]. По данным ВОЗ, до 20% случаев болезни Крона диагностируется в студенческом возрасте, что затрудняет интеграцию в учебную среду, социализацию в студенческом сообществе и поддержание оптимального уровня психофизического здоровья студентов, обуславливая необходимость пересмотра подходов к организации образовательного процесса, в том числе и физического воспитания [4].

Цель работы – обоснование спортизированного подхода в физическом воспитании студентов с ЖКТ (на примере студентов с болезнью Крона).

Методы исследования. Научно-исследовательская работа проведена на базе РЭУ имени Г.В. Плеханова, включая анализ, синтез и обобщение научно-методической литературы, формулирование выводов.

Результаты исследования. Студенты, отнесенные к IIIб и IIIа медицинской группе по состоянию здоровья, в том числе и с болезнью Крона, нуждаются в щадящей и персонифицированной физической нагрузке с учетом основного и сопутствующих заболеваний и состояния здоровья.

Цель физического воспитания студентов с ОСЗ – укрепление психофизического здоровья, повышение функциональных возможностей, формирование умений и навыков в самостоятельных занятиях, мотивации к здоровому образу жизни. Задачи: развивать координацию, гибкость, общую выносливость в безопасных физиологических пределах; обучать самоконтролю; повышать психоэмоциональную устойчивость [3]. На занятиях необходимо руководствоваться принципами систематичности, дифференциации и индивидуализации, использовать средства и методы адаптивной физической культуры (АФК), направленные на восстановление нарушенных функций обучающихся и вовлечение в активную социальную жизнь [5].

У студентов с болезнью Крона период обучения совпадает с манифестацией хронических патологий, поэтому занятия физической культурой выступают формой медико-социальной поддержки: сохраняют психофизическое здоровье, адаптируют к нагрузкам, тормозят прогрессирование болезни. В этом контексте рассмотрим принципы и подходы построения физического воспитания (Таблица 1).

Таблица 1 – Физическое воспитание студентов с болезнью Крона

Принципы	Подходы	Формы, средства и методы
Индивидуализации и гибкости	Индивидуальный подход с учетом вариабельности течения болезни и высокого уровня тревожности	Модульная структура занятий, позволяющая снизить нагрузку, изменить тип активности или упражнения на более легкие
Психофизиологического просвещения	Личностно-ориентированный: обучение психофизическим основам их заболевания	Дозированная физическая активность, как инструмент управления стрессом и улучшения самочувствия, как поведенческая психотерапия
Смещения фокуса с результата на процесс	Деятельностный: цель – не результаты, а улучшение самочувствия, повышение энергии, снижение тревоги	Адаптивная физическая культура, скандинавская ходьба, плавание, пилатес, йога, ФУ на укрепление мышц тазового дна и пресса
Формирования адаптационных ресурсов	Адаптивный подход: направлен на постепенное расширение адаптационных возможностей организма	Регулярная физическая нагрузка для улучшения нейроэндокринной регуляции. Дыхательная гимнастика и ФУ для мышечной релаксации
Социальной поддержки и включенности	Комплексный подход: групповые занятия для успешной социализации	Групповые занятия создают безопасную среду, где все участники сталкиваются с похожими трудностями
	Спортизированный подход: интеграция элементов спорта и соревновательной деятельности в образовательный процесс	Соревновательная деятельность с учетом состояния здоровья в приоритетных видах спорта создает положительные эмоции, улучшает психоэмоциональное самочувствие

Рассмотрим физкультурно-образовательный процесс студентов с болезнью Крона с позиции биопсихосоциальной модели (Дж. Энгель), в понимании которой здоровье и болезнь изучаются как результат взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов [4].

Болезнь Крона (хроническое воспалительное заболевание ЖКТ) создает комплекс специфических психофизиологических вызовов для студентов, затрагивая основные аспекты качества жизни: физиологическое благополучие, эмоциональную стабильность и социальную интеграцию. В контексте укрепления психофизического здоровья и повышения психоэмоциональной устойчивости студентов с болезнью Крона с позиции биопсихосоциальной модели, существует необходимость использования в физкультурно-образовательном процессе средств, методов и форм, как результат взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов. В данном контексте спорт выступает как стратегический инструмент реадaptации указанной группы студентов в образовательном пространстве вуза (Таблица 2).

Таблица 2 – Физическое воспитание студентов с ОСЗ в биопсихосоциальной модели: спортизированный подход

Сферы	Рекомендации и ожидаемые результаты
Физиологическая	Дозированная оздоровительная физическая нагрузка. Гиподинамия провоцирует вторичные нарушения. Использование циклических видов спорта, адаптированных с учетом состояния здоровья (л/атлетика (бег и спортивная ходьба на средние дистанции), лыжная подготовка (ходьба на лыжах на средние дистанции), плавание.
Психофизическая	Посильные ФУ на гибкость и стабильность корпуса способствуют нормализации моторики кишечника; на укрепление мышц брюшного пресса и тазового дна улучшает внутрибрюшное давление. ФУ стимулируют выработку эндорфинов, нормализуют уровень кортизола.
Эмоциональная	ФУ и спортивные состязания регулируют процессы возбуждения и торможения в ЦНС, способствуя эмоциональной разрядке и снижая негативные переживания, уучшая психоэмоциональное состояние
Духовная	ФУ и спортивные состязания как практики, формируют ценностное отношение к собственному телу, здоровью и жизни в целом
Социальная	Участие в посильной соревновательной деятельности, спортивных праздниках, волонтерской спортивной деятельности создает социальные связи и чувство принадлежности к студенческому обществу

Использование спортизированного подхода в физическом воспитании обучающихся с ОСЗ, в том числе с болезнью Крона, посредством адаптации видов (элементов) спорта и соревновательной деятельности с учетом их состояния будет способствовать улучшению физиологического здоровья (повышение функциональных возможностей организма), психологического здоровья (положительные эмоции от посильной соревновательной деятельности, радость участия и победы) и социального здоровья (командные (игровые) виды спорта улучшают социализацию в образовательной среде).

Выводы. Таким образом, использование видов (элементов) спорта в системе физического воспитания обучающихся с ОСЗ, в том числе с болезнью Крона, выступает как эффективный инструмент поддержки, развития и включения студентов в активную образовательную и социальную жизнь университета. Спортизированный подход в физическом воспитании будет способствовать положительному воздействию на физическое состояние и физическую подготовленность, психологическое благополучие, социальную адаптацию и личностное развитие указанной категории студентов.

Литература

1. Великолуг К. А. Медико-социальная реабилитация больных и инвалидов с воспалительными заболеваниями кишечника / К.А. Великолуг, Е.К. Баранская, Ж.М. Сизова // Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии. 2011. – Т. 21. – №. 5. – С. 70-74.

2. Всероссийский фестиваль адаптивной физической культуры и спорта «Стирая грани»: перспективы развития / Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова и др. // Теория и практика физической культуры, 2024. – № 7. – С. 3-5. EDN CHOLWM.

3. Глазкова, Г. Б. Организация и содержание физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья с использованием спортивно-видового подхода / Г.Б. Глазкова, Л.А. Парфенова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Казань, 22 ноября 2019 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 998-1003. – EDN GLXKYJ.

4. Кром И. Л. Хронические заболевания в контексте интегрированной медико-социальной помощи / И.Л. Кром, М.Г. Еремина, М.Д. Сапогова, Г.С. Петров // Социология медицины, 2022. – № 21(1). – С. 17-23.

5. Мамонова О. В. Физическое воспитание студентов СМГ в условиях современных вызовов / О.В. Мамонова, Г.Б. Глазкова, Е.А. Лубышев, Е.Д. Бакулина // Теория и практика физической культуры, 2022. – № 5. – С. 71-73. – EDN VPMURX.

6. Трохина И. Е. Трудности подбора терапии при осложненном течении болезни Крона. Клинический случай. / И.Е. Трохина, Л.М. Мосина, Л.В. Матвеева и др. // Международный научно-исследовательский журнал, 2025. – № 1 (151). – С. 6.

Петросян Ишхан Арменович, студент группы 15.27Д-ИБ03/25Б, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова».

Дубров Алексей Александрович, преподаватель кафедры физического воспитания, Dubrov.AA@rea.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова».

A SPORT-BASED APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH HEALTH DISORDERS

Petrosyan Ishkhan Armenovich, student of group 15.27D-IB03/25B, Russia, Moscow, Plekhanov Russian University of Economics.

Dubrov Alexey Aleksandrovich, Lecturer at the Department of Physical Education, Dubrov.AA@rea.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Plekhanov Russian University of Economics».

Annotation. The article examines the features of physical education of students with disabilities from the perspective of the biopsychosocial model (J. Engel). The use of a sports-based approach in the physical education of students with disabilities, including Crohn's disease, through the adaptation of types (elements) of sports and competitive activities, taking into account their condition, will contribute to improving the psychophysiological and social health of students.

Keywords: sports-based approach, students with health problems, physical education, biopsychosocial model.

References

1. Velikolug K. A. Mediko-social'naya rehabilitaciya bol'nyh i invalidov s vospalitel'nymi zabolevaniyami kishechnika / K.A. Velikolug, E.K. Baranskaya, ZH.M. Sizova // Rossijskij zhurnal gastroenterologii, gepatologii, koloproktologii. 2011. – T. 21. – №. 5. – S. 70-74.
2. Vserossijskij festival' adaptivnoj fizicheskoj kul'tury i sporta «Stiraya grani»: perspektivy razvitiya / L.B. Andryushchenko, G.B. Glazkova i dr. // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury, 2024. – № 7. – S. 3-5. EDN CHOLWM.
3. Glazkova, G. B. Organizaciya i sodержanie fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov s otkloneniyami v sostoyanii zdorov'ya s ispol'zovaniem sportivno-vidovogo podhoda / G.B. Glazkova, L.A. Parfenova // Problemy i perspektivy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki i adaptivnoj fizicheskoj kul'tury : Materialy Vserossijskoj s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskoj konferencii, Kazan', 22 noyabrya 2019 goda. – Kazan': Povolzhskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma, 2019. – S. 998-1003. – EDN GLXKYJ.
4. Krom I. L. Hronicheskie zabolevaniya v kontekste integrirovannoj mediko-social'noj pomoshchi / I.L. Krom, M.G. Eremina, M.D. Sapogova, G.S. Petrov // Sociologiya mediciny. 2022. № 21(1). S. 17-23.
5. Mamonova O. V. Fizicheskoe vospitanie studentov SMG v usloviyah sovremennyh vyzovov / O.V. Mamonova, G.B. Glazkova, E.A. Lubyshev, E.D. Bakulina // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury, 2022. – № 5. – S. 71-73. – EDN VPMURX.
6. Trohina I. E. Trudnosti podbora terapii pri oslozhnennom techenii bolezni Krona. Klinicheskij sluchaj. / I.E. Trohina, L.M. Mosina, L.V. Matveeva i dr. // Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal. 2025. № 1 (151). S. 6.

УДК 338

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ В ПРЕОДОЛЕНИИ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Печникова А.Е., Артемьев И.Я.

Аннотация: особенности проявления тревожности в спортивной деятельности, теоретические основы когнитивно-поведенческого подхода и его основные методы — когнитивная реструктуризация, дыхательные и поведенческие упражнения, визуализация, постепенное привыкание к стрессовым ситуациям.

Ключевые слова: когнитивно-поведенческие техники, спортивная тревожность, подростки, саморегуляция, тренировка психической устойчивости, когнитивная реструктуризация, психологическая поддержка.

Подростковый возраст отличается повышенной эмоциональной чувствительностью и активным формированием представлений о себе и своих возможностях. В этот период спорт нередко занимает значимое место в жизни подростка, выступая источником самореализации и социальной оценки. Однако соревновательная деятельность часто сопровождается высоким уровнем тревожности, связанной со страхом ошибки, неудачи и негативной оценки со стороны окружающих. Избыточная тревога может снижать спортивные результаты и негативно отражаться на психологическом благополучии

подростков. В связи с этим актуальным направлением психологического сопровождения юных спортсменов является применение когнитивно-поведенческих техник, направленных на снижение тревожности и развитие навыков саморегуляции.

Спортивная тревожность представляет собой состояние внутреннего напряжения, возникающее в условиях подготовки к соревнованиям или во время выступлений. В подростковом возрасте она часто усиливается из-за нестабильной самооценки, повышенной значимости мнения тренера, родителей и сверстников, а также стремления к соответствию высоким ожиданиям.

Проявления тревожности носят многокомпонентный характер. На уровне мышления подросток может испытывать навязчивые сомнения в своих силах, ожидать неблагоприятного исхода соревнований или чрезмерно фокусироваться на возможных ошибках. Эмоционально это выражается в чувстве страха, напряжения и неуверенности. Физиологические реакции включают учащенное сердцебиение, мышечную скованность и снижение координации. В совокупности данные проявления могут препятствовать эффективному выполнению спортивных задач.

Когнитивно-поведенческий подход основывается на представлении о том, что эмоциональные состояния человека во многом определяются его интерпретацией событий. Негативные переживания формируются вследствие искаженных убеждений и неадаптивных способов мышления. В спортивной среде такие убеждения могут проявляться в форме завышенных требований к себе, убежденности в необходимости постоянного успеха и склонности воспринимать неудачу как личный провал.

Применение когнитивно-поведенческих техник в работе с подростками позволяет выявить подобные установки и постепенно изменить их на более реалистичные и конструктивные. Данный подход отличается практической направленностью и ориентирован на активное участие подростка в процессе психологической работы.

Когнитивные методы снижения тревожности

Одним из ключевых элементов когнитивной работы является осознание автоматических мыслей, возникающих в стрессовых спортивных ситуациях. Подростков обучают обращать внимание на собственные мысли перед соревнованиями и анализировать их содержание. Особое внимание уделяется выявлению чрезмерно негативных и категоричных оценок.

Дальнейшая работа направлена на формирование альтернативных способов мышления. Подросток учится рассматривать соревновательную ситуацию более гибко, допуская возможность ошибок и воспринимая их как часть процесса обучения. Также используются элементы позитивного самонастроения, способствующие поддержанию уверенности и эмоциональной устойчивости.

Поведенческие техники направлены на снижение физиологических проявлений тревожности и развитие навыков управления собственным состоянием. В работе с подростками широко применяются дыхательные

упражнения и методы мышечного расслабления, позволяющие снизить уровень напряжения перед выступлениями.

Эффективным является постепенное погружение подростка в тревожные ситуации с контролируемым уровнем сложности. Имитация соревновательных условий на тренировках способствует снижению чувствительности к стрессу и формированию уверенного поведения. Дополнительно используются техники визуализации успешного выполнения спортивных действий и развитие способности концентрировать внимание на текущей задаче.

Результативность применения когнитивно-поведенческих техник во многом зависит от участия значимых взрослых. Поддерживающая позиция тренера способствует формированию у подростка уверенности и снижению страха ошибки. Родители, в свою очередь, играют важную роль в создании эмоционально благоприятной атмосферы, избегая чрезмерного давления и акцента исключительно на результатах.

Согласованная работа психолога, тренера и семьи позволяет создать условия для устойчивого снижения тревожности и повышения психологической устойчивости подростка в спортивной деятельности.

Заключение

Спортивная тревожность является распространённым явлением среди подростков и может существенно ограничивать как эффективность выступлений, так и личностное развитие. Когнитивно-поведенческие техники представляют собой эффективный инструмент психологической помощи, направленный на коррекцию неадаптивных установок и развитие навыков саморегуляции. Их использование в системе подготовки юных спортсменов способствует формированию устойчивости к стрессу и более позитивного отношения к спортивной деятельности.

Список литературы

1. Бартош О.П., Бартош Т.П. Изучение эффективности психотерапевтических методов в разных возрастных группах тревожных детей и подростков // Российский психологический журнал. 2021. № 3. DOI:10.21702/rpj.2021.3.1.
2. Патриарка Г.С., Петтит Д.В., Сильверман У.К. Проведение когнитивно-поведенческой терапии с детьми и подростками с тревожными расстройствами // Клиническая и специальная психология. 2022. Т. 11, № 2.
3. Когнитивно-поведенческая терапия тревожности у детей и молодежи // Cochrane Database of Systematic Reviews. 2015.
4. Когнитивно-поведенческая терапия [Электронный ресурс]. Википедия.
5. Когнитивно-поведенческий тренинг в качестве помощи в уменьшении тревожности у студентов // Аргументы и факты. Ковалёва М. А., Баранов А. А. Генетические и средовые факторы физической активности человека // Вестник спортивной науки. — 2019. — № 4. — С. 12–17.
6. Соловьёв В. С. Социальные факторы формирования мотивации к физической активности // Социология физической культуры и спорта. — М.: РГУФКСМиТ, 2017. — С. 45–52.

COGNITIVE AND BEHAVIORAL TECHNIQUES IN OVERCOMING ANXIETY IN ADOLESCENTS

*Pechnikova A.E., 2nd year student of Gatchina State University, Faculty of Digital Technologies, mchuk2020@mail.ru-co-author Artemiev I.Ya.****

*Senior Lecturer of Physical Education at Gatchina State University, Department of Physical Education**

Abstract: features of anxiety manifestation in sports activities, theoretical foundations of the cognitive-behavioral approach and its main methods — cognitive restructuring, breathing and behavioral exercises, visualization, gradual habituation to stressful situations.

Keywords: cognitive-behavioral techniques, sports anxiety, teenagers, self-regulation, mental resilience training, cognitive restructuring, psychological support.

References

1. Bartosh O.P., Bartosh T.P. Study of the Effectiveness of Psychotherapeutic Methods in Different Age Groups of Anxious Children and Adolescents // *Russian Psychological Journal*. 2021. No. 3. DOI:10.21702/rpj.2021.3.1.

2. Patriarcha G.S., Pettit D.V., Silverman W.K. Conducting Cognitive-Behavioral Therapy with Children and Adolescents with Anxiety Disorders // *Clinical and Special Psychology*. 2022. Vol. 11, No. 2.

3. Cognitive-behavioral therapy for anxiety in children and young people // *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2015.

4. Cognitive-behavioral therapy [Electronic resource]. Wikipedia.

5. Cognitive-behavioral training as a help in reducing anxiety in students // *Apni.ru*. Kovaleva M. A., Baranov A. A. Genetic and environmental factors of human physical activity // *Bulletin of Sports Science*. — 2019. — No. 4. — Pp. 12–17.

6. Solovyov V. S. Social factors in the formation of motivation for physical activity // *Sociology of Physical Culture and Sports*. Moscow: Russian State University of Physical Education, Sport and Tourism, 2017, pp. 45–52.

УДК 373.5.037.1:797.2

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ИНИЦИАТИВЫ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: АНАЛИЗ ПРОЕКТОВ «УМЕЮ ПЛАВАТЬ» И «ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ»

Погребной А.И.

Аннотация. В статье рассматриваются стратегические ориентиры развития плавания в школьном физическом воспитании в контексте современных государственных инициатив Российской Федерации. На основе анализа проектов «Умею плавать» и «Плавание для всех», а также смежных нормативных документов (Стратегия-2030, ГТО, национальный проект «Образование») выявлены цели, механизмы реализации и проблемные зоны интеграции плавания в школьную практику. Обосновывается необходимость перехода от разрозненных проектов к единой национальной системе массового обучения плаванию

школьников. Особое внимание уделяется формированию не только двигательных, но и жизнеобеспечивающих компетенций безопасности на воде.

Ключевые слова: школьное физическое воспитание, плавание, государственные инициативы, проект «Умею плавать», проект «Плавание для всех», безопасность на воде, национальные проекты, ГТО.

Введение. Интеграция плавания в систему школьного физического воспитания в последнее десятилетие приобрела характер национального стратегического приоритета. Это обусловлено комплексом причин: высоким уровнем несчастных случаев на воде с участием детей, системным дефицитом двигательной активности подрастающего поколения, а также необходимостью формирования базовых жизненных компетенций. Государственная политика в этой сфере перестала быть исключительно методической или локально-управленческой задачей – она стала драйвером системных изменений, задающим нормативные, ресурсные и целевые рамки для всех участников образовательного процесса.

Цель данной статьи – проанализировать ключевые государственные проекты и инициативы («Умею плавать», «Плавание для всех»), формирующие современную повестку в области массового обучения детей плаванию, определить их роль в школьном физическом воспитании и выявить перспективные направления интеграции.

Основная часть. 1. Проект «Умею плавать»: обеспечение базовой безопасности как общенациональная задача. Проект «Умею плавать» был озвучен в 2019 году в рамках реализации национального проекта «Демография» (федеральный проект «Спорт – норма жизни») и поручения Президента Российской Федерации [1, 2]. Его появление было вызвано тревожным статистическим фактом: значительная часть детей, тонущих в водоёмах, формально считалась умеющими плавать. Это указывало на разрыв между традиционным обучением технике плавания и реальной безопасностью.

Ключевая цель проекта – обеспечить ежегодное обучение базовым навыкам плавания и правилам безопасности на воде не менее 500 тысяч детей (к 2024 году). Однако сущностное отличие проекта от традиционного урока плавания заключается в смещении акцента со спортивной техники на «навык выживания». Главный критерий – не скорость или красота стиля, а способность ребёнка, оказавшегося в воде, сохранить жизнь: проплыть в одежде, удержаться на поверхности, сориентироваться, доплыть до берега или продержаться до помощи. Программа включает обязательные модули: теоретическую часть (правила поведения на акваториях, основы самоспасения), практику «выживательного» плавания (плавание в одежде, использование подручных средств, ныряние, отдых на воде) и элементарные приёмы спасения (без прямого контакта с тонущим). Проект нацелен в первую очередь на детей младшего школьного возраста (7–10 лет) и реализуется в форме краткосрочных интенсивных курсов (10–12 занятий) на базе школьных, муниципальных или временных бассейнов. Роль школы в проекте может быть тройкой: базовая площадка (при наличии бассейна), организационный центр (формирование

групп, логистика) или интегратор (подготовка школьных педагогов по методике проекта). Координацию осуществляет Министерство спорта РФ совместно с Всероссийской федерацией плавания и ВОСВОД.

2. Проект «Плавание для всех»: от навыка к массовой физкультурно-оздоровительной практике. Если проект «Умею плавать» решает задачу экстренного ликвидационного характера, то инициатива «Плавание для всех» направлена на долгосрочное системное развитие плавания как массового, доступного и регулярного вида физической активности [3, 4]. Проект направлен на преодоление трёх основных барьеров: инфраструктурного (недостаток бассейнов, особенно в малых городах и сельской местности), кадрового (дефицит инструкторов) и мотивационного (низкая осведомлённость о пользе плавания). В школьном контексте проект предполагает:

- строительство незаглублённых (быстровозводимых) бассейнов при школах (глубина до 1,3 м, идеально подходит для начального обучения);
- развитие секционной и клубной работы, включая оздоровительные группы для детей с ОВЗ и подготовительной медицинской группы;
- обеспечение непрерывности: от базового навыка (проект «Умею плавать») к регулярным занятиям в школьной секции, а затем – в спортивной школе;
- инклюзивный компонент – адаптированные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, школа рассматривается не только как место обучения, но и как центр формирования местного плавательного сообщества.

3. Другие государственные инициативы и нормативные акты. Помимо целевых проектов, развитие школьного плавания стимулируется рядом стратегических документов. Национальный проект «Образование» (федеральный проект «Успех каждого ребенка») предусматривает финансирование на оснащение бассейнов, повышение квалификации педагогов и реализацию инновационных дополнительных программ [5].

Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года закрепляет целевые показатели: доля систематически занимающихся спортом детей и молодёжи – 90%, увеличение количества бассейнов шаговой доступности, внедрение современных программ физического воспитания [6].

Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» (Минпросвещения РФ) прямо указывает на необходимость модульного принципа и рассматривает плавание как приоритетный модуль, отвечающий оздоровительным и корригирующим задачам [7].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО (нормативы по плаванию в старших возрастных ступенях) создаёт для школы дополнительную мотивационную рамку: подготовка к сдаче норматива ГТО становится понятной и престижной целью для старшеклассников [8].

4. Проблемы и перспективы реализации государственных инициатив на школьном уровне. Анализ показывает наличие ряда системных противоречий и вызовов.

Проблемы:

1. Межведомственная разобщённость: показатели Минспорта (количество обученных) не всегда согласуются с учебными планами и ресурсами системы образования.

2. Риск формального подхода («погоня за цифрами») в ущерб качеству и глубине формируемых навыков.

3. Кадровый голод: массовое развёртывание программ упирается в нехватку инструкторов, владеющих методикой «выживательного» плавания.

4. Инфраструктурное неравенство между крупными городами и сельскими/отдалёнными школами.

Перспективные пути интеграции:

- Разработка и утверждение единого федерального модуля «Базовое плавание и безопасность на воде» для включения в примерные основные общеобразовательные программы.

- Создание системы целевой подготовки и сертификации школьных инструкторов по плаванию на базе педагогических вузов.

- Стимулирование сетевых форм взаимодействия школ с ближайшими ФОКа, спортивными школами и бассейнами предприятий.

- Внедрение цифровых инструментов (общедоступная платформа с видеоуроками, методическими материалами, личный цифровой паспорт пловца).

- Активная информационная кампания по формированию установки: умение плавать – базовый социальный навык, наравне с грамотностью.

Выводы. Государственные инициативы «Умею плавать», «Плавание для всех» и сопутствующие стратегические документы формируют беспрецедентно благоприятный политический и ресурсный контекст для пересмотра роли плавания в школьном физическом воспитании. Они переводят эту деятельность из разряда факультативной в разряд обязательной, системной и контролируемой на высшем уровне.

Перспектива заключается в переходе от разрозненных проектов к единой национальной системе массового обучения плаванию школьников, которая должна быть:

- 1) всеохватной и обязательной на базовом уровне (проект «Умею плавать»);

- 2) доступной и непрерывной для желающих продолжать занятия (проект «Плавание для всех»);

- 3) дифференцированной (оздоровление, спорт, профорientация);

- 4) интегрированной в учебные планы, дополнительное образование и систему ГТО.

Реализация этой перспективы требует от школ не пассивного ожидания, а активной позиции: анализа своих возможностей, выстраивания партнёрств, подготовки кадров. Только сочетание стратегических ориентиров «сверху» и педагогической инициативы «снизу» позволит сделать плавание для каждого российского школьника не просто уроком, а частью культуры безопасности, здоровья и активной жизни.

Литература

1. Паспорт федерального проекта «Спорт – норма жизни» (в составе национального проекта «Демография»). Утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16).

2. Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 № 1662-р (ред. от 28.09.2018) «О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.

4. Шиян, Б.М. Плавание для всех: от государственной стратегии к школьной практике / Б.М. Шиян // Адаптивная физическая культура. – 2022. – № 3 (87). – С. 44-47.

5. Паспорт национального проекта «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р.

7. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы. Одобрена решением Коллегии Минпросвещения России (протокол от 24.12.2018 № ПК-1вн).

8. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (утверждена постановлением Правительства РФ от 15.04.2014 № 302).

9. Велитченко, В.К. Проект «Умею плавать»: методические основы и перспективы реализации в системе образования / В.К. Велитченко // Физическая культура в школе. – 2021. – № 5. – С. 2-7.

10. Чернов, К.Л. Реализация Всероссийского проекта «Умею плавать» в общеобразовательной школе: организационно-педагогический аспект / К.Л. Чернов // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 6. – С. 33-38.

Дополнительная информация об авторах: Погребной Анатолий Иванович, доктор педагогических наук, профессор, директор НИИ ПФКС, pogrebnoy46@mail.ru, Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

STATE INITIATIVES AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF SWIMMING IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION: ANALYSIS OF THE "I CAN SWIM" AND "SWIMMING FOR ALL" PROJECTS

Pogrebnoy Anatoly Ivanovich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Director of the Research Institute of Physical Culture and Sports, pogrebnoy46@mail.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Abstract. The article discusses the strategic guidelines for the development of swimming in school physical education in the context of modern state initiatives in the Russian Federation. Based on an analysis of the "I Can Swim" and "Swimming for All" projects, as well as related regulatory documents (Strategy 2030, GTO, and the national project "Education"), the article identifies the

goals, implementation mechanisms, and problematic areas of integrating swimming into school practice. The article substantiates the need to transition from separate projects to a unified national system for mass swimming education for schoolchildren. Special attention is paid to the development of both motor and life-saving water safety competencies.

Keywords: school physical education, swimming, government initiatives, the "I can swim" project, the "Swimming for All" project, safety on the water, national projects, TRP.

References

1. *Pasport federal'nogo proekta «Sport – norma zhizni» (v sostave nacional'nogo proekta «Demografiya»)*. Utverzhdyon prezidiumom Soveta pri Prezidente RF po strategicheskemu razvitiyu i nacional'nym proektam (protokol ot 24.12.2018 № 16).
2. *Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 17.11.2008 № 1662-r (red. ot 28.09.2018) «O Konceptcii dolgosrochnogo social'no-ehkonomicheskogo razvitiya Rossijskoj Federacii na period do 2020 goda»*.
3. *Koncepciya razvitiya dopolnitel'nogo obrazovaniya detej do 2030 goda. Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 31.03.2022 № 678-r*.
4. *Shiyan, B.M. Plavanie dlya vseh: ot gosudarstvennoj strategii k shkol'noj praktike / B.M. Shiyan // Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura. – 2022. – № 3 (87). – S. 44-47.*
5. *Pasport nacional'nogo proekta «Obrazovanie» (utverzhdyon prezidiumom Soveta pri Prezidente RF po strategicheskemu razvitiyu i nacional'nym proektam, protokol ot 24.12.2018 № 16)*.
6. *Strategiya razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2030 goda. Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 24.11.2020 № 3081-r*.
7. *Koncepciya prepodavaniya uchebnogo predmeta «Fizicheskaya kul'tura» v obrazovatel'nyh organizacijah Rossijskoj Federacii, realizuyushchih osnovnye obshcheobrazovatel'nye programmy. Odobrena resheniem Kollegii Minprosveshcheniya Rossii (protokol ot 24.12.2018 № PK-1vn)*.
8. *Gosudarstvennaya programma Rossijskoj Federacii «Razvitie fizicheskoy kul'tury i sporta» (utverzhdena postanovleniem Pravitel'stva RF ot 15.04.2014 № 302)*.
9. *Velitchenko, V.K. Proekt «Umeyu plavat'»: metodicheskie osnovy i perspektivy realizacii v sisteme obrazovaniya / V.K. Velitchenko // Fizicheskaya kul'tura v shkole. – 2021. – № 5. – S. 2-7.*
10. *Chernov, K.L. Realizaciya Vserossijskogo proekta «Umeyu plavat'» v obshcheobrazovatel'noj shkole: organizacionno-pedagogicheskij aspekt / K.L. Chernov // Vestnik sportivnoj nauki. – 2022. – № 6. – S. 33-38.*

УДК 796

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ И СНИЖЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Рапутова А.Д., Лиханова А.И., н/р Васильев А.В.

Аннотация: в статье рассматриваются противоречия между цифровизацией образования и снижением двигательной активности студентов. Выявлены недостатки традиционной модели физвоспитания. Обоснована необходимость гибридного подхода,

сочетающего очные занятия, цифровой мониторинг активности и индивидуальные траектории для укрепления здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, цифровизация, спорт, мотивация, гибридное обучение

На современном этапе развития высшего образования все заметнее противоречие между потребностью общества в физически сильных специалистах и ухудшением здоровья студенческой молодежи. На это влияют два взаимосвязанных процесса: активное внедрение цифровых технологий и связанное с ним сокращение двигательной активности. По данным исследований, за последние годы у студентов снизились показатели выносливости и мышечной силы [3]. Традиционная система физвоспитания не всегда дает нужный результат, поэтому цель доклада – рассмотреть основные трудности в условиях цифровизации и малоподвижного образа жизни, а также обозначить пути их решения.

Одна из ключевых проблем – существующая модель физвоспитания во многих вузах остается недостаточно гибкой и опирается на устаревшие подходы. Занятия строятся по единым нормативам, без учета реальной цифровой нагрузки студентов. Многие обучающиеся проводят за компьютером и смартфоном 8-12 часов в день, из-за чего возникают специфические нарушения: напряжение глаз, застой в области шеи и плеч, проблемы с осанкой. Однако в стандартных программах специальные упражнения для профилактики таких состояний встречаются нечасто. Кроме того, низкая мотивация студентов: многие воспринимают обязательную физкультуру как формальность и не видят связи с будущей профессией. Цифровая среда предлагает более простые и привычные формы досуга, которые вытесняют активность.

Снижение двигательной активности ведет к негативным последствиям. У студентов уменьшаются функциональные резервы организма, прежде всего сердечно-сосудистой системы. На фоне гиподинамии и нерегулярного питания растет число обучающихся с избыточной массой тела. Особое значение имеет влияние на когнитивные функции: недостаток движения связан со снижением работоспособности, ухудшением памяти, внимания и устойчивости к утомлению. Цифровое обучение, несмотря на удобство, не компенсирует дефицит активности, а часто усиливает его последствия. Отдельного внимания требует рост числа студентов с хроническими заболеваниями (специальная медицинская группа): для них стандартные нагрузки слишком жестки, а часов адаптивного физвоспитания недостаточно.

Период массового перехода на дистанционное обучение показал, что цифровые технологии могут быть полезны, но не способны полностью заменить очные занятия. С одной стороны, стали активно использоваться фитнес-приложения, трекеры активности, онлайн-занятия и электронные дневники самоконтроля, что расширило возможности мониторинга и индивидуализации. С другой стороны, дистанционный формат имеет серьезные ограничения: домашние условия не всегда позволяют обеспечить достаточную интенсивность движений, контроль техники упражнений через экран остается неточным, а

соревновательный и командный элементы, важные для мотивации, практически исчезают. В результате после длительных онлайн-занятий у части студентов отмечалось снижение выносливости, силы и гибкости. Это показало, что цифровизация без живого взаимодействия с преподавателем и без полноценной двигательной среды не даст устойчивого положительного эффекта.

Решение проблем не предполагает отказа от цифровых технологий. Напротив, они могут стать полезным инструментом при разумном сочетании с очными формами работы. Перспективно применение носимых устройств для отслеживания физической активности студентов. Такие данные можно использовать не для формального контроля, а для составления индивидуальных траекторий занятий. Если студент выполняет рекомендованный уровень активности, это может учитываться при организации учебного процесса и служить мотивацией. Также важно уйти от жесткой унификации и развивать систему индивидуального портфолио физического развития, включающего функциональные пробы, достижения в разных видах активностей [2].

Таким образом, проблемы физвоспитания в условиях цифровизации носят комплексный характер. Наиболее эффективное решение – не отказ от цифровых технологий и не переход только к дистанционному формату, а создание гибридной системы, в которой сочетаются очные занятия, персональный контроль активности и вариативные формы работы. Только при таком подходе физическое воспитание сможет реально укреплять здоровье студентов и формировать устойчивую привычку к движению [1].

Литература

1. Васильев А.В., Смирнова Л.А. Перспективы развития студенческого спорта в Ленинградской области // Актуальные проблемы и современные тенденции развития физического воспитания молодежи и студенческого спорта – 2023. – С. 13-18.
2. Задорожнева Ю.В., Головинова И.Ю. Использование цифровых технологий в системе физического воспитания студентов вузов // Наука-2020. 2025. №4 (78). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-tsifrovyyh-tehnologiy-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-vuzov> (дата обращения: 27.04.2026).
3. Матиенко М.А., Демидько Е.В. Актуальные проблемы физического воспитания в современном образовании // Вестник науки. 2024. №7 (76). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-fizicheskogo-vospitaniya-v-sovremennom-obrazovanii> (дата обращения: 27.04.2026).

Рапутова Алина Дмитриевна – студент 2 курса юридического факультета, Гатчинский государственный университет, г. Гатчина; e-mail: alina.raputova@yandex.ru;

Лиханова Алена Игоревна – студент 3 курса юридического факультета, Гатчинский государственный университет, г. Гатчина; e-mail: tejeuq@mail.ru;

Научный руководитель: Васильев Алексей Валерьевич – старший преподаватель кафедры физической культуры, Гатчинский государственный университет, г. Гатчина, e-mail: acrobat667@mail.ru

CURRENT CHALLENGES IN PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS AMID DIGITALIZATION AND DECLINING MOTOR ACTIVITY

Raputova Alina Dmitrievna – 2nd-year student, Faculty of Law, Gatchina State University, Gatchina;
e-mail: alina.raputova@yandex.ru;

LikhANOVA Alena Igorevna – 3rd-year student, Faculty of Law, Gatchina State University, Gatchina;
e-mail: mejeyq@mail.ru;

Scientific supervisor: Vasiliev Aleksey Valerievich – Associate Professor, Department of Physical Culture, Gatchina State University, Gatchina, e-mail: acrobat667@mail.ru.

Abstract: the article examines the contradictions between the digitalization of education and the decline in students' motor activity. Shortcomings of the traditional physical education model have been identified. The need for a hybrid approach is substantiated, combining in-person classes, digital activity monitoring, and individualized trajectories to strengthen health.

Keywords: physical education, students, digitalization, sports, motivation, hybrid learning

References

1. Vasil'ev A.V., Smirnova L.A. *Perspektivy razvitiya studencheskogo sporta v Leningradskoy oblasti // Aktual'nye problemy i sovremennye tendentsii razvitiya fizicheskogo vospitaniya molodezhi i studencheskogo sporta – 2023.* – S. 13-18.

2. Zadorozhneva Yu.V., Golovinova I.Yu. *Ispol'zovanie tsifrovyykh tekhnologiy v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov // Nauka-2020. 2025. №4 (78).* URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-tsifrovyyh-tehnologiy-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-vuzov> (data obrashcheniya: 27.04.2026).

3. Matienko M.A., Demid'ko E.V. *Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitaniya v sovremennom obrazovanii // Vestnik nauki. 2024. №7 (76).* URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-fizicheskogo-vospitaniya-v-sovremennom-obrazovanii> (data obrashcheniya: 27.04.2026).

УДК 796

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

Родионова В.Д., н/р Васильев А.В.

Аннотация: В статье анализируется влияние цифровых технологий (фитнес-браслетов, приложений, видеоанализа) на физическое воспитание и спорт. Отмечается, что цифровизация позволяет персонализировать тренировки, повышать точность мониторинга состояния здоровья и обеспечивать непрерывность занятий. Однако выявлены и риски: высокая стоимость оборудования, низкая цифровая грамотность педагогов, замещение живого общения и психоэмоциональные перегрузки. Эффективность цифровой трансформации достигается только при разумном сочетании инновационных и традиционных методик.

Ключевые слова: спорт, цифровизация, физическое воспитание, цифровая грамотность, гибридные методики.

Современный этап развития общества неразрывно связан с повсеместным внедрением цифровых технологий, которые трансформируют привычные сферы деятельности. Физическое воспитание и спорт также активно интегрируются в

этот процесс, используя программно-аппаратные комплексы для совершенствования тренировок, мониторинга состояния здоровья человека и персонализации учебного процесса. Значимость подобных изменений особенно возрастает в контексте цифровой трансформации образования, где информационные технологии становятся ключевым фактором повышения эффективности физической подготовки и инструментом сохранения общественного здоровья.

В качестве базовой платформы для цифровизации выступают портативные устройства – фитнес-браслеты и смарт-часы, позволяющие в реальном времени фиксировать пульс, пройденные шаги, калории, качество сна и уровень физической нагрузки. Такая телеметрия даёт преподавателю или тренеру объективные данные для своевременной коррекции интенсивности занятий, предотвращая хроническое утомление и травматизм. Параллельно широкое распространение получили мобильные приложения, которые не только предлагают готовые тренировочные планы, но и включают видеоинструкции, ведение дневника результатов и геймифицированные механики – достижения, уровни, соревновательные элементы. Особенно востребованными такие решения оказались в периоды вынужденного дистанционного обучения, когда требовалось сохранить регулярность занятий без прямого контакта с преподавателем.

Для профессионального спорта ключевое значение приобрели системы видеоанализа движения. Специализированное программное обеспечение позволяет покадрово разбирать технику бега, ударов, прыжков, выявляя ошибки в технике. На основе такого анализа формируются индивидуальные рекомендации по биомеханике, что напрямую влияет на соревновательный результат [2]. Кроме того, платформы для онлайн-взаимодействия (видеоконференции, облачные сервисы, электронные журналы) обеспечивают непрерывность учебно-тренировочного процесса при любых внешних ограничениях, создавая условия для самостоятельной работы студентов и школьников.

Однако цифровизация физического воспитания и спорта сопряжена с рядом серьезных вызовов, которые могут подорвать эффективность внедрения. Прежде всего, высокая стоимость профессионального оборудования – фитнес-браслетов, смарт-платформ и виртуальных тренажеров – ограничивает доступность технологий для большинства образовательных учреждений, особенно в регионах с ограниченным бюджетом. Кроме того, недостаточная цифровая грамотность части педагогов приводит к неэффективному использованию инструментов: тренеры, не владеющие базовыми навыками анализа данных из приложений, рискуют игнорировать ценную информацию о прогрессе спортсменов. Наконец, один из ключевых рисков – замещение живого межличностного общения между тренером и спортсменом обезличенным интерфейсом, что ослабляет эмоциональную связь и мотивацию, столь важные в спортивной психологии [3].

Чрезмерная зависимость от гаджетов усугубляет эти проблемы, провоцируя когнитивные и физиологические перегрузки, особенно у детей и

подростков. Постоянное взаимодействие с экранами приводит к снижению концентрации внимания. Исследования подтверждают, что избыточное использование фитнес-приложений коррелирует с повышенным риском тревожных расстройств и снижением физической активности в реальной среде. В итоге, без баланса цифровизация может превратить спорт из источника радости в рутинный мониторинг показателей, усугубляя проблемы психоэмоционального выгорания.

Тем не менее доказано, что разумное совмещение классических педагогических методик и цифровых инструментов значительно повышает качество занятий. Такие подходы делают уроки более мотивирующими и адаптированными под индивидуальные особенности обучающихся – от уровня подготовки до физиологических данных. Таким образом, цифровизация не заменяет, а усиливает традиционные методы, открывая путь к инновационному физическому воспитанию [1].

Так, можно утверждать, что цифровые технологии оказывают выраженный положительный эффект на систему физического воспитания и спорта. Фитнес-трекеры, приложения, видеоаналитические комплексы и облачные платформы расширяют арсенал тренера и преподавателя, повышая точность контроля физической активности и вовлечённость занимающихся. В долгосрочной перспективе цифровая трансформация продолжит переформатировать эту сферу, делая её более гибкой, персонализированной и доступной для разных групп населения. Условием достижения максимальной результативности остаётся грамотное комбинирование инновационных и традиционных подходов с учётом возрастных, психологических и физических особенностей каждого человека.

Литература

1. Геревенко Е.С., Гвоздикова А.А. Цифровые технологии в физической культуре и спорте: современные тренды и перспективы // Вестник науки. 2025. №7 (88). – С. 488-496.
2. Рапутова А.Д., Лиханова А.И., Васильев А.В. Спорт: граница между оздоровлением и травмой // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики – 2025. – С. 108-112.
3. Сомова А.Е. Цифровизация физической культуры и спорта // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. №4. – С. 30-35.

Родионова Виктория Дмитриевна – студент 3 курса юридического факультета, Гатчинский государственный университет, г. Гатчина; e-mail: rodionova.vika.05@mail.ru;

Научный руководитель: Васильев Алексей Валерьевич – старший преподаватель кафедры физической культуры, Гатчинский государственный университет, г. Гатчина, e-mail: acrobat667@mail.ru.

EFFICIENCY OF USING DIGITAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Rodionova Victoria Dmitrievna – 3rd-year student, Faculty of Law, Gatchina State University, Gatchina; e-mail: rodionova.vika.05@mail.ru;

Scientific supervisor: Vasiliev Aleksey Valerievich – Associate Professor, Department of Physical Culture, Gatchina State University, Gatchina, e-mail: acrobat667@mail.ru.

Abstract: The article analyzes the influence of digital technologies (fitness bracelets, applications, video analysis) on physical education and sports. It is noted that digitalization makes it possible to personalize training, improve the accuracy of health monitoring, and ensure continuity of exercise. However, risks are also identified: high cost of equipment, low digital literacy of teachers, replacement of live communication, and psycho-emotional overload. The effectiveness of digital transformation is achieved only through a reasonable combination of innovative and traditional methods.

Keywords: sports, digitalization, physical education, digital literacy, hybrid methods.

References

1. Gorevenko E.S., Gvozdkova A.A. Tsifrovye tekhnologii v fizicheskoy culture i sporte: sovremennye trendy i perspektivy // *Vestnik nauki*. 2025. №7 (88). – S. 488-496.
2. Raputova A.D., Likhanova A.I., Vasiliev A.V. Sport: granitsa mezhdru ozdorovleniem i travmoy // *Pedagogika i psikhologiya: aktualnye voprosy teorii i praktiki* – 2025. – S. 108-112.
3. Somova A.E. Tsifrovizatsiya fizicheskoy kultury i sporta // *Aktualnye problemy pedagogiki i psikhologii*. 2022. №4. – S. 30-35.

УДК 796.015

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Семьшева Д.В., Пешкова Н.В.

Аннотация. В статье представлены результаты оценки уровня физической подготовленности юных волейболисток на этапе начальной подготовки. Было обозначено, что при планировании учебно-тренировочного процесса в обязательном порядке должен учитываться актуальный уровень физической подготовленности спортсменок с разработкой «индивидуальных маршрутов» для повышения результатов по отдельным тестам.

Ключевые слова: физическая подготовленность, волейбол, девочки.

Введение. Современный волейбол характеризуется высокой интенсивностью игровых действий и постоянным усложнением игровых тактических схем. В этих условиях фундамент будущего спортивного мастерства закладывается именно на этапе начальной подготовки. Во многом это связано с тем, что возраст начала регулярных тренировок 8-10 лет совпадает с сенситивными периодами развития ключевых для волейболистов физических качеств, таких как координация, гибкость и быстрота.

Актуальность оценки физической подготовленности юных спортсменок, в том числе, обусловлена необходимостью объективизации контроля, тренеру-

преподавателю важно своевременно выявлять сильные и слабые стороны двигательной сферы ребенка для индивидуализации тренировочного процесса.

Недостаточный уровень физической подготовленности в этот период не только замедляет освоение технических приемов волейбола, но и повышает риск спортивного травматизма в будущем. Например, чтобы овладеть навыком приема и передачи мяча двумя руками сверху, нужна определенная сила мышц кистей рук [1-3].

Цель исследования – оценить уровень физической подготовленности волейболисток 8-9 лет на этапе начальной подготовки.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в МБУ ДО спортивной школе «Аверс» (2025 год). Для оценки физической подготовленности были использованы тесты, представленные в ФССП по виду спорта «волейбол» (далее – Стандарт): наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; челночный бег 5х6 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Всего было протестировано 29 девочек 8-9 лет, занимающихся в группе начальной подготовки по волейболу.

Обсуждение результатов исследования. Анализ полученных данных показал, что результаты юных спортсменок достаточно неоднородны, по многим тестам наблюдается существенный вариационный размах, что подтверждает острую необходимость реализации индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе (табл. 1).

Оценка полученных результатов согласно требованиям стандарта для занимающихся на этапе начальной подготовки (до года обучения) показала, что только 6,9% волейболисток не справились с нормативом по тесту «прыжок в длину с места толчком двумя ногами», аналогично по тесту «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», одна спортсменка не выполнила тест на гибкость и 17,24% девочек не смогли пройти испытание «челночный бег 5х6 м.».

Таблица 1. – Результаты тестирования физической подготовленности девочек

Наименование теста	$M \pm Q$	min	max	R
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	$9,9 \pm 5,1$	- 7	20	27
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	$127,6 \pm 15,4$	90	150	60
Челночный бег 5х6 м, сек.	$11,7 \pm 0,94$	10,9	13,95	3,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	$6,8 \pm 3,9$	0	19	19

Однако, если анализировать результаты юных волейболисток относительно выполнения нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне», то

можно констатировать достаточно низкий уровень физической подготовленности занимающихся (рис. 1).

Рисунок 1 – Распределение результатов тестирования волейболисток по испытания ВФС ГТО (%)

Были выявлены спортсменки, которые по всем тестам не смогли показать результаты ни на один из знаков. Только одна волейболистка выполнила все тесты на золотой знак и 24,1% девочек могли бы получить «золото» по двум тестам.

Выводы. Оценка физической подготовленности волейболисток 8-9 лет на этапе начальной подготовки продемонстрировала достаточно большую неоднородность результатов спортсменок в группе. В связи с этим, подтверждается необходимость реализации индивидуального подхода с осуществлением систематического оперативного контроля для своевременного внесения корректировок в учебно-тренировочный процесс юных спортсменов.

Литература

1. Кудряшов, Е.В. Модель физической подготовленности юных волейболисток / Е.В. Кудряшов, В.Д. Паначев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. № 2 (35). – С. 59-63.
2. Строшкова, Н.Т. Отбор юных волейболисток на основе поэтапного контроля видов подготовленности / Н.Т. Строшкова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. № 6 (64). С. 83-87.
3. Черненко, К.Н. Методические рекомендации, направленные на повышение прыжковой подготовленности юных волейболисток в школьной секции / К.Н. Черненко, Л.В. Войтус // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 395-398.

Семышева Дарья Вячеславовна, магистрант, semyshevadv@mail.ru, Россия, Сургут, БУ ВО «Сургутский государственный университет»

Пешкова Наталья Виллиевна, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, peshkova_nv@surgu.ru, Россия, Сургут, БУ ВО «Сургутский государственный университет»

ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Semysheva Daria Vyacheslavovna, master's student, semyshevadv@mail.ru, Russia, Surgut, Surgut State University

Peshkova Natalia Villievna, Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education

Abstract. This article presents the results of assessing the physical fitness of young female volleyball players during the initial training phase. It is concluded that the current level of physical

fitness of female athletes must be taken into account when planning the training process, with the development of "individualized routes" to improve performance on specific tests.

Keywords: physical fitness, volleyball, girls.

References

1. Kudryashov E.V. Model' fizicheskoy podgotovlennosti yunyh volejbolistok / E.V. Kudryashov, V.D. Panachev // *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta.* – 2015. № 2 (35). – S. 59-63.
2. Stroshkova N.T. Otdor yunyh volejbolistok na osnove po etapnogo kontrolya vidov podgotovlennosti / N.T. Stroshkova // *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta.* – 2010. № 6 (64). S. 83-87.
3. CHernenok K.N. Metodicheskie rekomendacii, napravlennye na povyshenie pryzhkovoy podgotovlennosti yunyh volejbolistok v shkol'noj sekcii / K.N. CHernenok, L.V. Vojtus // *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta.* 2020. № 10 (188). S. 395-398.

УДК 796.075

УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ДИЛЕММЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОРЫВЫ В СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЕ КИТАЙСКИХ ШКОЛ

Сунь Чжюань

Аннотация: В рамках стратегии «Фитнес для всех» школьная спортивная инфраструктура сталкивается с проблемами безопасности, финансирования, управления и кадров. На основе анализа литературы и практики в статье рассмотрены три инновационные модели («один вход — два потока», интеграция школы и сообщества, цифровое управление). Определено ключевое значение совершенствования нормативно-правовой базы, диверсификации финансирования и подготовки высококвалифицированных кадров в исследуемой области. Предложены пути решения выявленных проблем. [1;4].

Ключевые слова: Спортивная инфраструктура; Управленческие дилеммы; Управленческие инновации; государственно-частное партнёрство; Социальные услуги

Введение

С углублением национальной стратегии "Фитнес для всех" школьные спортивные сооружения постепенно приобретают новую миссию - служить обществу. Однако на практике они сталкиваются со сложными дилеммами: размытыми границами ответственности за обеспечение безопасности, длительной нехваткой операционных средств, несовершенными механизмами управления и нехваткой высококвалифицированного персонала[1]. Это ограничивает эффективность использования ресурсов. Цель данной статьи – выявить ключевые проблемы и обобщить успешную практику по вопросам управления спортивной инфраструктурой китайских школ.

Методика и организация исследования

Для достижения цели был проведён качественный анализ научной литературы и нормативных документов за последние пять лет, а также изучены типичные региональные практики Китая (район Вэньцзян города Чэнду, город Чжэнчжоу, город Ханчжоу). На основе сравнительного анализа выделены три модели управления и три группы факторов, влияющих на успешное открытие школьных спортобъектов [1; 2].

Таблица 1—Управленческие дилеммы

Дилемма	Суть
Безопасность и ответственность	Риск проникновения посторонних, неясное распределение ответственности при травмах
Финансирование и затраты	Отсутствие целевых субсидий, неспособность покрыть растущие эксплуатационные расходы
Механизмы и кадры	Множественность субъектов управления, низкая квалификация персонала

Таблица 2—Модели управления спортивной инфраструктурой

Модель	Механизм	Ключевой результат
«Двойной вход» (Вэньцзян)	Разделение учебного и общественного входа, привлечение третьей стороны	Снижение нагрузки на школу, рост удовлетворённости
Интеграция школа—сообщество (Чжэнчжоу)	Совместное управление школа + община, взаимное использование ресурсов	Снижение затрат, повышение доступности
Цифровая интеллектуальная платформа (Ханчжоу)	IoT-датчики, распознавание лиц, онлайн-бронирование	Сокращение затрат на рабочую силу и повышение эффективности

Анализ управленческих дилемм, а также моделей управления спортивной инфраструктурой, позволил сформулировать следующие рекомендации для решения существующего спектра проблем в исследуемой сфере.

Совершенствование правовой базы и системы ответственности
Разработать специальные правила, чётко разграничить ответственность за безопасность. Внедрить обязательное страхование гражданской ответственности. Создать межведомственную координационную группу[1;4] (образование, спорт, финансы, полиция).

Диверсификация механизмов финансирования и эксплуатации Включить расходы на открытие объектов в бюджет, но не полагаться только на него. Использовать государственно-частное партнёрство (ГЧП, PPP), а также аутсорсинг (передача сторонним организациям функций по управлению и обслуживанию) управления в не учебное время (передача функций по эксплуатации и охране сторонним организациям в часы, свободные от занятий). Принцип «умеренная плата + льготы для социально незащищённых групп (пенсионеры, инвалиды, дети)».

Укрепление профессионального кадрового потенциала и продвижение Готовить управленцев со спортивным и экономическим образованием. Создать регулярные система обучения и сертификации. Активно информировать население через соцсети и дни открытых дверей[2;3].

Заключение

Управление школьной спортивной инфраструктурой и ее открытие является важной задачей для удовлетворения спортивных потребностей людей. Несмотря на системные дилеммы, примеры Вэньцзяна, Чжэнчжоу и Ханчжоу доказывают, что их можно преодолеть [2;3]. Ключевыми факторами успеха являются: четкое распределение обязанностей, многоканальное финансирование, профессиональный менеджмент и цифровые технологии. В будущем должна быть выбрана подходящая модель управления, и правительство, школы, общество и граждане должны сотрудничать друг с другом, чтобы перейти от "пассивного закрытия" к "активному открытию" и от "единых образовательных услуг" к "многогранным социальным услугам".

Литература

1.Чжун, Г. Проблема и стратегия решения, связанные с открытием школьных спортивных сооружений для публики / Г. Чжун // Исследование в области преподавания в начальной школе. – 2024. – № 3. – С. 45–49.

2.Ван, К. Одна тема и два открытия: исследование модели открытия школьных спортивных объектов для внешнего мира на примере района Вэньцзян, Чэнду / К. Ван, Я. Н. Ли, Ц. Х. Дай // Исследование по физическому воспитанию. – 2024. – № 4. – С. 52–58.

3.Гао, М. Исследование интеграции и развития школьных и общественных спортивных сооружений на примере города Чжэнчжоу / М. Гао // Вестник Хэнаньского финансово-экономического университета. – 2024. – № 1. – С. 89–92.

4.Deschenko, A. Yu. Концептуальные основы развития государственно-частного партнерства в сфере физической культуры и спорта / A. Yu. Deschenko, P. S. Yuvko // Экономика и управление: проблемы, решения. – 2024. – № 2. – С. 34–41.

Сунь Чжисюань, магистр, кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии имени В. В. Кузина, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Сиреневый бульвар, 4. Почта : 495506341@qq.com

MANAGEMENT DILEMMAS AND INNOVATIVE BREAKTHROUGHS
IN CHINESE SCHOOL SPORTS INFRASTRUCTURE

Sun Zhiyuan, master's degree, at the Department of Management and Economics of the Sports Industry named after V.V. Kuzin, Russian University of Sport "GTSOLIFC", Moscow Sereneviiy Boulevard, 4. Mail : 495506341@qq.com

Abstract: Within the framework of the "Fitness for All" strategy, school sports infrastructure faces problems of safety, financing, management, and personnel. Based on an analysis of literature and practice, the article examines three innovative models ("one entrance – two flows", school-community integration, digital management) and proposes solutions: improving the regulatory framework, diversifying financing, and training personnel. Research has shown that the use of a collaborative management mechanism can effectively improve the performance of social services at school sports facilities[1;4].

Keywords: Sports infrastructure; Management dilemmas; Management innovations; Public-private partnership; Social services

References:

1.Zhong G. Problema i strategiya resheniya, svyazannye s otkrytiem shkol'nykh sportivnykh sooruzheniy dlya publiki / G. Zhong // Issledovanie v oblasti prepodavaniya v nachal'noy shkole. – 2024. – № 3. – S. 45–49.

2.Wang K., Li Ya.N., Dai C.H. Odnа tema i dva otkrytiya: issledovanie modeli otkrytiya shkol'nykh sportivnykh ob'ektov dlya vneshnego mira na primere rayona Wenjiang, Chengdu / K. Wang, Ya.N. Li, C.H. Dai // Issledovanie po fizicheskomu vospitaniyu. – 2024. – № 4. – S. 52–58.

3.Gao M. Issledovanie integratsii i razvitiya shkol'nykh i obshchestvennykh sportivnykh sooruzheniy na primere goroda Zhengzhou / M. Gao // Vestnik Henanskogo finansovo-ekonomicheskogo universiteta. – 2024. – № 1. – S. 89–92.

4.Deschenko [A.Yu.](#), Yuvko P.S. Kontseptual'nye osnovy razvitiya gosudarstvenno-chastnogo partnerstva v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta / [A.Yu.](#) Deschenko, P.S. Yuvko // Ekonomika i upravlenie: problemy, resheniya. – 2024. – № 2. – S. 34–41

УДК 796:612.06

**ПЕРСОНИФИКАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПУТЕМ
ПРИМЕНЕНИЯ НОВЕЙШИХ БИОМЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Сурукина П.И.

Аннотация: физическая культура является неотъемлемой частью образовательного процесса всех ступеней образования в Российской Федерации. Данная дисциплина реализуется не только в рамках повышения общей физической подготовки, но и в рамках элективных и факультативных дисциплин с целью формирования у обучающихся специальной физической подготовки по определенному виду спорта. Именно данную учебную дисциплину можно назвать основой для успешного получения образования, так как только на занятиях физической культурой сочетается развитие умственной и физической составляющих человеческого организма.

Ключевые слова: генетика, спорт, физическая культура, технологии, личность.

Двадцать первый век по праву считается веком высоких технологий. В относительно непродолжительный период мировой истории на первый план повсеместно выходят разработки в сфере искусственного интеллекта, нейросетей, биотехнологий, виртуальной или дополненной реальности (VR/AR) и другие продукты цифровизации. Они стремительно интегрируются как в обыденную, так и в профессиональную сферу жизни общества.

Цель исследования – определить значимость новейших технологий для построения индивидуального образовательного процесса.

Задачи:

- выявить функции и формы физической культуры
- проанализировать роль генотипа для формирования тех или иных физических навыков у индивида

Помимо положительных последствий технологического процесса, например, упрощения повседневной бытовой рутины, человечество получило и множество негативных. Так, с каждым годом наблюдается значительное ухудшение экологического состояния окружающей среды, вследствие чего растет число больных онкологией и сердечно - сосудистыми заболеваниями, все чаще люди, особенно по долгу службы занимающиеся новыми изобретениями, сталкиваются с регулярным стрессом и нервным перенапряжением, приобретенным в процессе создания плодов научных исследований. Активное использование транспорта значительно сократило физическую активность людей, повысилось количество тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. Развитие пищевой промышленности в гигантских масштабах создало проблему появления фальсификатов и вредных для человеческого организма продуктов. По статистике, за последние годы повышается процент людей, страдающих сахарным диабетом и ожирением [4].

Соответственно, с развитием биомедицинских и генетических исследований человеческого организма, перед представителями сферы спортивного образования встает вопрос: является ли высокий физический потенциал результатом упорных тренировок или врожденной предрасположенностью? Согласно исследованию, проведенному в Польше, показатель наследования уровня мышечной силы спортсмена варьируется от 30% до 80% в зависимости от ее прикладного проявления (например, сила хвата или сила мышц-антагонистов коленного сустава), а среднее арифметическое показателя общего процента наследственных данных у спортсменов составило 66% [13]. Это объясняет относительно небольшое количество людей, по отношению к общемировой биомассе, устойчивых к предельным физическим нагрузкам и способных на масштабную модификацию своего тела в рамках занятий спортом.

Физическая культура – это обширный раздел науки по изучению спортивной деятельности человека, направленный на всестороннее развитие личности, как с духовной, так и с материалистичной стороны. Советский

специалист в области теоретической физической культуры Вадим Константинович Бальсевич говорил о том, что физическая культура – естественный мостик, позволяющий соединить социальное и биологическое в природе человека [3]. Здесь уместно обратиться к определению понятия социальных функций физической культуры.

Социальные функции физической культуры – это общественно значимая деятельность субъекта (коллективного или частного), способствующая достижению того или иного положительного результата для всего общества в целом [5]. К таким относится, в первую очередь, оздоровительная функция. Она заключается в равномерном и правильном с точки зрения медицины развитии организма, что особенно важно в период взросления, когда спорт становится необходимостью для правильного функционирования всех систем органов.

Воспитательная функция заключается в формировании путем жесткой дисциплины у личности определенных черт и качеств характера, которые индивид будет использовать не только во время силовых нагрузок, но и при интеллектуальной деятельности, а также в повседневной жизни. Ключевыми качествами, формирующимися у людей, так или иначе связанных с регулярными физическими нагрузками, являются: упорство, физическая и моральная выносливость, чувство справедливости и чести.

Как отмечают специалисты, в частности И.И. Ахметов, сегодня обнаружено 79 генетических маркеров, ассоциированных с предрасположенностью к занятиям спортом: 59 связаны с выносливостью и 20 — с силовыми видами физической активности. Неразумный выбор детьми или их родителями вида спорта может сопровождаться формированием нерациональной функциональной адаптацией, затруднением восстановительных процессов и остановкой роста спортивного мастерства, или привести к сильному ослаблению и травмированию организма [2].

Комплексно рассматривая физическую культуру как область деятельности, профессор Л. И. Лубышева, выделила в ней три основные функции: социально – психологическую, двигательную и функцию интеллектуального воспитания [6].

Нельзя рассматривать состояние спортсменов сугубо с точки зрения их прикладных навыков, игнорируя психоэмоциональный аспект. Как отмечает отечественный генетик Сергей Хальчицкий: «У спортсмена могут быть отличные природные данные, а результаты при этом нестабильны. Потому что «характер не тот» [11]. Данный тезис имеет подтверждение на генетическом уровне, что доказали исследования белорусских ученых. На группах юных хоккеистов и футболистов (12–15 лет) было доказано, что полиморфизм L/S гена 5HTT (серотониновый транспортер), кодирующего белок-переносчик серотонина, прямо связан с психологическим портретом спортсмена. Носители S-аллеля демонстрируют более высокие скорости реакций, но менее устойчивы к продолжительным психическим нагрузкам. В исследовании 84 спортсменов-юниоров носители аллелей D (ACE), S (5HTT) и T (5HT2A) демонстрировали более высокий уровень нейротизма [7], [12].

Немаловажным показателем является и ген COMT (катехол-О-метилтрансфераза), в частности его модификация rs4680, регулирующая метаболизм катехоламинов (дофамина, адреналина и норадреналина) в префронтальной коре головного мозга. Носители Met-аллеля демонстрируют большую способность к концентрации, но одновременно более высокий уровень тревожности [8].

Спортивная медицина выделяет высокую значимость ряда генов, которые с высокой долей вероятности предопределяют тот вид физической активности, в которой человек имеет максимальный потенциал. В частности, к таким показателям относится «ген силы и скорости» – ACTN3 (α -акритинин-3). Он влияет на структуру белковых мышечных волокон, тем самым задавая предел восприимчивости организма к длительным силовым нагрузкам, а также предохраняя волокна от риска травмирования. Основным аллелем данного гена является аллель R, который характерен главным образом для спортсменов, от которых требуется демонстрация взрывной мощности, повышенной скорости и выносливости в силовых показателях (пример: спринтеры, тяжелоатлеты). Другой аллель – X, чаще встречается у занимающихся длительными аэробными нагрузками (пример: пловцы, марафонцы) [1].

В своих работах Н. Б. Стамбулова характеризует спортивную карьеру следующим образом: «Если на этапе начальной специализации спорт обычно воспринимается спортсменом как игра, на этапе углубленной подготовки - как сфера учения, то на этапе спорта высших достижений он становится образом жизни, а затем и профессией, источником существования» [10]. Генетическая диагностика на старте карьеры особенно важна. В исследовании российских лыжников частота неблагоприятного аллеля PPAR α (рецептор, активируемый пероксисомным пролифератором альфа), который отвечает за процессы липидного и углеводного обмена, среди прекративших занятия составила 66,7%, а среди оставшихся — 6,5%, что отражает отсев спортсменов с «неподходящим» генотипом [2].

Социальные формы физической культуры – это полезные для общества разновидности физической культуры, которые тесно связаны с социальными функциями. Базовая социальная форма физической культуры направлена на формирование общей физической подготовкой (ОФП). Стремление к физической активности, сопровождающееся знанием своего «генетического паспорта», способствует долголетию. На данный момент специалистами в области спорта и медицины разработано множество систем упражнений, сконцентрированных на продление оптимального для жизни состояния определенных органов или систем органов. К ним относятся: системы Амосова («1000 движений»), Михао Икай («10000 шагов каждый день»), Артура Лидьярда («Бег ради жизни») и многих других. Современные технологии позволяют персонализировать и эти системы, сделав их не просто популярными, а физиологически точными и наиболее полезными с учетом особенностей отдельно взятого организма.

Особое значение генетические технологии приобретают в адаптивной физической культуре и сфере реабилитации. Данные методики применяются во время работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в целях помощи преодоления ими физических, а также психологических, умственных барьеров, развития осознания ими личностной полноценности и возможности принесения пользы обществу. Выделяют 3 режима проведения реабилитаций: «щадающий», «тонизирующий» и «тренирующий» [9]. Учитывая то, что организм наследует предрасположенность не только к положительной анатомии и физиологии, но и к отрицательной, то есть склонен перенимать всевозможные заболевания (сахарный диабет, ожирение, аллергические реакции и проч.), генетический скрининг и иные биохимические анализы могут помочь точнее определить, какой из режимов реабилитации подходит конкретному человеку.

В заключение, можно сделать следующие выводы. Методы различных видов базового контроля (медицинского, педагогического, самоконтроля), основанные на поверхностном оценивании визуальных физиологических показателей, таких как частота сердечных сокращений, зрительная оценка внешнего состояния (цвет кожных покровов, дыхательная деятельность и проч.), не могут дать полной картины реального состояния подготовленности индивида к физическим нагрузкам, и тем более обозначить всевозможные скрытые риски.

Важно отметить, что генетика является тем резервом, который можно использовать на максимум, но невозможно увеличить. Однако при радикальном подходе к безальтернативному следованию врожденным склонностям дискредитируется значимость человеческого выбора, личных амбиций и стремлений, ведь медицинские показатели лишь демонстрируют характеристики, с учетом которых можно наиболее полно раскрыть имеющийся потенциал. Иными словами, использование новейших инструментов биомедицинских технологий может поспособствовать детальному отбору потенциальных кандидатов на высшие спортивные достижения, личному саморазвитию, безопасному и полезному восстановлению поврежденного организма.

Литература

1. Абдеев Д. Р. Ген ACTN3 и предрасположенность к спринтерским дисциплинам / Д. Р. Абдеев, И. А. Лакейкина // Вестник науки. – 2025. – № 6 (87). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gen-actn3-i-predraspolozhennost-k-sprinterskim-distsiplinam> (дата обращения: 25.04.2026).
2. Ахметов И. И. Медико-генетическое обеспечение детско-юношеского спорта / И. И. Ахметов, Л. Д. Мустафина, Э. С. Насибулина // ПМ. – 2012. – № 7 (62). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediko-geneticheskoe-obespechenie-detsko-yunosheskogo-sporta> (дата обращения: 26.04.2026).
3. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 2003.
4. Здравоохранение в России. 2025 : статистический сборник. – Москва : Росстат, 2025. – URL: https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Zdravooxran_2025.pdf (дата обращения: 26.04.2026).

5. Капленко О. М. Социальные функции физической культуры / О. М. Капленко // *Интерэкспо Гео-Сибирь*. – 2010. – №. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-funktsii-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 25.04.2026).
6. Лубышева Л. И. К концепции физкультурного воспитания студентов / Л. И. Лубышева // *Теория и практика физической культуры*. – 1993. – № 5-6. – С. 15–18.
7. Маринич В. В. Психогенетические исследования нейротизма у спортсменов-юниоров в предсоревновательный период подготовки / В. В. Маринич, Н. В. Шепелевич // *Смоленский медицинский альманах*. – 2020. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihogeneticheskie-issledovaniya-neyrotizma-u-sportsmenov-yuniorov-v-predsorevnovatelnyy-period-podgotovki> (дата обращения: 26.04.2026).
8. Маринич В. В. Персонализированный подход к фармакотерапии в спорте: психогенетические аспекты / В. В. Маринич, Н. В. Шепелевич // *Здоровье для всех*. – 2021. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/personifitsirovannyy-podhod-k-farmakoterapii-v-sporte-psihogeneticheskie-aspekty> (дата обращения: 26.04.2026).
9. Поважная Е. Л. Организация оказания санаторно-курортной помощи населению Российской Федерации на современном этапе (часть 2). Санатории / Е. Л. Поважная // *Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры*. – 2012. – Т. 89, № 4. – С. 50–52.
10. Психология спортивной карьеры : учебное пособие / Н. Б. Стамбулова. – Санкт-Петербург : Центр карьеры, 1999. – 367 с. – ISBN 5-901126-01-7.
11. Чемпионская генетика // *Санкт-Петербургские ведомости*. — 2026. — № 47 (8112). — 19 марта. — С. 6.
12. Шепелевич Н. В. Взаимодействие генов нейромедиаторных систем у спортсменов циклических и ациклических видов спорта / Н. В. Шепелевич, В. В. Маринич, Т. Л. Лебедь, Н. В. Жур // *Здоровье для всех*. — 2022. — № 2. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimodeystvie-genov-neyromediatornyh-sistem-u-sportsmenov-tsiklicheskih-i-atsiklicheskih-vidov-sporta> (дата обращения: 26.04.2026).
13. Maciejewska-Skrendo, P. Ciężczyk, J. Chycki [et al.] // *Journal of Human Kinetics*. – 2019. – Vol. 68. – P. 17–36. – DOI: 10.2478/hukin-2019-0053.

Сурукина Полина Игоревна, polismolli@mail.ru, студентка 1 курса Института публичного права и управления, Россия, Москва, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА)».

PERSONALIZATION OF SPORTS ACTIVITIES THROUGH THE APPLICATION OF CUTTING-EDGE BIOMEDICAL TECHNOLOGIES

Surukina Polina Igorevna, polismolli@mail.ru, 1st-year student of the Institute of Public Law and Administration, Russia, Moscow, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «Moscow State Law University (MSAL)».

Abstract: Physical education is an integral part of the educational process at all levels of education in the Russian Federation. This discipline is implemented not only as a means of enhancing general physical fitness, but also within the framework of elective and optional courses aimed at developing students' specialized physical training in a particular sport. This academic discipline can be regarded as the foundation for successful education, as it is only during physical education classes that the development of the mental and physical components of the human body is combined.

Keywords: genetics, sports, physical education, technologies, person.

References

1. Abdeev D. R., Lakeikina I. A. The ACTN3 Gene and Predisposition to Sprinting Disciplines. *Vestnik nauki*. 2025;(6 (87)). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/gen-actn3-i-predraspolozhennost-k-sprinterskim-distiplinam> (accessed: 25.04.2026). (In Russ.)
2. Akhmetov I. I., Mustafina L. D., Nasibulina E. S. Medical and Genetic Support of Children's and Youth Sports. *PM*. 2012;(7 (62)). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediko-geneticheskoe-obespechenie-detsko-yunosheskogo-sporta> (accessed: 26.04.2026). (In Russ.)
3. Balsevich V. K. *Physical Culture for All and for Everyone*. Moscow: Fizkul'tura i sport; 2003. (In Russ.)
4. *Healthcare in Russia. 2025: statistical collection*. Moscow: Rosstat; 2025. Available at: https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Zdravooxran_2025.pdf (accessed: 26.04.2026). (In Russ.)
5. Kaplenko O. M. Social Functions of Physical Culture. *Interesko Geo-Sibir'*. 2010. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-funktsii-fizicheskoy-kultury> (accessed: 25.04.2026). (In Russ.)
6. Lubysheva L. I. On the Concept of Physical Education for Students. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. 1993;(5-6):15-18. (In Russ.)
7. Marinich V. V., Shepelevich N. V. Psychogenetic Studies of Neuroticism in Junior Athletes during the Pre-Competitive Preparation Period. *Smolenskiy meditsinskiy al'manakh*. 2020;(2). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihogeneticheskie-issledovaniya-neyrotizma-u-sportsmenov-yuniorov-v-predsorevnovatelnyy-period-podgotovki> (accessed: 26.04.2026). (In Russ.)
8. Marinich V. V., Shepelevich N. V. A Personalized Approach to Pharmacotherapy in Sports: Psychogenetic Aspects. *Zdorov'e dlya vsekh*. 2021;(1). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/personifitsirovannyy-podhod-k-farmakoterapii-v-sporte-psihogeneticheskie-aspekty> (accessed: 26.04.2026). (In Russ.)
9. Povazhnaya E. L. Organization of Sanatorium-Resort Care for the Population of the Russian Federation at the Present Stage (Part 2). *Sanatoriums. Voprosy kurortologii, fizioterapii i lechebnoy fizicheskoy kul'tury*. 2012; 89(4):50-52. (In Russ.)
10. Stambulova N. B. *Psychology of a Sports Career: a textbook*. Saint Petersburg: Tsentr kar'ery; 1999. 367 p. ISBN 5-901126-01-7. (In Russ.)
11. *Champion Genetics // Sankt-Peterburgskie vedomosti*. — 2026. — No. 47 (8112). — March 19. — P. 6.
12. Shepelevich N. V., Marinich V. V., Lebed' T. L., Zhur N. V. Interaction of Neurotransmitter System Genes in Athletes of Cyclic and Acyclic Sports. *Zdorov'e dlya vsekh*. 2022;(2). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimodeystvie-genov-neyromediatornyh-sistem-u-sportsmenov-tsiklicheskih-i-atsiklicheskih-vidov-sporta> (accessed: 26.04.2026). (In Russ.)
13. Maciejewska-Skrendo A, Ciężczyk P, Chycki J, et al. Genetic Markers Associated with Power Athlete Status. *J Hum Kinet*. 2019;68:17-36. DOI: 10.2478/hukin-2019-0053.

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Толканов К.А.

***Аннотация.** В работе рассматривается влияние здоровьесбережения на результаты соревновательной деятельности юных хоккеистов этапа начальной подготовки (возраст 8–11 лет). Исследование проведено в период 2021–2023 гг. на базе хоккейной школы «Олимпиец» (г. Сургут). Анализируется сравнение результатов соревнований сезона 2021–2022 гг. (до внедрения технологии) и сезона 2022–2023 гг. (в период реализации здоровьесберегающих мероприятий). Зафиксирована положительная динамика: разница заброшенных и пропущенных шайб улучшилась с -80 до -13. Одновременно отмечено улучшение показателей соматического здоровья и снижение доли детей с повышенной тревожностью. Полученные данные свидетельствуют, что системная интеграция здоровьесберегающих мероприятий в тренировочный процесс повышает соревновательную результативность.*

***Ключевые слова:** здоровьесбережение, юные хоккеисты, начальная подготовка, соревновательная деятельность, педагогическая технология, соматическое здоровье, тревожность.*

Актуальность

Современная подготовка спортивного резерва в хоккее с шайбой на этапе начальной подготовки характеризуется высокой интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Ранняя специализация, сочетание спортивной и общеобразовательной деятельности создают значительную нагрузку на организм ребенка [2, 5].

В этой связи особую актуальность приобретает разработка и апробация педагогических технологий, позволяющих сохранять здоровье занимающихся без ущерба для спортивной результативности. Ранее автором была предложена педагогическая технология здоровьесбережения, включающая трёхэтапную структуру (диагностический, аналитический, практический этапы) и междисциплинарное взаимодействие специалистов спортивной школы [8].

Цель исследования – оценить влияние внедрения здоровьесберегающего инструментария на результаты соревновательной деятельности юных хоккеистов группы начальной подготовки.

Организация исследования

Исследование проведено на базе муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Ледовый Дворец спорта» (хоккейная команда «Олимпиец» г. Сургут) в период 2021–2023 гг. Участники – 29 хоккеистов 2012 года рождения (стаж занятий 4–6 лет).

Сезон 2021–2022 гг. рассматривался как контрольный (до активного внедрения комплексной технологии здоровьесбережения). С сезона 2022–2023

гг. в тренировочный процесс была интегрирована педагогическая технология здоровьесбережения, включающая:

- экспресс-оценку соматического здоровья (методика Г.Л. Апанасенко) [1];
- диагностику уровня тревожности (СМАС, адаптация А.М. Прихожан) [4];
- ведение дневников самоконтроля;
- семинары для родителей по режиму дня и восстановлению;
- индивидуальную работу психолога при выявлении повышенной тревожности;
- корректировку тренировочных планов на основе текущих данных здоровья;

Анализировались официальные протоколы региональных турниров, были учтены результаты матчей только с теми соперниками, с которыми экспериментальная группа встречалась в сезонах 2021-2022 и 2022-2023. Учитывалась разница заброшенных и пропущенных шайб.

Результаты и их обсуждение

В сезоне 2021-2022 экспериментальная группа провела 9 контрольных соревнований с выбранными для анализа соперниками (Таблица 1, Рис). По итогам 9 матчей было забито 9, пропущено 89 шайб, при отсутствии побед. Разница забитых и пропущенных шайб составила -80.

В сезоне 2022-2023 ЭГ с выбранными для эксперимента соперниками проведено 13 матчей с разницей шайб -13 (46 – З, 69 – П), при этом по результатам матчей сложились следующим образом: 3 победы, 1 ничья и 9 поражений.

Таблица 1 – Результаты матчей ЭГ за период эксперимента

Наименование команды	Результаты сезона 2021-2022 (до эксперимента)		Результаты сезона 2022-2023 (во время эксперимента)	
Металлург г. Магнитогорск	1:12 (04.2021)		3:4 (02.2023)	
	0:9 (10.2021)		1:4 (04.2023)	
	3:9 (04.2022)			
Авто-Спартаковец г. Екатеринбург	0:10 (04.2021)		3:9 (10.2022)	
	3:7 (02.2022)		0:8 (11.2022)	
			3:6 (02.2023)	
СКА-Юность г. Екатеринбург	2:12 (04.2021)		4:7 (11.2022)	
			4:5 (04.2023)	
Молот г. Пермь	1:6 (04.2021)		7:2 (11.2022)	
			8:2 (02.2023)	
Трактор г. Челябинск	0:13 (10.2021)		1:6 (10.2022)	
			3:7 (02.2023)	
			4:3 (04.2023)	
Авангард г. Омск	3:11 (04.2021)		3:3 (04.2023)	
			2:3 (04.2023)	
ИТОГ	9 - З	89 - П	46 - З	69 - П
	- 80 (9 матчей)		- 13 (14 матчей)	

Изменения показателей соматического здоровья в рамках эксперимента сложились следующим образом.

На конец эксперимента у ЭГ прослеживается положительный прирост в показателях здоровья. Так количество спортсменов с уровнем здоровья «средний» (14 + 100,0% от показателя до эксперимента) и «выше среднего» (3 + 100% от показателя до эксперимента) возросло до 17 человек, количество занимающихся с уровнем здоровья – низкий, снизилось на 53,8% или на 7 человек в абсолютном выражении и составило 6 занимающихся. По показателю «ниже среднего» составило 6 занимающихся, отклонения от уровня до эксперимента составило 33% (Рисунок 1).

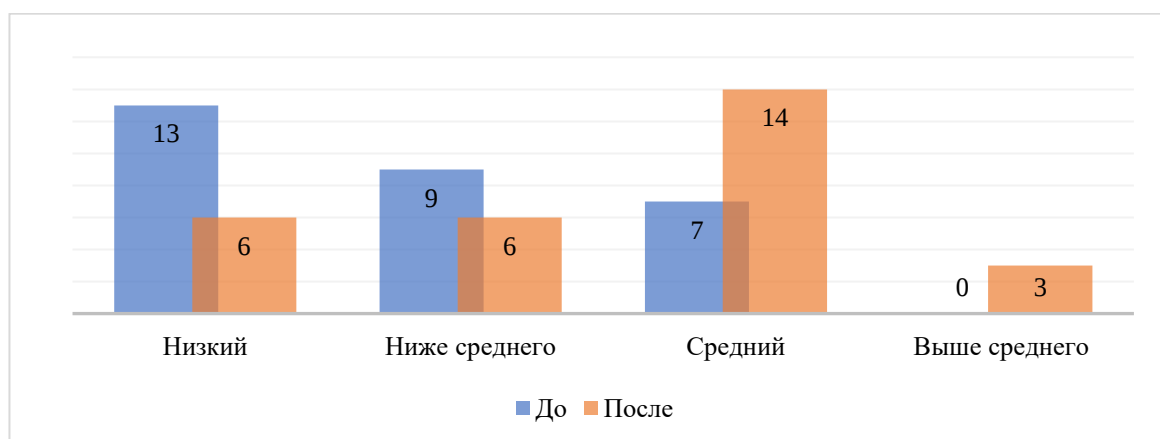


Рисунок 1 – Динамика уровней здоровья у занимающихся в ЭГ по экспресс-оценке Г.Л. Апанасенко

Для измерения уровня психического здоровья была использована диагностика уровня тревожности (СМАС, адаптация А.М. Прихожан). Показатели психического здоровья сложились следующим образом (Рисунок 2). На конец эксперимента детей с уровнем тревожности «очень высокий» и «явно повышенный» не выявлено. По показателям «низкий», «нормальный уровень» и произошло увеличение на 10,3% и 6,9% соответственно. Доля занимающихся с несколько повышенным уровнем тревожности снизилось на 4,4%.

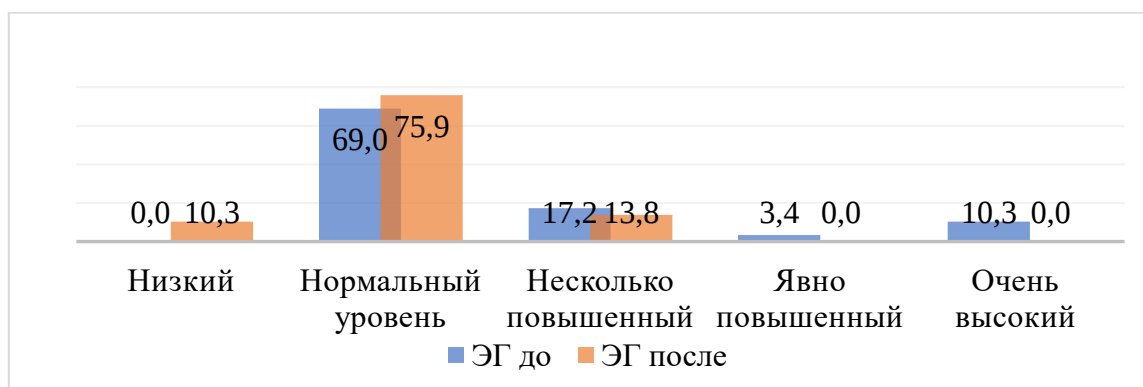


Рисунок 2 – Процентное соотношение уровней тревожности юных хоккеистов ЭГ в течение эксперимента, %

Обсуждение

Полученные результаты демонстрируют, что целенаправленное внедрение педагогической технологии здоровьесбережения не приводит к снижению соревновательной результативности, а напротив – существенно её повышает.

Основные механизмы положительного эффекта:

1. Оптимизация нагрузок за счёт своевременной корректировки планов при выявлении признаков утомления (повышенная ЧСС покоя, ухудшение индекса Руфье, дневники здоровья) позволила сохранить баланс между нагрузкой и восстановлением [8].

2. Снижение уровня тревожности уменьшило влияние хронического стресса на соматическое здоровье и благоприятно повлияло на психологическое состояние во время соревнований [6].

3. Работа с родителями и психологическое сопровождение повысили мотивацию и уверенность детей [6,8].

Таким образом, здоровьесбережение выступает не альтернативой высоким спортивным результатам, а необходимым условием их устойчивого и планомерного развития в детско-юношеском хоккее.

Выводы

1. Внедрение педагогической технологии здоровьесбережения в тренировочный процесс юных хоккеистов группы начальной подготовки привело к росту соревновательной результативности.

2. Технология может быть рекомендована к внедрению в хоккейные школы с обязательным предварительным анализом материально-технической базы и кадровой обеспеченности учреждения.

Список литературы

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Мавлиев Ф.А. Особенности кардиогемодинамики юных хоккеистов 10-11 лет / Ф.А. Мавлиев, Ф.Р. Зотова, А.С. Самсыкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 93 (11). С. 81-86.
3. Морено Дж. Социометрия: экспериментальный метод и наука об обществе. М.: Академический проект, 2001. 382 с.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
5. Смирнов В.П. Влияние внутрикомандной сплочённости на тактическую эффективность в хоккее // Теория и практика физической культуры. 2023. № 12. С. 88-94.
6. Толканов К.А. Оценка психологического здоровья хоккеистов групп начальной подготовки // Стратегия формирования здорового образа жизни. Тюмень, 2023. С. 175-178.

7. Толканов К.А. Оценка соматического здоровья хоккеистов групп начальной подготовки // Спорт, здоровье и физическая культура в современном обществе. Курск, 2023. С. 336-338.

8. Толканов К.А. Педагогическая технология на основе принципов здоровьесбережения как способ сохранения контингента хоккеистов // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2022. № 4 (79). С. 123-127.

Толканов Константин Александрович, директор, Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Ледовый Дворец спорта»

THE IMPACT OF HEALTH PRESERVATION
ON THE COMPETITIVE PERFORMANCE RESULTS OF YOUNG HOCKEY PLAYERS
IN THE INITIAL TRAINING GROUP

Abstract The study examines the impact of health-preserving approaches on the competitive performance of young hockey players at the initial training stage (ages 8–11). The research was conducted during 2021–2023 at the Olympiets hockey school (Surgut). A comparison is made between the competition results of the 2021–2022 season (before implementation of the technology) and the 2022–2023 season (during the implementation of health-preserving measures). A positive trend was recorded: the difference between goals scored and goals conceded improved from –80 to –13. At the same time, indicators of somatic health improved and the proportion of children with elevated anxiety decreased. The obtained data indicate that the systematic integration of health-preserving measures into the training process enhances competitive performance.

Keywords: health preservation, young hockey players, initial training stage, competitive activity, pedagogical technology, somatic health, anxiety.

References

1. Apanasenko, G. L. *Medical Valeology* / G. L. Apanasenko, L. A. Popova. – Rostov-on-Don: Phoenix, 2000. – 248 p.
2. Mavliev F.A. Features of cardiodynamics of young hockey players aged 10-11 / F.A. Mavliev, F.R. Zotova, A.S. Samsykin // *Scientific Notes of the Lesgaft University*. 2012. No. 93 (11). Pp. 81-86.
3. Moreno J. *Sociometry: Experimental Method and Social Science*. Moscow: Academic Project, 2001. 382 p.
4. Prikhozhan A.M. *Anxiety in Children and Adolescents: Psychological Nature and Age Dynamics*. Moscow: MPSI; Voronezh: NPO MODEK, 2000. 304 p.
5. Smirnov V.P. The Influence of Intra-Team Cohesion on Tactical Efficiency in Hockey // *Theory and Practice of Physical Culture*. 2023. No. 12. Pp. 88-94.
6. Tolkanov K.A. Assessment of the psychological health of hockey players of the initial training groups // *Strategy of formation of a healthy lifestyle*. Tyumen, 2023. Pp. 175-178.
7. Tolkanov K.A. Assessment of the somatic health of hockey players of the initial training groups // *Sport, health and physical culture in modern society*. Kursk, 2023. Pp. 336-338.
8. Tolkanov K.A. Pedagogical Technology Based on the Principles of Health-Saving as a Way to Preserve the Hockey Players' Contingent // *Bulletin of Surgut State Pedagogical University*. 2022. No. 4 (79). Pp. 123-127.

**САМОРЕАЛИЗАЦИЯ В «ЭПОХУ НЕВЕСОМОСТИ»:
МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ СПОРТИЗАЦИИ КАК
ВОЗВРАЩЕНИЕ СУБЪЕКТНОСТИ (ДИАЛОГ С НАСЛЕДИЕМ
В.К. БАЛЬСЕВИЧА)**

Филимонова С.И., Казакова В.М.

***Аннотация.** В статье рассматривается трансформация методологического потенциала спортизированного подхода в контексте современных социокультурных вызовов, определяемых автором как «эпоха невесомости». Данная метафора раскрывает тройственную природу кризиса взросления: физическую гиподинамию, цифровую симуляцию усилия и экзистенциальную потерю опоры. Опираясь на фундаментальные положения научной школы В.К. Бальсевича о конверсии технологий спортивной подготовки и создании условий для самоопределения личности, а также на авторскую концепцию физической культуры и спорта как пространства оптимальной самореализации, раскрывающую механизмы этого процесса (самопознание – формирование само модели – деятельность по её реализации – самоутверждение), автор обосновывает необходимость переосмысления роли спортизированной среды». Говоря об эпохе невесомости, имеется в виду не физическое состояние, а особый социокультурный контекст, в котором тело и воля человека всё реже встречаются с опытом реального сопротивления и преодоления. И именно в этой точке наследие В.К. Бальсевича обретает новое, предельно актуальное звучание.*

Особое внимание уделяется реабилитации категории «субъектности» в физическом воспитании. Показано, что методология спортизации, заложенная В.К. Бальсевичем, в современных условиях выступает не столько инструментом повышения двигательной активности, сколько уникальной антропопрактикой возвращения человеку чувства авторства собственной жизни через реальный (а не виртуальный) опыт преодоления и выбора. Статья выстроена в формате научного диалога с наследием учёного, подчёркивая непреходящую актуальность его идей для проектирования пространства оптимальной самореализации подрастающего поколения.

***Ключевые слова:** спортизация, В.К. Бальсевич, самореализация личности, субъектность, пространство физической культуры, методология физического воспитания, спортивная культура, эпоха невесомости.*

Актуальность. Современный молодой человек оказался в уникальной исторической ситуации, которую польско-британский социолог Зигмунт Бауман определил как «текущую современность» [1]. Никогда прежде у него не было такого изобилия возможностей для построения жизненного пути, но никогда прежде ему не было так трудно ощутить этот путь как собственный. Цифровая среда, освободившая от множества физических ограничений, одновременно создала новое антропологическое состояние, которое мы метафорически определяем как «эпоху невесомости». Это состояние характеризуется не просто снижением двигательной активности, а системным дефицитом опыта реального сопротивления, осознанного усилия и длящегося во времени волевого акта. Тело, переставшее быть главным инструментом взаимодействия с миром, постепенно утрачивает роль источника достоверного знания о себе, а субъектность,

лишённая телесной «гравитации», всё чаще замещается пассивным потреблением готовых смыслов и моделей поведения.

В этом контексте физическая культура и спорт, традиционно рассматриваемые как сферы укрепления здоровья, предстают перед нами в совершенно ином качестве — как уникальные антропопрактики, способные вернуть человеку опыт авторства собственной жизни. Однако для того, чтобы этот потенциал раскрылся в полной мере, необходимо не просто модернизировать методики физического воспитания, но концептуально переосмыслить само пространство спортизированной среды. Именно эту задачу решает представленное исследование, выстроенное в форме научного диалога с наследием В.К. Бальсевича и опирающееся на авторскую концепцию физической культуры и спорта как пространства, формирующего оптимальную самореализацию личности.

Остановимся подробнее на сущности «эпохи невесомости». Она представлена триадой современного кризиса взросления человека (Рис. 1). 1. Физическая гиподинамия — тело, теряющее опору. Современный ребёнок проводит в статичном положении (сидя за партой, перед экраном, в транспорте) до 80% времени бодрствования. [9; 10] Мышечный корсет ослабевает, проприоцептивная чувствительность (ощущение тела в пространстве) притупляется. Формируется феномен «телесной невесомости» — человек перестаёт физически ощущать собственный вес, границы, устойчивость.

Рис. 1. Сущность «эпохи невесомости»

По данным НМИЦ здоровья детей Минздрава России, распространённость функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата среди школьников достигает 60–70%. Снижение мышечной силы и выносливости у современных детей на 20–25% по сравнению со сверстниками 30-летней давности. [10] Рост числа детей с избыточной массой тела и ожирением, парадоксально сочетающийся с дефицитом мышечной массы.

В.К. Бальсевич настаивал на учёте онтокинезиологических закономерностей — тело ребёнка требует движения не «вообще», а в определённых сенситивных периодах и в определённых формах. [5]. Спортизация возвращает телу «вес» через: тренировочный режим занятий вместо «ознакомительного» урока физкультуры; развитие всех физических качеств в их возрастной обусловленности; формирование телесной компетентности — способности управлять своим телом в сложных двигательных ситуациях.

Таким образом, спортизированная среда возвращает ребёнку утраченное чувство физической гравитации — он снова ощущает сопротивление материала, усилие мышц, радость владения телом. Это первый шаг выхода из «невесомости».

2. Цифровая симуляция усилия — воля, не встречающая сопротивления. Жан Бодрийяр ещё в 1981 году диагностировал наступление эпохи, в которой реальность и смысл замещаются символами и знаками, а человеческий опыт превращается в симуляцию реальности [2]. Эпоху постмодерна он определил как

эпоху гиперреальности [2]. В предельном выражении, писал он, симуляция есть «порождение моделей реального без истока и реальности» [2]. Цифровая среда создаёт иллюзию достижения без реальных энергозатрат. В компьютерной игре можно «пробежать» марафон движением пальца, «построить» город без физического труда, «победить» врага без преодоления боли и усталости. Формируется опасный когнитивный диссонанс: результат есть, усилия — нет. Последствия для личности — это атрофия волевых качеств (терпения, настойчивости, способности к длительному напряжению), формирование избегающего поведения при столкновении с реальными трудностями, синдром «хрупкости» — неспособность переносить фрустрацию и неудачу. Достоверное знание о себе, традиционно добываемое через встречу с объективным сопротивлением среды (гравитацией, усталостью, болью, ограничением), подменяется симуляцией — правдоподобной, но бесплотной. Именно этот аспект авторы, пишущие о цифровой эпохе, всё чаще определяют как кризис субъектности: человек утрачивает саму способность выступать субъектом активности, а не пассивным потребителем готовых смыслов. Мышление, адаптированное к стремительному потоку стимулов, приобретает характер «клипового» — фрагментарного, импульсивного, лишённого глубины осмысления [8].

В своих работах В.К. Бальсевич подчёркивал, что спорт — это уникальная школа преодоления. Именно в спортивной деятельности ребёнок встречается с реальным, а не виртуальным сопротивлением: усталостью мышц, необходимостью многократного повторения, ограничениями собственного тела. Это формирует то, что он называл «спортивной культурой личности» — способность мобилизовать ресурсы для достижения цели. [5]

Соревновательный метод создаёт ситуацию реального испытания, где результат нельзя «сбросить» или «переиграть». Тренировочный процесс учит отсроченному вознаграждению — результат приходит через недели и месяцы системной работы. Командные виды спорта формируют опыт коллективного усилия и взаимной ответственности. «Спортизация возвращает ребёнку опыт реального усилия. В мире, где всё можно симулировать, спорт остаётся одной из немногих территорий подлинности — здесь нельзя сжульничать перед самим собой, мышца растёт только от работы».

3. Ценностная дезориентация — личность без системы координат. Третья грань кризиса — самая глубокая — касается экзистенциальных оснований взросления. Задача подросткового и юношеского возраста, как её определял Эрик Эриксон, состоит в формировании идентичности [3]. Бауман зафиксировал это в понятии «индивидуализированного общества» [4]: современный человек оказывается один на один с задачей конструирования собственной идентичности. Информационная перегрузка, множественность и противоречивость транслируемых ценностей, размывание авторитетов и традиций создают ситуацию «аксиологической невесомости». Подросток не имеет чётких критериев для различения «хорошего» и «плохого», «важного» и «второстепенного», «моего» и «чужого». Это может проявляться в росте

тревожности и депрессивных состояний среди подростков; в снижении учебной и социальной мотивации; в трудностях с профессиональным и личностным самоопределением; поиске «лёгких» смыслов в деструктивных субкультурах. Социальные риски текущей современности, как показано в систематическом анализе концепции Баумана, включают угрозу потери личностной, профессиональной и гражданской идентичности, снижение социальной сплочённости, а также нарастание «самопричинённого» одиночества. Парадоксальным образом, неограниченная свобода выбора оборачивается неспособностью выбрать: молодой человек, предоставленный самому себе в мире без внятных ориентиров, всё чаще откладывает принятие ключевых жизненных решений, пролонгируя состояние, которое иронично, но точно обозначают как «поколение Питера Пэна» — поколение, не желающее взрослеть. Инфантилизация, боязнь ответственности, предпочтение поиска себя — реальной работе, свободы — обязательствам становятся закономерной реакцией на мир, в котором отсутствует опыт преодоления как таковой. [3]

В.К. Бальсевич и Л.И. Лубышева ввели в научный оборот понятие «спортивная культура личности», которая включает не только физический, но и ценностный компонент. [6] Спорт по своей природе содержит чёткую и прозрачную систему ценностей. Спортизированная среда — это не просто место для движений, это пространство ценностного самоопределения. Человек, выбирающий вид спорта, тренирующийся, участвующий в соревнованиях, неизбежно интериоризирует (присваивает) эти ценности. Они становятся частью его личности и работают далеко за пределами спортивного зала. В эпоху «ценностной невесомости» спортизированная среда даёт подростку редкую возможность — обрести твёрдую аксиологическую почву. Ценности спорта просты, наглядны и проверяемы личным опытом. Это та система координат, от которой можно отталкиваться при выстраивании жизненной траектории. Соединяя все три компонента, мы получаем целостную картину.

Чтобы понять, почему спортизация сегодня актуальна, важно проанализировать то состояние, которое мы называем «эпохой невесомости». Налицо тройной дефицит: дефицит телесности, дефицит воли, дефицит смыслов. И именно в точке пересечения этих вызовов, методология спортизации В.К. Бальсевича пересекается с авторской концепцией физической культуры и спорта как пространства формирования оптимальной самореализации личности и обнаруживает свой мощнейший потенциал через призму этапов самореализации личности».

В своих исследованиях автор выделяет 4 этапа самореализации личности:

1. Самосознание — самооценка потенциала, рефлексия, создание Я-концепции;
2. Самомодель — постановка целей, смысл деятельности, построение планов;
3. Деятельность по реализации самомодели — социальные, физические, психические предпосылки;
4. Самоутверждение — получение и самооценка результатов.

Каждый из этих этапов получает уникальное наполнение именно в спортизированной среде, спроектированной в трудах В.К. Бальсевича». Этап 1. Самосознание — «Кто я в движении?» Спортизированная среда работает как

зеркало. Ребёнок впервые видит не абстрактного ученика на физкультуре, а себя — с уникальными двигательными предпочтениями и возможностями». Этап 2. Самомодель — «Каким я хочу стать?» Спорт учит мечтать конкретно. Цели здесь измеримы и достижимы усилием — это школа реального, а не инфантильного целеполагания. Этап 3. Деятельность по реализации самомодели — «Я делаю себя». Здесь спортизация работает как трёхмерная антропопрактика: одновременно тренируется тело, закаляется психика и выстраиваются социальные связи. Этап 4. Самоутверждение — «Я стал тем, кем хотел». Самоутверждение в спорте — это не финал, а трамплин. Ребёнок, научившийся достигать здесь, переносит эту уверенность в учёбу, общение, будущую профессию. Он понимает: «Я могу менять себя и мир вокруг»

Выводы. Методологический потенциал спортизации, заложенный В.К. Бальсевичем, в «эпоху невесомости» раскрывается как никогда полно. Спортизированная среда становится той «гравитацией», которая возвращает растущему человеку ощущение собственного веса, значимости своих усилий и подлинности своего пути. Именно здесь рождается субъектность — способность быть автором собственной жизни, а не пассивным наблюдателем в потоке цифровой энтропии. Таким образом, спортизация в том виде, в каком ее мыслил В.К. Бальсевич, неизбежно становится для человека пространством обретения подлинной внутренней свободы через осознанное творческое усилие. Как бы перефразируя ученого, можно утверждать: тренировка — это не муштра, а освобождение скрытых возможностей духа и тела.

Список литературы

1. Бауман З. Текущая современность / пер. с англ. С.А. Комарова. — СПб.: Питер, 2008. — 238 с.
2. Бодрийяр Ж. Симулякры и симуляция / пер. с англ. А. Качалова. — М.: ПОСТУМ, 2016. — 240 с.
3. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ. А.Д. Андреевой и др.; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. — М.: Прогресс, 1996. — 344 с.
4. Бауман З. Индивидуализированное общество / пер. с англ. В.Л. Иноземцева. — М.: Логос, 2002. — 390 с.
5. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. — 1993. — № 4. — С. 21–23.
6. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 5. — С. 19–22.
7. Федонкина А.А. Особенности психического развития детей и подростков в условиях цифровизации общества // Психология и право. — 2025. — Т. 15, № 3. — С. 24–36.

8. Овчинникова Ю.Е. Когнитивные и ценностные трансформации современной молодежи в условиях цифровизации // Гуманитарные науки. Вестник Финансового университета. — 2025. — № 1. — С. 112–125.

9. Guthold R., Stevens G.A., Riley L.M., Bull F.C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants // *The Lancet Child & Adolescent Health*. — 2020. — Vol. 4, № 1. — P. 23–35.

10. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. — Geneva: World Health Organization, 2020. — 104 p.
References

Филимонова Светлана Ивановна доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания тел.: +7(916)157-42-78, e-mail: filimonovasi@mail.ru, ORCID 0000-0002-3593-9873, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Россия, Москва

Казакова Виктория Михайловна, соискатель кафедры анатомии Московская государственная академия физической культуры · МГАФК Россия, Москва +7(901) 733 17 06, e-mail: vikakazakow@gmail.com

References

1. Bauman Z. *Fluid Modernity* / translated from English by S.A. Komarov. — St. Petersburg: Peter, 2008. — 238 p.

2. Baudrillard J. *Simulacra and Simulation* / translated from English by A. Kachalov. — Moscow: POSTUM, 2016. — 240 p.

3. Erikson E. *Identity: Youth and Crisis* / translated from English by A.D. Andreyeva et al.; general editor and foreword by A.V. Tolstykh. — Moscow: Progress, 1996. — 344 p.

4. Bauman Z. *Individualized Society* / translated from English by V.L. Inozemtsev. — Moscow: Logos, 2002. — 390 p.

5. Balsevich V.K. Conversion of high technologies of sports training as an actual direction of improvement of physical education and sports for all // *Theory and practice of physical culture*. — 1993. — No. 4. — Pp. 21–23.

6. Balsevich V.K., Lubysheva L.I. Sports-oriented physical education: educational and social aspects // *Theory and practice of physical culture*. — 2003. — No. 5. — Pp. 19–22.

7. Fedonkina A.A. Features of the mental development of children and adolescents in the conditions of digitalization of society // *Psychology and Law*. — 2025. — Vol. 15, No. 3. — Pp. 24–36.

8. Ovchinnikova Yu.E. Cognitive and value transformations of modern youth in the conditions of digitalization // *Humanities. Bulletin of the Financial University*. — 2025. — No. 1. — P. 112–125.

9. Guthold R., Stevens G.A., Riley L.M., Bull F.C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants // *The Lancet Child & Adolescent Health*. — 2020. — Vol. 4, No. 1. — P. 23–35.

10. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. — Geneva: World Health Organization, 2020. — 104 p.

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

Фонарёв Д.В.

Аннотация: В профессиональной деятельности тренера часто применяются цифровые технологии. Они обеспечивают решение разных задач: от регистрации данных тестирования физической подготовленности спортсменов до компьютерных программ и мобильных приложений. В данной статье рассматривается опыт разработки веб-приложения для тренеров по художественной гимнастике и применение искусственного интеллекта в области регистрации постурального баланса у занимающихся художественной гимнастикой.

Ключевые слова: цифровые технологии, профессиональная деятельность тренера, фреймворк Медиапайп, художественная гимнастика

Актуальность. Рассматривая спортизированный подход в физическом воспитании школьников, студентов (Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., 2023) можно установить пересечение двух образовательных траекторий обучающихся, связанных с достижением показателей физического совершенства (здоровье, пропорциональность телосложения, физическая подготовленность, рациональная техника выполнения физических упражнений) и спортивного результата (спортивные разряды, рейтинг и статус спортсмена). Для бесшовного перехода обучающегося с траектории физического совершенствования на путь спортивного признания целесообразно своевременно определить его спортивную предрасположенность, определять оздоровительный эффект физической нагрузки в прогрессивной фазе физического развития.

Цель исследования - обосновать актуальность применения цифровых технологий в профессиональной деятельности тренера (тренера-преподавателя).

Результаты исследования. Анализ проведенных нами исследований в области организации и содержания спортивного отбора в эстетических видах спорта показал, что для исполнения трудового действия «Выявление перспективных (талантливых) спортсменов для определения их спортивной специализации» тренеру необходимо обладать знаниями принципов, критериев спортивного отбора, валидных методик, определяющих биологические и социальные маркеры спортивной одаренности; морфоанатомические, физиологические, психологические особенности детей, одаренных в виде спорта.

Мы выявили признаки интуитивного подхода тренеров к спортивному отбору и недостаточно полного учета индивидуальных особенности и психофизиологические характеристик юных спортсменов. Проведённый социологический опрос тренеров по художественной гимнастике и контент-анализ научных публикаций, побудили нас разработать веб-приложение «Талант и грация» [ахметова]. В данном приложении мы предусмотрели последовательную диагностику признаков спортивного мастерства гимнасток и демонстрацию результатов в графическом формате. Ниже мы показали

функционал веб-приложения и раскрыли содержание каждого этапа диагностики спортивной одаренности.

На рисунке 1 представлена визуализация стартового окна веб-приложения «Талант и грация».

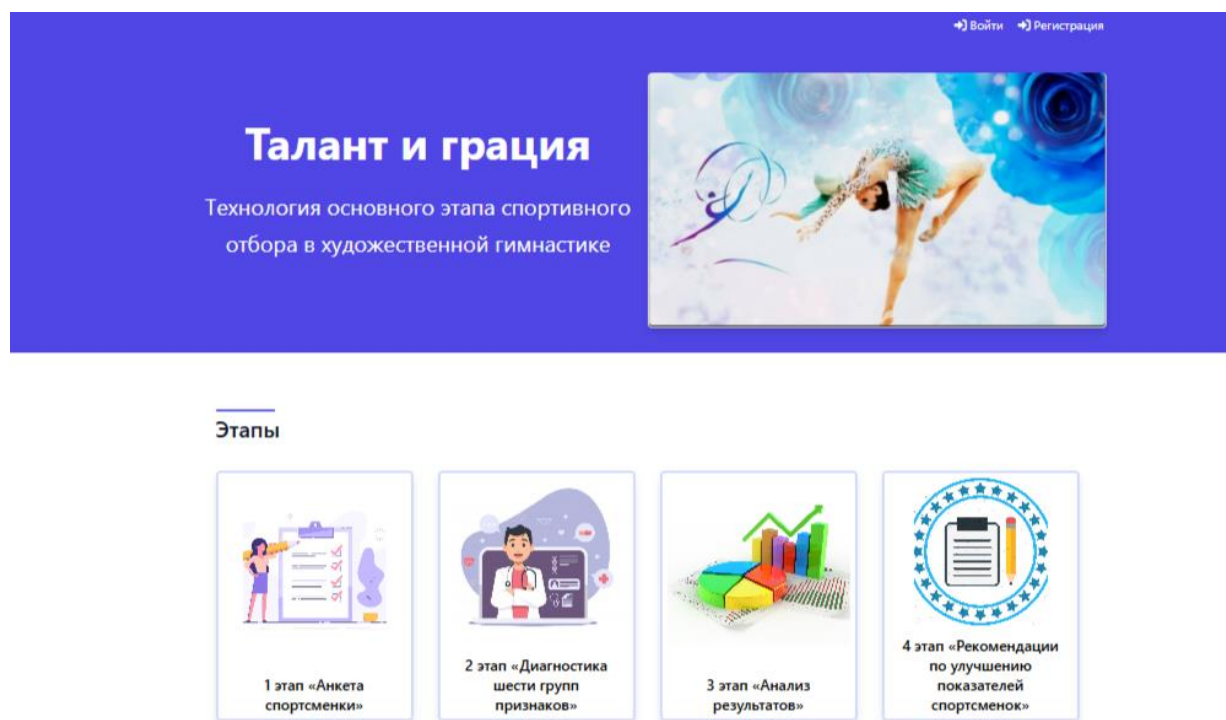


Рисунок 1 – Стартовое окно веб-приложения «Талант и грация»

На главном экране веб-приложения «Талант и грация» тренер может увидеть четыре последовательных этапа от заполнения анкеты спортсменки до получения рекомендаций.

Веб приложение позволяет тренеру определить сильные и слабые стороны в генетически детерминированных показателях физического развития, а также наиболее информативных для вида спорта приобретенных качеств и способностей.

Благодаря функционалу веб-приложения визуализировать результаты исследования в графическом формате, тренеру и гимнастке можно сопоставить текущее соответствие с признаками готовности к соревновательной деятельности или определить соответствие/несоответствие показателей гимнастики требованиями вида спорта (см. рис. 2)

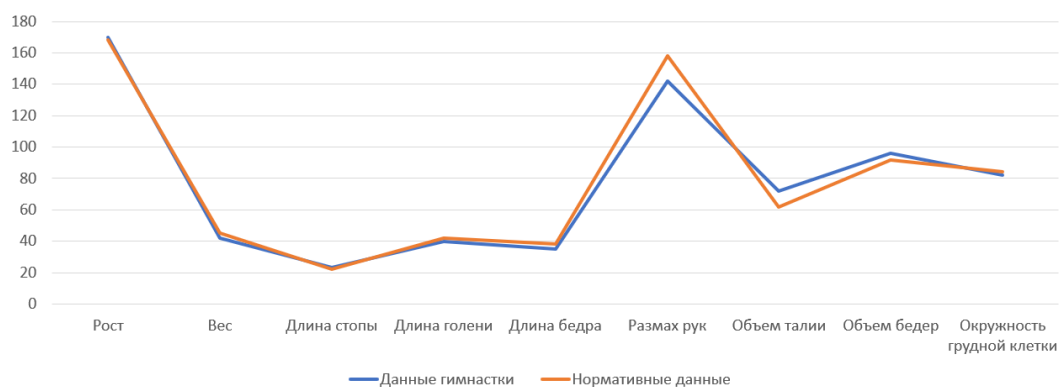


Рисунок 2 – Антропометрические данные гимнастки и нормативные данные в окне веб-приложения «Талант и грация»

Еще одной областью применения тренером по художественной гимнастике цифровых инструментов может стать процесс повышения показателей подвижности для выполнения сложных балансовых спортивных упражнений.

В настоящее время отечественные и зарубежные специалисты занимаются разработкой цифровых помощников (нейронные, предобученные сети), позволяющих оперативно дать заключение о состоянии мышечного аппарата, подвижности суставов.

Ермаковым А.В. (2026) разработана программа по определению амплитуды движений в основных суставах спортсмена. Для ее создания отечественный ученый использовали искусственный интеллект на основе системного компьютерного зрения, предобученную сеть из фреймворка Медиапайп (Framework MediaPipe). Благодаря загруженному в программу видеофайлу с выполнением физического упражнения сеть пытается обнаружить на изображении человека основные точки: кисть, плечо, бедро, голень, стопа и т.д.

На рисунке 3 мы показали стоп кадр видео файла, обработанного фреймворком Медиапайп.

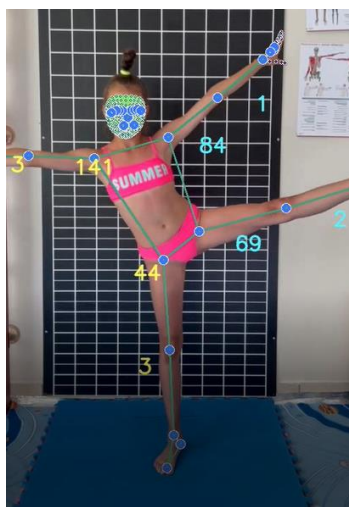


Рисунок 3 – Результат машинной обработки процесса выполнения упражнения «боковое равновесие» программой определения амплитуды движений в основных суставах спортсмена

Данные рисунка 3 характеризуют показатели функционирования биомеханической модели спортсменки, в углах которой цифрами обозначена амплитуда движения.

Векторная графика помогает тренеру понять, что происходит со звеньями, которые соединены друг с другом сухожильно-мышечными комплексами.

Программа по определению амплитуды движений в основных суставах спортсмена кроме видеографики с показателями амплитуды предоставляет пользователю большой набор цифровых данных амплитуды, которые формируются в процессе выполнения движения.

Выявленные асинхронные действия в биомеханических цепях являются основанием для разработки коррекционно-развивающих упражнений [Сунг].

Выводы.

1. Практическое внедрение веб-приложения «Талант и грация» в тренировочный процесс квалифицированных гимнасток 12–16 лет подтвердило его эффективность. Анализ результатов сезона 2024–2025 гг. показал, что 83,3% гимнасток, получивших в приложении оценку «соответствует международному уровню», вошли в состав сборной Республики Татарстан, стали призерами соревнований, соответствующих международному уровню.

2. Фреймворк Медиапайп позволил определить амплитудные значения в основных суставах, обеспечивающих выполнение техники равновесий у квалифицированных гимнасток. Результаты видеоанализа преобученной сети стали основой для коррекционной работы физиореабилитолога в области постурального баланса.

Литература

1. Ахметова, А. А. Обоснование технологии основного этапа спортивного отбора в художественной гимнастике / А. А. Ахметова, Д. В. Фонарев // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х томах, Казань, 21 февраля 2025 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2025. – С. 132-136.

2. Бальсевич, В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты/ В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2019. № 5. - С. 19.

3. Ермаков, А. В. Анализ движения в единоборствах с помощью библиотек «компьютерного зрения» OpenCV и фреймворка искусственного интеллекта Mediapipe / А. В. Ермаков // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: мат-лы VI Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участ., Москва, 2021. – С. 106-111.

4. Фонарев, Д.В. Совершенствование техники равновесий у квалифицированных гимнасток с учетом коррекции постурального баланса /

Д. В. Фонарев, А. Х. Сунгатуллина, А. В. Ермаков, С. А. Сагидова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2025. – Т. 13, № 1(49). – С. 119-127.

Фонарев Дмитрий Владимирович, д.п.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, dozent1974@mail.ru, Россия, Казань, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF A COACH

Fonarev Dmitry Vladimirovich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports, dozent1974@mail.ru, Russia, Kazan, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volga Region State University of Physical Education, Sports and Tourism"

Abstract: Digital technologies are frequently used in coaching. They provide solutions for a variety of tasks, from recording athlete fitness testing data to computer programs and mobile apps. This article explores the development of a web application for rhythmic gymnastics coaches and the use of artificial intelligence in recording postural balance in rhythmic gymnasts.

Keywords: digital technologies, coaching, MediaPipe framework, rhythmic gymnastics

References

1. Axmetova, A. A. *Obosnovanie* texnologii osnovnogo e`tapa sportivnogo otbora v xudozhestvennoj gimnastike / A. A. Axmetova, D. V. Fonarev // Problemy` i perspektivy` fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki i adaptivnoj fizicheskoy kul`tury` : Materialy` VI Vserossiyskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodny`m uchastiem. V 2-x tomax, Kazan`, 21 fevralya 2025 goda. – Kazan`: Povolzhskij gosudarstvenny`j universitet fizicheskoy kul`tury`, sporta i turizma, 2025. – S. 132-136.
2. Bal`sevich, V.K. Sportivno-orientirovannoe fizicheskoe vospitanie: obrazovatel`ny`j i social`ny`j aspekty` / V.K. Bal`sevich, L.I. Luby`sheva // Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury`. 2019. № 5. - S. 19.
3. Ermakov, A. V. Analiz dvizheniya v edinoborstvax s pomoshh`yu bibliotek «komp`yuternogo zreniya» Opencv i frejmvorka iskusstvennogo intellekta Mediapipe / A. V. Ermakov // Boevy`e iskusstva i sportivny`e edinoborstva: nauka, praktika, vospitanie: mat-ly` VI Vseros. nauch.-prakt.konf. s mezhd. uchast., Moskva, 2021. – S. 106-111.
4. Fonarev, D.V. Sovershenstvovanie texniki ravnovesij u kvalificirovanny`x gimnastok s uchetom korrrekcii postural`nogo balansa / D. V. Fonarev, A. X. Sungatullina, A. V. Ermakov, S. A. Sagidova // Nauka i sport: sovremenny`e tendencii. – 2025. – Т. 13, № 1(49). – С. 119-127.

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ИНТЕРИОРИЗАЦИИ ЦЕННОСТЕЙ ОЛИМПИЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Хализева Д.В.

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования олимпийской культуры у детей и молодежи в условиях современной педагогики. Раскрывается сущность понятий «олимпийская культура» и «интериоризация ценностей», а также обосновывается потенциал плавания как эффективного средства для их усвоения. Проанализирована специфика водной среды и учебно-тренировочного процесса, способствующая формированию ключевых олимпийских ценностей, воспитанию морально-волевых качеств подрастающего поколения.

Ключевые слова: олимпийская культура, плавание, подрастающее поколение, ценностные ориентации, интериоризация, олимпийское воспитание, педагогика спорта.

Введение. Воспитание подрастающего поколения является одной из ключевых проблем в современной педагогике. Рост детской преступности, агрессии, девиантное поведение, а также распространение вредных привычек среди молодежи – это следствие кризисных явлений в системе воспитания. В этих условиях особую значимость приобретает поиск эффективных средств гуманизации образовательного процесса, где приоритет отдается общечеловеческим ценностям, представляющие собой базовые моральные ориентиры и идеалы, которые признаются значимыми для всех людей. Что касается ценностей физической культуры, то они представляют собой многообразие от физического здоровья и телосложения до стремления к самосовершенствованию. В рамках олимпийской культуры они интегрируются в ценности олимпизма – жизненной философии, объединяющей гармонию тела, воли и разума. Олимпийское образование служит мощным инструментом формирования этой культуры, создающим гармоничную личность, начиная с дошкольного возраста.

Особый интерес в этом контексте представляет плавание как вид спорта, сочетающий в себе мощный оздоровительный и воспитательный потенциал. Одним из ключевых и положительных аспектов плавания, является возможность посещения занятий с раннего возраста. Влияние занятий плаванием на формирование личности, развитие целеустремленности, смелости, решительности и дисциплинированности делает его универсальным инструментом педагогического воздействия. В связи с этим возникает необходимость научного осмысления того, как именно занятия плаванием могут способствовать интериоризации ценностей олимпийской культуры у подрастающего поколения.

Основная часть. Олимпийская культура представляет собой социальный феномен, включающий совокупность накопленных человечеством знаний, норм, ценностей, смыслов и образцов поведения, соответствующих идеологии

олимпизма. Ценности олимпизма ориентированы на общечеловеческие, духовно-нравственные идеалы, связанные со спортом. К фундаментальным ценностям олимпизма относят – совершенство, дружбу и уважение. Ценность совершенства интерпретируется, прежде всего, как стремление быть лучшим в том, что он делает. В спортивном контексте это означает попытку максимально реализовать свои физические, волевые и интеллектуальные качества. Однако в отличие от узко-соревновательного понимания, совершенство в олимпийской трактовке включает также радость от участия и достижение личных целей. Данная ценность ориентирована на поощрение усилия и личностный рост вне зависимости от конечного соревновательного результата. Ценность дружбы является уникальной характеристикой Олимпийских игр как события, объединяющего людей из разных стран. Дружба проявляется в атмосфере взаимопонимания, солидарности и придерживается принципа честной игры. Уважение – это многогранная ценность, которая включает в себя уважение к себе и своему телу, уважение к соперникам, уважение к правилам и нормам, а также уважение к спорту и окружающей среде.

Идея возрождения олимпизма в современной интерпретации принадлежит Пьеру де Кубертену. Ключевая особенность концептуального подхода Кубертена к определению олимпизма — это ориентация на идеи, идеалы и ценности гуманизма, среди которых свобода, достоинство, творчество, целостное развитие личности, мир, дружба, взаимное уважение, взаимопонимание и общение людей [1]. Как акцентирует Л.И. Лубышева, «в своих трудах Пьер де Кубертен подчеркивал, что для человечества особую важность представляют ценности, которые связаны с равенством, справедливостью, уважением личности и предоставлением ей свободы для всестороннего развития. Кубертен, определяя идею олимпизма, предусматривал реализацию гуманистических идеалов посредством спорта, на основе соревновательной деятельности и подготовки к ней» [2].

Вопросам организации олимпийского образования подрастающего поколения посвящены труды С. Ю. Баринаова, В. И. Столярова, **А. А. Обвинцев, К. Н. Ефременков, Н. А. Ефременкова** [3,4,5]. **В современном спорте и, особенно в олимпийском движении происходят изменения, заключающиеся в достижении результата любыми средствами и способами,** «а это противоречит основным ценностям олимпизма, закреплённых в олимпийской хартии, – это совершенство, дружба, уважение и как следствие, невозможность выполнения основной цели Олимпийского движения – продвижение спорта, культуры и образования с целью построения лучшего мира» [5]. Поэтому между педагогами и тренерами стоит задача не просто вовлечь детей в физкультурно-спортивное движение, но и сориентировать их на освоение гуманистических ценностей спорта, воспитать, прежде всего, гражданина.

Ключевым механизмом в этом процессе выступает интериоризация – психологический процесс, в ходе которого внешние социальные нормы, ценности, правила, знания или навыки усваиваются человеком и становятся частью его внутреннего мира. Интериоризация, в контексте культурно-

исторической теории В.С. Выготского, понимается как процесс перехода внешних социальных форм поведения во внутренний план сознания, превращение их в личностные смыслы. Ученые также выделяют механизм интериоризации отобранных ценностей, который в сочетании со знаниями о здоровом образе жизни способствует формированию устойчивых ценностных ориентиров. В спортивной среде важно, чтобы ценности не только провозглашались, но и реализовывались юными спортсменами в реальной деятельности.

Что касается занятий плаванием, то они оказывают комплексное воздействие для воспитания широкого спектра качеств:

1. Плавание дисциплинирует, формирует силу воли и настойчивость, поскольку требует преодоления как физических нагрузок, затрагивающих все тело, так и первоначальной водобоязни. Регулярные тренировки воспитывают уверенность в себе, целеустремленность, сознательность и самостоятельность. Даже, несмотря на то, что добиться результатов в спорте высших достижений достаточно сложно и удастся не каждому кто приходит в плавание, но сформировать правильные ценности и олимпийскую культуру под силу любому спортсмену.

2. В процессе занятий у детей формируется осознанное отношение к здоровью, закаливанию и ведению здорового образа жизни. Это является основой для присвоения ценности «совершенство».

3. Совместная деятельность на тренировках и соревнованиях воспитывает чувство товарищества, уважения к соперникам и умение работать в команде, что напрямую коррелирует с олимпийскими ценностями «дружба» и «уважение».

Для того чтобы занятия плаванием целенаправленно формировали олимпийскую культуру, необходимо создание педагогических условий:

1. Интеграция олимпийского образования. Включение в учебно-тренировочный процесс информационных блоков об истории олимпизма, наградах и биографии выдающихся советских и российских пловцов, что способствует воспитанию ценностного отношения к спортивным достижениям и формирует позитивные примеры для идентификации.

2. Личностно-ориентированный подход. Учет индивидуальных особенностей детей, создание ситуаций успеха, формирование мотивации к занятиям плаванием через интерес и игровые методы.

3. Применение спортивно-ориентированных технологий. Спортизация физического воспитания, когда учебный процесс строится с элементами спортивной тренировки и оказывает положительное влияние на организм школьника.

Выводы. Плавание является эффективным и разносторонним средством интериоризации ценностей олимпийской культуры. Благодаря специфике водной среды и характеру учебно-тренировочного процесса, этот вид спорта создает благоприятные условия для формирования, как физических кондиций, так и морально-этических качеств. Ключевыми условиями успешной интериоризации выступают интеграция олимпийского образования, личностно-ориентированный подход и создание воспитывающей физкультурно-спортивной

среды. Вовлечение подрастающего поколения в систематические занятия плаванием, подкрепленное целенаправленной воспитательной работой, способствует не только популяризации олимпизма, но и формированию гармонично развитой личности, способной реализовать гуманистический потенциал спорта.

Литература

1. Визитей Н.Н., Манолаки В.Г. Спорт и идея олимпизма (философско-культурологический анализ проблемы) // Наука и спорт: современные тенденции. – 2013. – Т. 1. № 1 (1). – С. 57-68.

2. Лубышева, Л. И. Актуализация воспитательного потенциала ценностей олимпийского спорта / Л. И. Лубышева, Н. В. Пешкова // Спорт - дорога к миру между народам: Материалы VI Международной научно-практической конференции, Москва, 26–28 октября 2022 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2022. – С. 130-134.

3. Баринов С. Ю. Олимпийское образование в процессе воспитания спортивно-гуманистической культуры личности // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2010. № 8 (66). С. 7-13.

4. Столяров В.И. Ценности современного олимпийского движения: идеалы и реалии // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 3. – С. 76-82.

5. Обвинцев, А. А. Современный олимпизм в условиях социальной трансформации базовых олимпийских ценностей / А. А. Обвинцев, К. Н. Ефременков, И. А. Ефременкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4(218). – С. 281-284. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p281-284.

Хализева Дарья Владимировна, аспирант, ассистент кафедры теории и методики физической культуры, khalizeva@bsuedu.ru, Россия, Белгород, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет».

SWIMMING AS A MEANS OF INTERNALIZING THE VALUES OF OLYMPIC CULTURE AMONG THE YOUNGER GENERATION

Khalizeva Darya Vladimirovna, post-graduate student, assistant of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture, khalizeva@bsuedu.ru, Russia, Belgorod, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Belgorod State National Research University".

Abstract. The article examines the problem of the formation of Olympic culture among children and youth in the context of modern pedagogy. The essence of the concepts of "Olympic culture" and "interiorization of values" is revealed, and the potential of swimming as an effective means for their assimilation is substantiated. The article analyzes the specifics of the aquatic environment and the educational and training process, contributing to the formation of key Olympic values, the upbringing of moral and volitional qualities of the younger generation.

Keywords: Olympic culture, swimming, the younger generation, value orientations, interiorization, Olympic education, sports pedagogy.

References

1. Visitey N.N., Manolaki V.G. *Sport and the idea of Olympism (philosophical and cultural analysis of the problem)* // *Science and sport: modern trends*. – 2013. – Vol. 1. No. 1 (1). – pp. 57-68.
2. Lubyshcheva, L. I. *Actualization of the educational potential of the values of Olympic sports* / L. I. Lubyshcheva, N. V. Peshkova // *Sport is the road to peace between nations : Proceedings of the VI International Scientific and Practical Conference, Moscow, October 26-28, 2022*. – Moscow: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian University of Sports "GTSOLIFK", 2022. – pp. 130-134.
3. Barinov S. Y. *Olympic education in the process of fostering a sports and humanistic culture of personality* // *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*. 2010. No. 8 (66). pp. 7-13.
4. Stolyarov V.I. *Values of the modern Olympic movement: ideals and realities* // *Science in Olympic sports*. - 2014. – No. 3. – pp. 76-82.
5. Accusantsev, A. A. *Modern Olympism in the context of social transformation of basic Olympic values* / A. A. Accusantsev, K. N. Efremkov, I. A. Efremkova // *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*. – 2023. – № 4(218). – Pp. 281-284. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p281-284.

УДК 796.011.3:37.091.3(510).

ИНТЕГРАЦИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ТРАДИЦИЙ КИТАЯ В УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: ОПЫТ РАЗРАБОТКИ И ВНЕДРЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МОДУЛЕЙ

Чень Цзинцзин

Резюме: Разработанная нами экспериментальная модульная технология имеет четкую структуру и объединяет в единое целое целевой, содержательный, организационно-методический и оценочно-результативный компоненты. Содержательный компонент представлен в виде модулей, при наполнении которых мы учитывали уровень физической подготовленности и интересы студентов, а также нами предложены методы адаптации обучения для студентов российских вузов по следующим направлениям: культурно-лингвистическая адаптация, биомеханическая адаптация, музыкально-ритмическая адаптация.

Ключевые слова: китайские народные танцы, интеграция, физическое воспитание студентов, модульное обучение, методы адаптации.

Актуальность. Современные тенденции стратегического партнерства России и Китая в условиях глобализации предполагают активную интеграцию национальных культурных практик в образовательные системы. В контексте физического воспитания студентов особый интерес представляет использование китайских национальных танцев как высокоинтенсивной, гармонично развивающей координацию, гибкость и выносливость системы [1].

Согласно данным Министерства спорта КНР, ежегодно более 300 млн. человек занимаются народными танцами, что составляет 22% населения страны

[4]. В России Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС ВО) предусматривают вариативность программ физического воспитания с учетом региональных и этнокультурных особенностей.

Цель исследования – теоретически обосновать модульную технологию физического воспитания на основе китайских народных танцев для вузов Российской Федерации.

Модульное обучение, по определению Е.В. Старковой (2006), представляет собой подход к организации учебного процесса, при котором материал разбивается на отдельные, взаимосвязанные блоки, называемые «функциональными узлами», отражающими важные профессиональные навыки и действия, осваиваемые обучающимися. Благодаря четкой структуре модульное обучение способствует достижению конкретных целей обучения [3].

Мы определили *основные характеристики модульной технологии* в физическом воспитании студентов.

Рисунок 1 – Основные характеристики модульной технологии в физическом воспитании студентов

Отличительные особенности и преимущества модульной технологии в физическом воспитании:

1. Повышение эффективности обучения счет структурирования и целенаправленного изучения каждого модуля, что способствует лучшему усвоению материала.

2. Стимулирование интереса к обучению: самостоятельные занятия и возможность выбора модулей повышают интерес к двигательной активности.

3. Развитие самостоятельности: модульный подход способствует формированию навыков самоорганизации и ответственности за свои достижения.

4. Индивидуализация обучения, когда учет индивидуальных особенностей позволяет каждому студенту достичь максимальных результатов.

Разработка экспериментальной технологии предполагает комплексный подход к физическому и эстетическому воспитанию студентов, основанный на использовании привлекательных и культурно-значимых средств – китайских народных танцев.

Реализация модульной технологии комплексно направлена на развитие физических качеств, когнитивных способностей, социокультурной компетентности, эмоционального интеллекта и формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом [2].

Экспериментальная модульная технология имеет четкую структуру и объединяет в единое целое целевой, содержательный, организационно-методический и оценочно-результативный компоненты.

Основной целью разработанной технологии физического воспитания студентов является гармоничное развитие личности посредством интеграции физического и эстетического воспитания.

Китайские народные танцы представляют собой синтез художественной и спортивной культуры (Таблица 1).

Таблица 1 – Классификация элементов китайских народных танцев для физического воспитания студентов

Тип танца	Ведущие физические качества	Сложность освоения для студентов (от 1 до 5 баллов)	Примеры движений
Львиный танец (У ши)	Координация, сила, выносливость	4,5	Прыжки, повороты, имитация
Танец дракона (Лун у)	Гибкость, ритмические способности, командное взаимодействие и синхронность	4,0	Волнообразные движения, синхронизация
Гуандунский ян-гэ (Yangge)	Аэробная выносливость, равновесие	3,0	Круговые движения, шаги
Танец с веерами (Шань у)	Гибкость, координация движений рук	3,5	Махи, вращения

С целью более качественного освоения китайских народных танцев нами предложены методы адаптации обучения для студентов российских вузов по следующим направлениям: культурно-лингвистическая адаптация, биомеханическая адаптация, музыкально-ритмическая адаптация (Таблица 2).

Таблица 2 – Методы адаптации обучения китайским народным танцам российских студентов

Метод адаптации	Содержание метода
Культурно-лингвистическая адаптация	Метод иммерсивного (двуязычного) перевода базовых терминов: Китайский термин → Транслитерация → Русский эквивалент "莲步" (liánbù) → Ляньбу → Шаги лотоса "云手" (yúns hǒu) → Юньшоу → Рука облака "扭胯" (niǔkuǎ) → Ньюкуа → Круговой поворот бедер Принцип: Постепенное введение 15 базовых терминов за 3 месяца с использованием карточек Anki - бесплатное open-source приложение, предназначенное для создания флэш-карточек и их последующего заучивания. Метод культурных ассоциаций: Танец → Китайская метафора → Российский аналог Дракон → "Дыхание гор" → Русский богатырский размах Феникс → "Огненное крыло" → Пламенный вихрь казака Лотос → "Вода и камень" → Русская береза в танце

Биомеханическая адаптация движений	Упрощение выполнения движений. Алгоритм поэтапной адаптации к выполнению движений: 1. 1-2 неделя: Изолированное выполнение (1 движение в одно занятие) 2. 3-4 неделя: бифазное выполнение (2 движения в связке) 3. 5-8 неделя: комплексное выполнение (4-6 движений) 4. 9-12 неделя: выполнение композиции (свободная импровизация)
Музыкально-ритмическая адаптация	Метод конверсии темпо-ритмовой структуры движений: Ритм китайских народных танцев и его соответствие российским танцам → Схема → Российский аналог 5/4 (Гуансид) → × × — — → 2/4 и 3/4 полька 7/8 (Хуэйчжоу) → × — × — — → 3/4, 4/4 хоровод 9/8 (Хайнань) → × × — × — — → 3/8 и 6/8 кадрили Исходный темп: 120 уд/мин (китайский) Целевой темп: 96 уд/мин (российский) Схема снижения: 120→112→104→96 уд/мин (по 2 нед.)

Содержательный компонент представлен в виде модулей, при наполнении которых мы учитывали возрастные особенности, уровень физической подготовленности и интересы студенток: теоретический (история и традиции китайских народных танцев. Основные стили и направления, техника безопасности); базовый (базовые движения и позиции рук, ног и корпуса, переходы); музыкально-ритмический (развитие чувства ритма и музыкального слуха. Освоение основных ритмических рисунков); хореографический (хореографические комбинации на основе базовых движений и позиций); танцевально-креативный (танцевальные постановки на основе базовых движений).

Таким образом, разработанная нами экспериментальная модульная технология имеет четкую структуру и объединяет в единое целое целевой, содержательный, организационно-методический и оценочно-результативный компоненты. Содержательный компонент представлен в виде модулей, при наполнении которых мы учитывали уровень физической подготовленности и интересы студенток, а также нами предложены методы адаптации обучения для студентов российских вузов по следующим направлениям: культурно-лингвистическая адаптация, биомеханическая адаптация, музыкально-ритмическая адаптация.

Литература

1. Вэй Ли Ли Актуальные методики преподавания этнического танца в Китае // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2021. №2 (58). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-metodiki-prepodavaniya-etnicheskogo-tantsa-v-kitae> (дата обращения: 09.03.2026)

2. Наскалов В. М. Модульные технологии обучения в системе физического воспитания // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2012. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/modulnye-tehnologii-obucheniya-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitaniya> (дата обращения: 09.03.2026)

3. Старкова, Е. В. Модульная технология развития двигательных координаций у студенток в процессе физического воспитания: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Старкова Елена Викторовна. – Малаховка, 2006. – 25 с.

4. Чан Якунь Структура управления спортом в Китае // Казачество. 2023. №69 (4). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-upravleniya-sportom-v-kitae> (дата обращения: 09.03.2026)

Чень Цзинцзин, аспирант 3 года обучения, Российский университет спорта ГЦОЛИФК, Москва, Россия

Chen Jingjing, 3rd year postgraduate student, Russian State University of Physical Education, Moscow, Russia

**INTEGRATION OF CHINA'S NATIONAL TRADITIONS
INTO PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM: EXPERIENCE IN DEVELOPING AND
IMPLEMENTING EDUCATIONAL MODULES**

Summary: The experimental modular technology developed by us has a clear structure and combines the target, content, organizational-methodological, and evaluative-resultative components into a single whole. The content component is presented in the form of modules, the content of which was developed taking into account the level of physical fitness and the interests of the students, and we also proposed methods for adapting the training for students of Russian universities in the following areas: cultural and linguistic adaptation, biomechanical adaptation, and musical and rhythmic adaptation.

Keywords: Chinese folk dances, integration, physical education of students, modular training, adaptation methods.

References

1. Wei Li Li Actual Methods of Teaching Ethnic Dance in China // Scientific Notes. Electronic Scientific Journal of Kursk State University. 2021. No. 2 (58). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-metodiki-prepodavaniya-etnicheskogo-tantsa-v-kitae> (accessed: 09.03.2026)

2. Naskalov V. M. Modular Learning Technologies in the Physical Education System // Actual Problems of the Humanities and Natural Sciences. 2012. No. 12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/modulnye-tehnologii-obucheniya-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitaniya> (accessed: 09.03.2026)

3. Starkova, E. V. Modular Technology for Developing Motor Coordination in Female Students in the Process of Physical Education: Speciality 13.00.04 "Theory and Methods of Physical Education, Sports Training, Health-Improving and Adaptive Physical Culture": Abstract of a Dissertation for the Degree of Candidate of Pedagogical Sciences / Starkova Elena Viktorovna. – Malakhovka, 2006. – 25 p.

4. Chang Yakun Sports Management Structure in China // Cossacks. 2023. No. 69 (4). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-upravleniya-sportom-v-kitae> (accessed: 09.03.2026)

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА ПО СРЕДСТВАМ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВЫБОРУ

А.В. Шукаева к.п.н., А.А. Хармонова

***Аннотация.** В статье рассматривается педагогическая технология формирования познавательной деятельности студентов на примере преподавания дисциплины по выбору в спортивном вузе. Выделены основные компоненты предлагаемой педагогической технологии критерии, определяющие ее эффективность. Обозначен результат, разработанной педагогической технологии, который направлен на формирование у студентов умений свободно адаптироваться в современном информационно-технологическом пространстве.*

***Ключевые слова.** Высшее образование в сфере физической культуры и спорта, педагогическая технология, студенты*

Введение. Современный учебный процесс в высших учебных заведениях представляет собой систему организованных и дидактических мероприятий, направленных на реализацию содержания образования на определенном образовательном или квалификационном уровне в соответствии с ведущими тенденциями развития высшей школы (фундаментализация, гуманизация, информатизация образования) и с государственными стандартами образования. Он организуется с учетом новейших достижений в области педагогики и возможностей современных информационных технологий обучения, ориентируется на формирование образованной, гармонично развитой личности, способной к постоянному обновлению научных знаний, профессиональной мобильности [1].

Эффективность учебного процесса связана как с собственным движением (изменения под воздействием внутренних факторов, в частности от специфики высшего учебного заведения), так и вынужденным движением (изменения под воздействием внешних факторов, и в первую очередь интеграция отечественного образования в европейское образовательное пространство) [3].

В настоящее время, новые представления о приоритетах и ценностях образования приводят к совершенствованию форм, методов и средств обучения, разработке и внедрению современных педагогических технологий обучения направленных на раскрытие творческого потенциала каждого обучающегося в зависимости от его индивидуальных способностей.

Единственная в истории концепция физкультурного образования, разработанная П.Ф.Лесгафтом и имеющая философские основы, говорит о физкультурном образовании как о формировании высокого уровня профессионального сознания и мышления, предполагающего возможность творческого уровня деятельности. Ключевым в концепции является личность и ее интересы. П.Ф.Лесгафт отмечал, что главное в физкультурном образовании –

формирование творческих способностей личности, а не овладение многочисленными методиками и приемами.

Исходя из методических требований, предъявляемых к разработке педагогических технологий, нами была разработана, с учетом специфики высшего образования в области физической культуры и спорта, педагогическая технология формирования познавательной деятельности студентов первого курса физкультурного вуза, обеспечивающая новое качество образования и реализующая принцип личностно-ориентированной направленности обучения (Л.И.Лубышева, В.Г.Шилько, С.В.Радаева и др.) и учитывающая фундаментальность (инвариантность) системы подготовки педагогических кадров в области физической культуры и спорта (Рисунок 1).

Предлагаемая технология основана на проектном методе обучения с использованием компьютерных технологий и реализующая принципы компетентностного, системного, модульного и личностно-ориентированного подходов обучения:

- принцип личностного целеполагания: постановка и осознание студентами целей своей деятельности в соответствии с индивидуальными способностями и интересами;
- принцип индивидуализации: достижение студентами высокого уровня психологического комфорта в учении;
- принцип модульности: умение самостоятельно работать с учебным материалом, представленным в виде модулей (образовательных единиц), включающих в себя банк определенной информации и методическое руководство по ее изучению;
- принцип интерактивности: сотрудничество и взаимодействие, обмен информацией в ходе самостоятельного осуществления познавательной деятельности студентов с преподавателем и друг с другом;
- принцип альтернативности: возможность выбора образовательных компонентов (содержание, формы, средства, методы);
- принцип проблемности: формирование и развитие у студентов культуры исследовательской деятельности, развитие способности к самостоятельному исследованию;
- принцип самоорганизации: самостоятельная, целенаправленная организация познавательной деятельности, где студенты являются субъектами осуществляемой деятельности;
- принцип образовательной рефлексии: самоконтроль и самоанализ результатов самостоятельной познавательной деятельности, осознание способов деятельности.

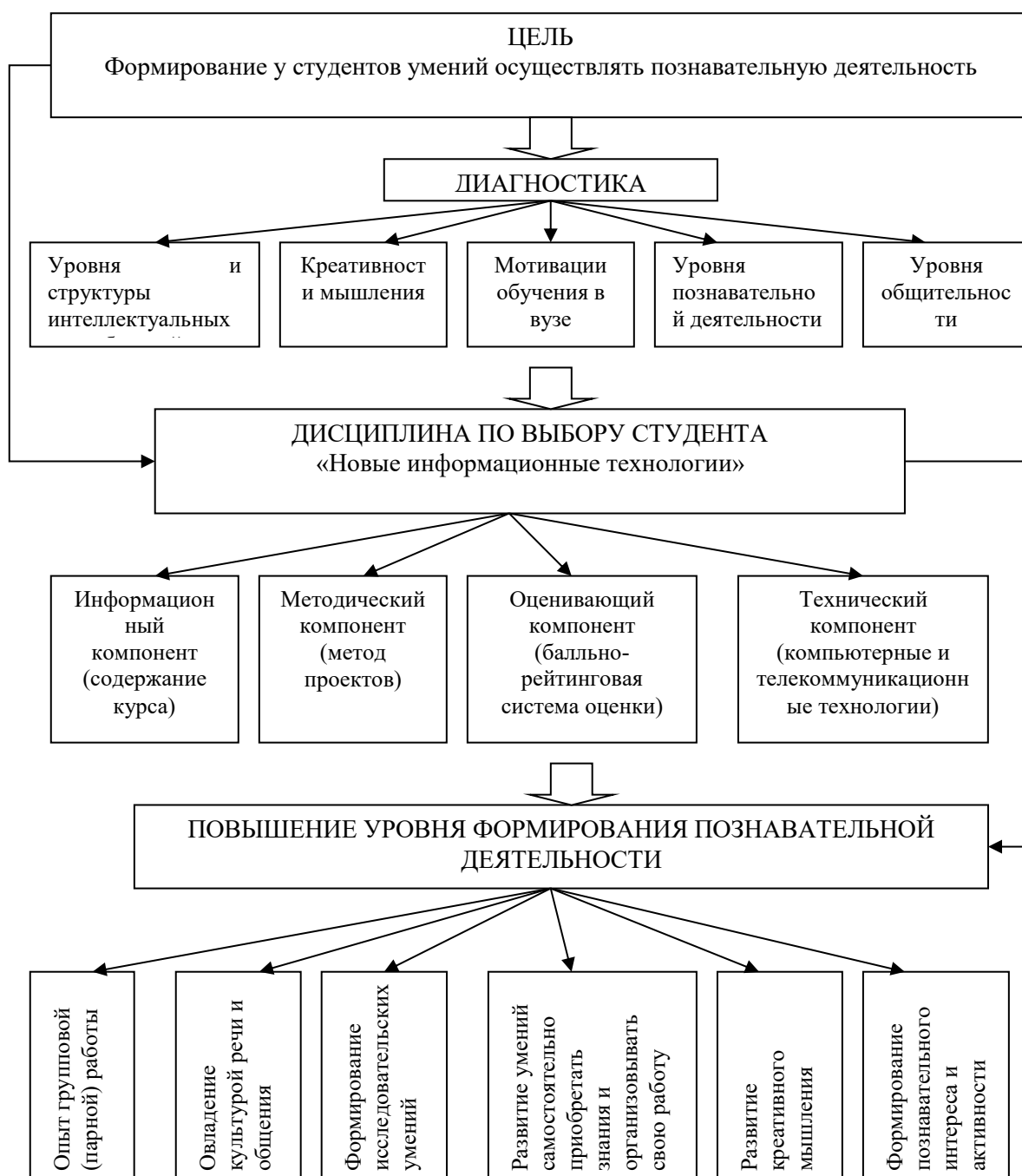


Рисунок 1. Педагогической технологии формирования познавательной деятельности студентов.

Целью предлагаемой технологии является включение студентов в познавательную деятельность, в ходе выполнения которой у студентов формируются не только умения самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, но и целенаправленное развитие и совершенствование их способностей. Данная технология предполагает диагностику уровня и структуры интеллектуальных способностей студентов, мотивации обучения в вузе и учебной деятельности, уровня общительности и креативности мышления, уровня сформированности познавательной деятельности.

Выводы. Разработанная для студентов первого курса дисциплина по выбору «Новые информационные технологии» направлена на формирование у студентов умений свободно адаптироваться в современном информационно-технологическом пространстве и успешно осуществлять познавательную деятельность.

Литература:

1. Андреев А. А. Компьютерные и телекоммуникационные технологии в сфере образования/ А.А.Андреев // Информационные технологии. – 2000. – №4. – С.154-168.

2. Бутакова С.М. Организация оценочной деятельности студентов как условие формирования их познавательной мотивации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Бутакова Светлана Михайловна. – Красноярск, 2006. – 246 с.

3. Лубышева Л.И. Спортивная наука-российскому образования/ Л.И. Лубышева// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2017. - №1. -С.50.

Шукаева Алла Викторовна – к.п.н., доцент, заведующая кафедрой Педагогики и психологии, viktorova-ala@mail.ru, Россия, г. Смоленск, Смоленского государственного университета спорта

Хармонова Алла Александровна – старший преподаватель кафедры менеджмента и естественно-научных дисциплин, a.kharmonova@yandex.ru, Россия, г. Смоленск, Смоленского государственного университета спорта

PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF FORMING COGNITIVE ACTIVITIES OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS THROUGH TEACHING A SELECTED DISCIPLINE

Shukaeva Alla Viktorovna – PhD, Associate Professor, Head of the Department of Pedagogy and Psychology, viktorova-ala@mail.ru, Russia, Smolensk, Smolensk State University of Sports

Kharmonova Alla Aleksandrovna – Senior Lecturer at the Department of Management and Natural Sciences, a.kharmonova@yandex.ru, Russia, Smolensk, Smolensk State University of Sports

References:

1. Andreev A. A. Komp`yuterny`e i telekommunikacionny`e texnologii v sfere obrazovaniya/ A.A.Andreev // Informacionny`e texnologii. – 2000. – №4. – S.154-168.

2.Butakova S.M. Organizaciya ocenочноj deyatel`nosti studentov kak uslovie formirovaniya ix poznavatel`noj motivacii: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.08 / Butakova Svetlana Mixajlovna. – Krasnoyarsk, 2006. – 246 s.

3.Luby`sheva L.I. Sportivnaya nauka-rossijskomu obrazovaniya/ L.I. Luby`sheva// Fizicheskaya kul`tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. -2017. -№1. -S.50.

РОЛЬ ПОЛИМОДАЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ ДЛЯ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ ПО ПОДОШВЕННОЙ ЧАСТИ СТОПЫ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ИЗУЧЕНИЯ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Шумова Н.С., Ван Лужунь (КНР), Байковский Ю.В.

***Аннотация.** Статья посвящена разработке методики повышения мастерства исполнения танцевальных элементов танца «Самба» и снижения риска травм за счёт формирования эффективных механизмов саморегуляции на основе результатов электромиографии (ЭМГ) и анализа распределения плантарного давления. Использование объективных данных (ЭМГ, плантарное давление) в обучении танцам открывает новые возможности для целенаправленного формирования эффективных механизмов саморегуляции и может быть рекомендовано для внедрения в практику.*

***Ключевые слова:** электромиография, плантарное давление, саморегуляция, профилактика травм, полимодальное восприятие.*

Введение. Спортивные танцы – сложнокоординационный вид спорта, в котором для успешного выступления требуется не только физическая подготовка, но и высокий уровень способности к саморегуляции, к управлению движениями. При освоении техники движений танца «Самба» уровень спортивного мастерства медленно повышается, танцоры получают большое количество танцевальных травм в ходе обучения из-за движений на «полупальцах», нетипичных перегрузок. Решение этих проблем требует разработки эффективного, научно обоснованного метода обучения [2, 6].

Основная часть. Под произвольной саморегуляцией В.И. Моросанова (2010) понимает системный многоуровневый процесс психической активности человека по выдвижению целей и управлению их достижением, который при необходимости может осознаваться (например, при преодолении трудностей, построении новых планов и программ действий) [3].

Д. А. Ошанин (1969) выдвинул теорию, согласно которой оперативный образ объекта (образ, формирующийся в течении выполнения конкретного действия или группы действий с объектом, предназначенный и приспособленный специально для данного действия или группы действий), становится **регулирующим это действие агентом** вследствие способности человека гибко переключаться с отражения одних свойств объекта на другие согласно поставленной (принятой) человеком задаче, играет ключевую роль в выявлении информационного содержания поступающих сигналов [4].

С этой теорией тесно связано представление В. Хаккера (1985) о относительно стабильных во времени инвариантных образах целей, которые должны быть достигнуты в деятельности [7].

В. А. Пономаренко и Н. Д. Завалова (1978) представляют оперативный образ как систему двух взаимодействующих компонентов: образа-цели и образа-

объекта, где «образ-цель» – это психологический вектор, выражающий те изменения образа объекта в результате деятельности, которые должны привести к тому результату, ради которого предпринимается деятельность [5].

Б. Ф. Ломов, системно изучая образ, регулирующий целенаправленную деятельность человека, выделил в нем три уровня психического отражения – сенсорно – перцептивный, уровень представлений и вербально-логический уровень. У профессионалов, в отличие от непрофессионалов, большинство образов (целей, объектов, условий, объектов, условий, средств деятельности и др.) может быть выражено в словесно-понятийной форме, оперативный образ более полный, структурированный и точный, что позволяет им эффективнее решать задачи в своей сфере деятельности. У непрофессионалов образ часто фрагментарен, менее динамичен и адекватен реальности, что сказывается на качестве выполнения деятельности [1].

Формирование полимодального восприятия, возникающего в результате сочетания зрительных с проприоцептивными и др. ощущениями, позволяет сформировать более полный образ стопы и выполняемого действия, чем без сочетания с визуальными признаками, впоследствии – повысить точность оценки и воспроизведения его пространственных параметров при коррекции с опорой на мышечные ощущения [9].

Получение и анализ поверхностных электромиограмм (ЭМГ) высококвалифицированных и начинающих танцоров позволяет понять, работа каких мышц и в какой последовательности вносит наибольший вклад в правильно выполняемое танцевальное сложнокоординационное движение.

Произвольное сокращение этих мышц, привлечение внимания к ощущениям, возникающим в этих мышцах при изучении танцевальных движений – важная основа для саморегуляции плантарного давления с опорой на мышечные ощущения и правильного выполнения танцевальных движений.

Изучение электромиографических показателей (ЭМГ), последовательности активации мышц, траекторий перемещения центра плантарного давления и его распределения по зонам стопы в 4 фазах движений «Самба Виск» позволило установить, что у танцоров высокой квалификации мышцы-стабилизаторы активируются раньше основных мышц-«двигателей», формируется эталонный алгоритм мышечных сокращений, позволяющий добиться правильного распределения плантарного давления по стопе. Были определены ключевые мышцы-стабилизаторы для каждой фазы движения, а также установлено, что освоение эталонного алгоритма активации мышц на начальном этапе обучения «Самбе» позволяет танцорам правильно распределять плантарное давление по стопе, повышать эффективность движений, снижать риск получения травм на начальном этапе обучения танцу «Самба».

Для формирования более полного образа стопы, правильного и реального местоположения на стопе пика плантарного давления и его траектории перемещения по стопе в различных фазах движений, а также о эталонном алгоритме мышечных сокращений для его обеспечения, танцорам предоставлялись схемы: с изображением фаз движений; мышц, принимающих

основное участие в правильном выполнении движения; стопы, разделенной на зоны, с пометкой места эталонного расположения пикового плантарного давления и двухмерного цифрового изображения стопы, полученного с использованием системы анализа походки производства компании Sensor Medica.

Полимодалное восприятие в ходе освоения геометрически сложных соревновательных действий по визуальным признакам формируется постепенно в результате сочетания зрительных с слуховыми, проприоцептивными и др. ощущениями [9].

В ходе выполнения заданий по разработанной методике танцоры, добившись высокой точности и устойчивости движений с опорой на зрительный анализатор [8, 9], затем учатся для поддержания позы эффективно перерабатывать проприоцептивную и вибротактильную информацию. Это позволяет сохранить высокую точность распределения плантарного давления и вестибулярную устойчивость движений с опорой на эту информацию и со временем освободить имеющий ограниченную пропускную способность зрительный анализатор для ориентировки в ситуации, синхронизации танцевальных движений с движениями партнера.

Не имея полного образа, сформированного на основе полимодалного восприятия, включающего визуальные ориентиры, танцоры не могут установить точную связь между своими действиями и теми изменениями плантарного давления, которые происходит в результате этих действий.

Результаты сравнительного анализа эффективности саморегуляции плантарного давления танцорами разной спортивной квалификации показали, что риск возникновения травм возрастает из-за наличия навыка ходьбы, конкурирующего с вырабатываемыми танцевальными движениями. Например, типичное ошибочное выполнение фазы 1 движения 1 обусловлено привычной последовательностью сокращений мышц, характерной для 2 этапа обычной ходьбы, когда быстрая активация наружной косой мышцы живота нужна для удержания ноги на весу, так как голеностопный сустав разгибается и центр тяжести тела перемещается над суставом (second-rocker) с передним наклоном таза.

Результаты исследования. На основе полученных данных была разработана методика формирования навыка саморегуляции распределении пикового давления по отделам подошвенной области танцоров при выполнении базовых движений танца «Самба», рассчитанная на 12 недель (3 месяца), включающая комплекс физических упражнений, выполняющихся с правильным распределением плантарного давления, с опорой на выделенный эталонный алгоритм мышечных сокращений, выявленный на констатирующем этапе исследования. Выполнение упражнений сопровождалось получением показателей плантарного давления в каждой из 8 зон стопы в ключевых моментах выполняемых упражнений с определением различий между данными:

- полученными при прямой самооценке испытуемыми;

- полученными при помощи аппаратного метода (системы анализа походки);
- о эталонном положении пикового плантарного давления, выявленном в констатирующем исследовании;

У испытуемых контрольной группы уровень мастерства выполнения танцевальных движений за время эксперимента статистически значимо не изменился ($p > 0,1$ для всех фаз движений). В экспериментальной группе за время проведения эксперимента высоко достоверно улучшилось мастерство выполнения всех 4-х фаз танцевальных движений ($p < 0,005$).

В конце эксперимента мастерство выполнения всех 4-х фаз танцевальных движений в ЭК было достоверно выше, чем в КГ ($p < 0,05$) при отсутствии различий в начале эксперимента ($p > 0,5$).

Вывод. Разработанная методика формирования навыка саморегуляции плантарного давления позволяет повысить мастерство техники выполнения сложнокоординационных движений на начальном этапе изучения танца «Самба».

Литература

1. Дружилов С.А. Концептуальная модель профессиональной деятельности как психологическая детерминанта профессионализма // Психологические исследования (электронный журнал). – 2013. – 6(29). – С. 1-14.
2. Карева И.В. Формирование рабочей осанки у юных спортсменов-танцоров на этапе начальной подготовки с использованием статодинамических упражнений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Карева Ирина Владимировна; [Место защиты: Волгогр. гос. акад. физ. культуры]. – Волгоград, 2013. – 204 с.
3. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2010. – No 1. – С. 36-45.
4. Ошанин Д.А. Роль оперативного образа в выявлении информационного содержания сигналов // Вопросы психологии. – 1969. – No. 4. – С. 24–33.
5. Пономаренко В. А., Завалова Н. Д. Исследование психического образа, регулирующего действия человека-оператора. В кн.: Методология инженерной психологии, психологии труда и управления. – М.: Наука, 1978. – С. 30-42.
6. Путинцева Е.В. Структура видов начальной подготовки детей 7–9 лет в спортивных танцах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Путинцева Елена Витальевна; [Место защиты: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. – Москва, 2008. – 24 с.
7. Хаккер В. Психология труда и инженерная психология: Психологическая структура и регуляция различных видов трудовой деятельности; пер. с нем. В.К. Гайды, И.А. Гайды; под ред. В.Ф. Венды, А.А. Крылова. – Москва: Машиностроение, 1985. – 376 с.
8. Шумова Н.С., Пэн Цзясинь Эффективность использования методики репрезентативной тренировки для преподавания физической культуры в университетах и колледжах // Теория и практика физической культуры. – 2024. – No1. – 116 с. – С. 112-116. <https://elibrary.ru/item.asp?id=56656592>

9. Шумова Н.С., Малешина П.К. Формирование навыка самооценивания у синхронисток с использованием видеосъемки // Спортивный психолог. – 2019. – № 4 (55). – С. 20-25. http://www.sport-psy.ru/sites/sport-psy.ru/files/book_psiholog_04_2019.pdf

Шумова Наталья Сергеевна, канд. психол. наук, доцент кафедры психологии, философии и социологии, email: zalp1@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Ван Лужунь (КНР), аспирант кафедры психологии, философии и социологии, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Байковский Юрий Викторович, канд. психол. наук, д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии, философии и социологии, научный руководитель, alpfest@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

THE ROLE OF POLYMODAL PERCEPTION IN PRESSURE DISTRIBUTION ON THE SOLE OF THE FOOT AT THE INITIAL STAGE OF LEARNING COMPLEX COORDINATED DANCE MOVEMENTS

Shumova Natalia Sergeevna, PhD in Psychology, Associate Professor in the Department of Psychology, Philosophy, and Sociology, zalp1@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Wang Luzhun (China), postgraduate student in the Department of Psychology, Philosophy, and Sociology, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Baikovsky Yuri Viktorovich, PhD in Psychology, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology, Philosophy, and Sociology, Academic Supervisor, alpfest@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Russian University of Sport "GTSOLIFK".

Abstract. The article is devoted to the development of a technique for improving the performance of Samba dance elements and reducing the risk of injury through the formation of effective self-regulation mechanisms based on the results of electromyography (EMG) and analysis of plantar pressure distribution. The use of objective data (EMG, plantar pressure) in dance training opens up new opportunities for the purposeful formation of effective self-regulation mechanisms and can be recommended for implementation in practice.

Keywords: electromyography, plantar pressure, self-regulation, injury prevention, polymodal perception.

References

1. Druzhilov S.A. *Konceptual'naya model' professional'noj deyatel'nosti kak psihologicheskaya determinanta professionalizma // Psihologicheskie issledovaniya (elektronnyj zhurnal).* – 2013. – 6(29). – S. 1-14.

2. Kareva I.V. *Formirovanie rabochej osanki u yunyh sportsmenov-tancorov na etape nachal'noj podgotovki s ispol'zovaniem statodinamicheskikh uprazhnenij : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / Kareva Irina Vladimirovna; [Mesto zashchity: Volgogr. gos. akad. fiz. kul'tury].* – Volgograd, 2013. – 204 s.

3. Morosanova V.I. *Individual'nye osobennosti osoznannoj samoregulyacii proizvod'noj aktivnosti cheloveka // Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psihologiya.* – 2010. – No 1. – S. 36-45.

4. Oshanin D.A. Rol' operativnogo obraza v vyyavlenii informacionnogo sodержaniya signalov // Voprosy psihologii. – 1969. – No. 4. – S. 24-33.
5. Ponomarenko V. A., Zavalova N. D. Issledovanie psihicheskogo obraza, reguliruyushchego dejstviya cheloveka-operatora. V kn.: Metodologiya inzhenernoj psihologii, psihologii truda i upravleniya. – M.: Nauka, 1978. – S. 30-42.
6. Putinceva E.V. Struktura vidov nachal'noj podgotovki detej 7–9 let v sportivnyh tancach : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / Putinceva Elena Vital'evna; [Mesto zashchity: Ros. gos. un-t fiz. kul'tury, sporta i turizma]. – Moskva, 2008. – 24 s.
7. Hakker V. Psihologiya truda i inzhenernaya psihologiya: Psihologicheskaya struktura i regulyaciya razlichnyh vidov trudovoj deyatel'nosti; per. s nem. V.K. Gajdy, I.A. Gajdy; pod red. V.F. Vendy, A.A. Krylova. – Moskva: Mashinostroenie, 1985. – 376 s.
8. Shumova N.S., Pen Czyasin' Effektivnost' ispol'zovaniya metodiki reprezentativnoj trenirovki dlya prepodavaniya fizicheskoy kul'tury v universitetah i kolledzhah // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2024. – №1. – 116 s. – S. 112-116. <https://elibrary.ru/item.asp?id=56656592>
9. Shumova N.S., Mareshina P.K. Formirovanie navyka samoocenivaniya u sinhronistok s ispol'zovaniem videos'emki// Sportivnyj psiholog. – 2019. – № 4 (55). – S. 20-25. http://www.sport-psy.ru/sites/sport-psy.ru/files/book_psiholog_04_2019.pdf

УДК 796.011

СПОРТИЗИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ

Ястребков А. А.

Аннотация. В статье рассматривается проблема повышения качества профессионально-прикладной физической подготовки студенток в условиях спортизации образовательного процесса. Раскрыта сущность трансформации традиционных занятий по плаванию в спортизированные формы с включением средств прикладного плавания. Предложена экспериментальная методика, основанная на соревновательном методе, командных эстафетах, решении проблемных задач на воде и применении цифровых средств обратной связи. В ходе педагогического эксперимента доказано, что спортизированное физическое воспитание с использованием прикладного плавания достоверно повышает уровень не только специфических водно-спасательных навыков, но и общих профессионально-важных качеств. Полученные результаты свидетельствуют о целесообразности интеграции спортизированных технологий прикладного плавания в физическое воспитание студенток.

Ключевые слова: спортизация, физическое воспитание, студентки, прикладное плавание, профессионально-важные качества, спортизированные технологии, трансформация.

Введение. Современные требования к выпускникам высших учебных заведений диктуют необходимость формирования не только узкопрофессиональных компетенций, но и широкого спектра личностных

качеств, обеспечивающих успешную деятельность в условиях неопределённости [1]. Одним из перспективных направлений обновления физкультурного образования выступает его спортизация [3], предполагающая преобразование учебного процесса на основе принципов спортивной тренировки. В контексте плавательной подготовки спортизированные технологии открывают возможность целенаправленно развивать необходимые в труде качества средствами прикладного плавания [4]. Прикладное плавание — это комплекс действий, направленных на обеспечение безопасности на воде, спасение тонущих, транспортировку пострадавших, преодоление водных преград и выполнение подводных работ [2].

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать эффективность спортизированной методики физического воспитания студенток на основе средств прикладного плавания для формирования профессионально-важных качеств.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в течение первого семестра 2025/2026 учебного года на базе СК «Политехник» города Перми. В нём приняли участие 22 студентки 1ых курсов ПНИПУ, отнесённых по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Методом случайной выборки они были разделены на контрольную (КГ, n=12) и экспериментальную (ЭГ, n=12) группы. КГ занималась по стандартной программе физического воспитания, включающей обучение технике спортивных способов плавания, сдачу контрольных нормативов и оздоровительное плавание [5]. ЭГ занималась по разработанной спортизированной программе, главным содержанием которой явились средства прикладного плавания: транспортировка манекена и партнёра различными способами, ныряние в длину и глубину, освобождение от захватов тонущего, плавание в одежде, элементы водно-спасательного многоборья.

Трансформация учебного процесса в ЭГ осуществлялась за счёт внедрения следующих спортизированных технологий:

- индивидуально-групповой дифференциации по уровню плавательной подготовленности и психофизическим показателям;
- постоянного применения соревновательно-игрового метода (командные эстафеты с прикладными заданиями, личные первенства по спасательным упражнениям);
- проблемно-ситуативного обучения, воссоздающего условия, приближенные к реальным профессиональным действиям (спасение пострадавшего в условиях волнения, ограниченной видимости, с последующим оказанием первой помощи на бортике);
- использования цифровых средств срочной информации (подводная видеосъёмка с разбором техники, датчики частоты сердечных сокращений для контроля функционального состояния).

Таблица 1 - Оценка сформированности профессионально-важных качеств.

БЛОК 1	БЛОК 2	БЛОК 3
Физические качества и прикладные навыки проплывали дистанции 100 м комплексным способом на время, ныряние в длину (м), время транспортировки манекена на 25 м, точность броска спасательного конца Александрова	Психофизиологические и личностные показатели уровень стрессоустойчивости (методика «Инвентаризация симптомов стресса» Т. А. Немчина), волевой саморегуляции (тест-опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана), способность к оперативному принятию решений (теппинг-тест в усложнённых сенсорных условиях)	Экспертная оценка командного взаимодействия и ответственности проводилась преподавателями по разработанным шкалам в ходе выполнения групповых спасательных задач.

Результаты и их обсуждение. Исходные показатели в обеих группах достоверно не различались. Результаты обрабатывались с помощью методов математической статистики (t-критерий Стьюдента) при уровне значимости $p < 0,05$. После эксперимента в ЭГ зафиксирован существенный прирост всех исследуемых переменных (табл. 2).

Таблица 2. «Динамика показателей профессионально-важных качеств у студенток».

Показатель	КГ (до)	КГ (после)	ЭГ (до)	ЭГ (после)	p (ЭГ/КГ после)
Комплексное плавание 100 м, с	112,3	108,6	113,1	102,8	$<0,05$
Ныряние в длину, м	14,2	15,0	14,0	18,3	$<0,01$
Транспортировка манекена	31,5	30,2	32,0	26,1	$<0,01$
Точность броска спасконца, баллы	5,2	5,6	5,1	8,3	$<0,01$
Стрессоустойчивость, баллы*	18,7	17,9	18,5	12,3	$<0,01$
Волевая саморегуляция, баллы	11,2	11,8	11,4	15,6	$<0,05$
Экспертная оценка взаимодействия, баллы	3,1	3,4	3,2	4,6	$<0,05$

*Примечание: для стрессоустойчивости снижение баллов свидетельствует об улучшении.

Наиболее яркие различия зафиксированы в прикладных навыках: у студенток ЭГ время транспортировки манекена сократилось в среднем на 18,4 %, дальность ныряния возросла на 30,7 %, а точность броска спасательного конца улучшилась более чем на 60 %. Это объясняется тем, что каждая тренировка включала задания с высоким эмоциональным фоном и жёсткими временными рамками, что стимулировало мобилизацию не только физических, но и психических резервов.

Анализ психологических тестов показал, что в ЭГ достоверно снизились показатели стрессовой симптоматики на фоне роста волевой саморегуляции. Студентки экспериментальной группы стали быстрее и адекватнее реагировать на усложнённые задания, проявляли большую собранность и настойчивость, что подтверждает формирование профессионально-важных качеств.

Таким образом, спортизированная методика на основе прикладного плавания доказывает свою эффективность в формировании как специфических водно-спасательных компетенций, так и универсальных качеств, востребованных в профессиональной деятельности.

Выводы.

1. Традиционная система занятий плаванием в вузе не обеспечивает целенаправленного развития профессионально-важных качеств студенток, ограничиваясь освоением техники спортивных способов и выполнением нормативов.

2. Спортизация плавательной подготовки на основе средств прикладного плавания, включающая соревновательно-игровой метод, проблемно-ситуативное обучение, цифровые средства контроля и командные формы, позволяет трансформировать учебный процесс в среду, моделирующую профессионально-прикладные ситуации.

3. Экспериментально установлено, что у студенток ЭГ по сравнению с КГ достоверно улучшились показатели физической и прикладной подготовленности, возросла стрессоустойчивость и волевая саморегуляция, усилилось качество командного взаимодействия, что доказывает эффективность предложенной методики.

4. Разработанная методика может быть рекомендована к широкому внедрению в физическое воспитание студенток, особенно обучающихся по направлениям, предъявляющим повышенные требования к психофизической готовности и умению действовать в экстремальной обстановке.

Литература.

1. Бальсевич В.К. Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры: Актовая речь. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2002. – 30 с.

2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

3. Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 4. С. 6-8.

4. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике / Л.И. Лубышева. - Москва : Теория и практика физической культуры, 2017.- 200 с.

5. Малащенко К. В. Изучение спортивных предпочтений студентов-первокурсников // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 2. С. 284-289.

*SPORTS-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION OF FEMALE STUDENTS
BY MEANS OF APPLIED SWIMMING AS A FACTOR IN THE FORMATION
OF PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITIES*

*Yastrebkov Anton Alekseevich, post-graduate student, antonyastrebkov@mail.ru, Russia,
Perm, Perm State Humanitarian & Pedagogical University «PSHPU».*

Abstract. The article considers the problem of improving the quality of vocational and applied physical training of female students in the conditions of sportsing of the educational process. The essence of the transformation of traditional swimming classes into sporty forms with the inclusion of applied swimming equipment is revealed. An experimental methodology based on the competitive method, team relays, solving problem problems on the water and the use of digital feedback tools is proposed. During the pedagogical experiment, it was proved that sports physical education with the use of applied swimming significantly increases the level of not only specific water rescue skills, but also general professionally important qualities. The results obtained indicate the expediency of integrating sports technologies of applied swimming into the physical education of students.

Keywords: sports organisation, physical education, students, applied swimming, professionally important qualities, sports technologies, transformation.

References

1. Balsevich V.K. Prospects for the modernisation of modern educational systems of physical education on the basis of the integration of national physical and sports culture: Act speech. - Moscow: Theory and practice of physical culture, 2002. - 30 p

2. Balsevich V.K. Physical culture for everyone and for everyone / V.K. Balsevich. - Moscow: Physical Culture and Sports, 1988. - 208 p.

3. Lubysheva L.I. Conversion of high sports technologies as a methodological principle of sports physical education and "sport for all" // Physical culture: upbringing, education, training. 2015. №No. 4. S. 6-8.

4. Lubysheva L.I. Sports in the system of physical education: from scientific idea to innovative practice / L.I. Lubysheva. - Moscow: Theory and practice of physical culture, 2017.- 200 p.

5. Malashenko K. C Study of sports preferences of first-time students // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. 2023. №No. 2. S. 284-289.

ISBN 978-5-6055638-1-5



9 785605 563815 >