16+

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

XV Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием

Нижневартовск, 17 октября 2025 года

УДК 796
ББК 72я43 **16+**
П 26

Печатается по решению Ученого совета
ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет»

П 26 **Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма:** материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 17 октября 2025 г.) / отв. ред. Л.Г. Пащенко. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2025. 222 с.

ISBN 978-5-00047-737-3

ББК 72я43

Тип лицензии CC, поддерживаемый журналом: Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© Нижневартовский государственный университет, 2025

Изд. лиц. ЛР №020742.
Опубликовано 30.12.2025. Формат 60×84/8
Гарнитура Times New Roman. Усл. печ. листов 13,72
Электронное издание. Объем 2,8 Мб
Заказ 2352

Издательство НВГУ
628615, Тюменская область, г. Нижневартовск, ул. Маршала Жукова, 4
Тел./факс: (3466) 24-50-51, E-mail: red@nvsu.ru

СОДЕРЖАНИЕ

РЕЗОЛЮЦИЯ **6**

Аикин В.А., Симонова А.Г.
РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ СРЕДИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В СУБЪЕКТАХ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА: АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ РЕСУРСНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ **8**

Белецкая Е.В., Панфилова А.А., Белецкий Р.К.
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ **14**

Боброва Е.А., Богатырев А.М., Самаркин С.В.
ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА (СУРДО ПЛАВАНИЕ) **19**

Болдов А.С.
К ВОПРОСУ ЭТИКЕТА ВИРТУАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ СТУДЕНТ-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ В ВУЗЕ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ ПРАКТИЧЕСКИХ И ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО БЛОКА ФГОС ВО **26**

Ван Вэньцзяо, Ли Ци
МИРОВОЗЗРЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННАЯ МУДРОСТЬ НА ПРАКТИКЕ ТАЙЦЗИ **35**

Васильев А.В., Васильева Е.Н., Воробьева А.А.
СОЦИАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА **39**

Васильев А.В., Шмелев Д.П.
ВЛИЯНИЕ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА НА ЭКОНОМИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РОССИИ **44**

Воробьев В.Ф., Груднова П.Д., Грачева И.Д.
ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ СТАБИЛЬНОСТИ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА У СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» **49**

Гунин С.С., Крылов А.С.
КИБОРГ-СПОРТ: ПРАВОВОЙ СТАТУС СПОРТСМЕНОВ С НЕЙРО-ПРОТЕЗАМИ И БИОИНЖЕНЕРНЫМИ ИМПЛАНТАМИ **53**

Дронь А.Ю., Кислянских В.А.
ПРИМЕНЕНИЕ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УДЕРЖАНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ОСАНКИ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ **58**

Ендерюкова А.Е., Красникова О.С.
ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ 5–6 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК «ГТО» **62**

Еникеев Ш.Р., Андреев В.Е., Ромадановский М.А.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГЕЙМИФИКАЦИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ХОККЕЙНЫХ КОМАНД **68**

Изумрудова К.Д.
ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ ЧИР СПОРТОМ В НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗАХ **74**

Клевицкая М.С., Аминьева П.В.
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ И ГУМАНИТАРНОЕ ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ ВОДНОГО ТУРИЗМА **80**

Корольков А.Н., Потиенок А.А., Дербенева А.А., Патюкова Д.Д.
ВИЗУАЛЬНЫЕ АХРОМАТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОЧЕТНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ **86**

Красникова О.С., Чубарова С.В., Сагдеева Н.Д., Кияева Л.Б.
СОДЕРЖАНИЕ И ХАРАКТЕР ВЕРБАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК **90**

Краснов Р.Б., Яковлев В.А., Яковлев Д.С.
РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ, ПЕРЕНЕСШИХ ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ **96**

CC BY

Кудинова Ю.В., Ерофеев А.А., Корольчук А.А.
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК 101

Кудинова Ю.В., Белянская И.М., Морозова Е.Н.
К ВОПРОСУ О МОТИВАЦИИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В ЭПОХУ ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЯ 106

Кудинова Ю.В., Белянская И.М., Серова А.Р.
РОЛЬ ПЕДАГОГОВ В СФЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОЗДАНИИ КОМФОРТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ 116

Курганова Е.В., Щербакова Ю.А.
ВЛИЯНИЕ ОПЕРАЦИИ ПО УДАЛЕНИЮ ЗУБА МУДРОСТИ НА ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ 121

Мелентьева Н.Н., Филиппова Е.И.
АНАЛИЗ УЧАСТИЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ В ЛЮБИТЕЛЬСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ 126

Метликин И.А., Померанцева Ю.К.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ БИАТЛОНИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ 131

Мухамедзянов Р.Р., Кутейников Д.И.
СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОТБОРА ФУТБОЛИСТОВ 15–16 ЛЕТ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННЫХ И АВТОРСКОЙ МЕТОДИК 137

Мухамедзянов Р.Р., Токтарев М.А.
РАЗВИТИИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ОТСУТВИЯ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 143

Пащенко Л.Г., Пащенко Е.С., Питулин А.В., Нестеренко Е.А.
ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К УЧАСТИЮ В МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ОТ ШКОЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ К ВУЗОВСКОМУ 148

Платонова М.Л.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ИММУНИТЕТ 154

Плотников В.М., Патрушева Е.П., Сомова А.А.
АНАЛИЗ УРОВНЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ–ПЕРВОКУРСНИКОВ ЧИПС УрГУПС 159

Резникова О.С., Замета А.О.
ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОТЕЛЯХ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ 167

Речкалов А.В., Зайцева Ю.В.
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ВАКУУМ-ВАСКУЛЯРНОЙ ТЕРАПИИ В СОЧЕТАНИИ С ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В РЕАБИЛИТАЦИИ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ 171

Самоловов Н.А., Самоловова Н.В., Самоловова А.Н.
К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ И СОДЕРЖАТЕЛЬНЫХ АСПЕКТАХ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА ВУЗА 175

Соколов Д.С.
МАССАЖ В СОСТАВЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОНКОБОЛЬНЫХ, ПЕРЕНЕСШИХ МАСТЭКТОМИЮ 181

Спатаева М.Х.
ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ СИЛОВОГО КОМПОНЕНТА ДИНАМИЧЕСКОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО СТЕРЕОТИПА У АМПУТАНТОВ 187

Таранова А.Р., Сетяева Н.Н.
ФИДЖИТАЛ-ФЕСТИВАЛЬ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА: ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И СОЦИАЛЬНУЮ ИНТЕГРАЦИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9–11 КЛАССОВ 193

Ушкова П.Р., Спирина И.К.
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ С СИНДРОМОМ ДАУНА ПО ПРОГРАММЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ 197

CC BY

Хизбуллина В.В., Хизбуллина Л.Н., Хизбуллина Ю.В.
ТЕСТИРОВАНИЕ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ 201

Чистякова Е.Г., Анисимова О.С.
К ВОПРОСУ О САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО 206

Шалагинов В.Д., Дорноступ И.Б., Донгузов Я.А.
ПУТИ РАЗВИТИЯ НОВЫХ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МЧС РОССИИ 212

Янцукевич-Ушакова О.Е.
ГОРНОЛЫЖНЫЕ СПОРТИВНЫЕ КЛАСТЕРЫ КАК КАТАЛИЗАТОР РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА В РЕГИОНАХ РОССИИ 217

CC BY

РЕЗОЛЮЦИЯ

XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма»

г. Нижневартовск, 17 октября 2025 г.

17 октября 2025 года в городе Нижневартовске состоялась XV Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма». Конференция организована ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет».

Цель конференции: обмен научно-практическими, научно-методическими достижениями ведущих ученых и практиков в области физической культуры, адаптивной физической культуры и спорта. В работе конференции приняли участие 125 преподавателей, научных сотрудников, специалистов в области физической культуры и спорта, аспирантов, студентов. География участников представлена 23 субъектами России. Из зарубежных участников – преподаватели из Китая и Казахстана.

Тематические направления работы конференции:

1. Социально-экономические и гуманитарные аспекты физической культуры, спорта и туризма.
2. Теоретико-методические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта.
3. Медико-биологические аспекты совершенствования физкультурно-спортивной деятельности.
4. Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.
5. Современное состояние и перспективные направления развития массового спорта в регионах России.

В рамках конференции состоялись: пленарное заседание, секционное заседание, заседание учебно-методического совета ХМАО-Югры по высшему образованию в области физической культуры и спорта.

В открытой дискуссии ученые, представители спортивного движения и сферы образования рассматривали взаимосвязь спорта и здоровья, определяя их роль и место в современной жизни человека. Обсуждались вопросы дальнейшего межведомственного сотрудничества для поиска путей улучшения физического и духовного здоровья подрастающего поколения.

Участники отмечают, что конференция подтвердила статус научно-практической площадки для обсуждения и выработки подходов к решению актуальных вопросов, осмысления перспектив и условий развития физической культуры и спорта, расширения сферы сотрудничества между специалистами России.

CC BY

В целом, участники конференции отметили актуальность и значимость докладов, представленных на пленарном и секционном заседании, высокий организационный уровень проведения конференции и приняли следующие решения:

1. Активизировать работу по привлечению к участию во Всероссийской научно-практической конференции «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма» представителей зарубежных организаций.

2. Продолжить практику проведения научно-практических конференций по различным проблемам физической культуры и спорта с широким привлечением ведущих специалистов соответствующей области и средств массовой информации.

3. Издать сборник материалов конференции.

4. Развивать научное сотрудничество и информационный обмен между участниками конференции.

Резолюция XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма» одобрена участниками конференции и предложена к распространению в Интернет-ресурсах.

CC BY

УДК 376.23

Аикин В.А.
д-р пед. наук, профессор
Симонова А.Г.
аспирант
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
г. Омск, Россия

РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ СРЕДИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В СУБЪЕКТАХ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА: АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ РЕСУРСНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Аннотация. В статье представлен комплексный анализ состояния системы адаптивного плавания для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в субъектах Сибирского федерального округа. На основе официальных данных Министерства спорта Российской Федерации рассматриваются ключевые компоненты функционирования региональных систем: институциональная структура, инфраструктурная обеспеченность, кадровый потенциал, спортивная результативность и финансово-экономическое обеспечение. Выявлены межрегиональные диспропорции, системные дефициты и успешные практики. Обоснованы рекомендации по устойчивому развитию адаптивного плавания в субъектах Сибирского федерального округа.
Ключевые слова: адаптивное плавание; лица с ОВЗ; опорно-двигательный аппарат (ОДА); Сибирский федеральный округ; инклюзивный спорт; региональная политика; спортивная инфраструктура.

В условиях реализации государственной политики в области инклюзии и обеспечения равных возможностей для лиц с ограниченными возможностями здоровья, адаптивный спорт приобретает особое значение как инструмент социализации, реабилитации и профессионального самовыражения. Одним из наиболее востребованных и эффективных видов адаптивной физической культуры является плавание, обладающее высоким терапевтическим и спортивным потенциалом для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата [1; 4-6].

Несмотря на декларируемую поддержку со стороны федеральных и региональных органов власти, развитие адаптивного плавания в субъектах Российской Федерации остаётся неоднородным. Особенно остро данная проблема проявляется в регионах Сибирского федерального округа, где географическая протяжённость, демографические и экономические особенности создают дополнительные барьеры для формирования устойчивой системы инклюзивного спорта [2; 3; 5].

Целью исследования явился сравнительный анализ состояния адаптивного плавания в 12 субъектах СФО.

Методология исследования:

В ходе выполнения исследования применялся комплекс методов, обеспечивающих всесторонний анализ состояния и проблем развития адаптивного плавания в субъектах Сибирского федерального округа:

1. Анализ и синтез – для осмысления структуры и содержания региональных систем адаптивного плавания, сопоставления элементов (инфраструктура, кадры, финансирование и др.) и их интеграции в единую модель.

2. Сравнительно-сопоставительный метод – использовался для выявления различий и общих черт в уровне развития адаптивного плавания между регионами СФО.

3. Контент-анализ нормативных документов, статистических и отчетных данных – позволил выделить ключевые показатели, отражающие институциональное, кадровое и финансовое обеспечение системы.

4. Статистический метод – для количественного анализа показателей: численности занимающихся, объема финансирования, распределения по квалификациям и др.

Анализ охватил 12 субъектов СФО: Омскую, Томскую, Новосибирскую, Кемеровскую, Иркутскую области, Алтайский край, Красноярский край, Забайкальский край, Республику Алтай, Республику Тыва, Республику Бурятия и Республику Хакасия.

Результаты исследования.

Развитие адаптивного плавания в субъектах Сибирского федерального округа отличается высокой вариативностью в уровне институционального, инфраструктурного, кадрового и финансового обеспечения. Проведённый анализ по ключевым компонентам позволил выявить как положительные практики, так и существенные дефициты, определяющие специфику развития системы адаптивного спорта в каждом регионе.

Так, например, Омская область демонстрирует наиболее развитую систему адаптивного плавания. В регионе функционируют 83 центра подготовки спортивного резерва и 30 клубов инвалидов. Однако, из пяти бассейнов лишь один соответствует требованиям доступной среды. В тренировочном процессе задействованы всего 47 спортсменов, подготовку которых обеспечивают 4 тренера высокой квалификации, трое из них заслуженные тренеры Российской Федерации. Спортсмены региона завоевали 161 медаль на всероссийских и международных соревнованиях. Объём финансирования составляет около 68,6 млн руб., значительная часть которых направляется на оплату труда. Сохраняются трудности, вызванные отсутствием специализированной школы и дефицитом молодых тренеров.

Томская область характеризуется фрагментарным развитием институциональной базы в спортивной сфере: в регионе отсутствуют специализированные школы и центры спортивной подготовки. В распоряжении области находится 14 бассейнов, из которых только 9 имеют паспорта доступности. В спортивной системе участвуют 16 спортсменов, преимущественно на начальных этапах подготовки, при этом подготовку обеспечивает один тренер. Несмотря на значительный объём финансирования в размере 92,2 млн рублей, достигнутые спортивные результаты остаются низкими – всего 5 медалей на Всероссийских соревнованиях за 2024 г. Основными проблемами выступают отсутствие вертикали подготовки и недостаточная кадровая обеспеченность.

Новосибирская область выделяется масштабностью охвата и развитостью системы адаптивного плавания. В регионе функционируют 203 адаптивные школы, имеется 29 бассейнов, из которых 16 соответствуют требованиям доступной среды. В системе

CC BY

задействованы 52 спортсмена, включая мастеров спорта и одного спортсмена уровня МСМК. Подготовку обеспечивают три тренера. Объём финансирования составляет 341 млн руб. Основными проблемами остаются кадровый дефицит и отсутствие центров спортивного резерва, что ограничивает возможности подготовки спортсменов высших квалификаций.

Кемеровская область не располагает специализированными учреждениями адаптивного спорта, однако в регионе функционирует разветвлённая сеть образовательных и реабилитационных организаций (более 500). Наличие 50 бассейнов (11 адаптированных под нужды людей с ОВЗ) обеспечивает определённый инфраструктурный потенциал. В системе задействованы 15 спортсменов и 2 тренера. На соревнованиях различного уровня спортсмены региона завоевали за 2024 год 18 медалей. Финансирование составляет 322 млн руб., однако доля инфраструктурных инвестиций крайне мала. Система характеризуется фрагментарностью и отсутствием устойчивой институциональной структуры.

Иркутская область демонстрирует кризисное состояние системы адаптивного плавания. Несмотря на наличие 25 бассейнов и значительное финансирование (161 млн руб.), в регионе отсутствуют спортсмены, тренеры и специализированные учреждения. Не ведётся соревновательная деятельность, что свидетельствует о фактическом отсутствии функционирующей системы подготовки.

Алтайский край располагает развитой сетью спортивных клубов 314 и 19 бассейнами, однако лишь три из них адаптированы для людей с ограниченными возможностями. В спортивной системе зарегистрировано 4 спортсмена высшего уровня (2 мастера спорта и 2 заслуженных мастера спорта), подготовку осуществляет 1 тренер. Финансирование достигает 201,8 млн руб., однако структура расходов остаётся несбалансированной: инфраструктурные инвестиции минимальны, массовая база недостаточно развита.

В Республике Алтай функционирует 51 адаптивная школа и лишь два бассейна, приспособленных для людей с ОВЗ. В спортивной системе региона задействованы 37 начинающих спортсменов и только один тренер. Несмотря на ограниченные ресурсы, спортсмены добились 14 медалей на всероссийских соревнованиях за 2024 г. Однако финансирование остаётся очень небольшим – около 844 тыс. рублей, не хватает квалифицированных кадров, а система подготовки спортсменов высокого уровня отсутствует.

Республика Тыва, несмотря на наличие 37 адаптивных школ и 2 бассейнов, фактически не осуществляет деятельность в сфере адаптивного плавания: отсутствуют спортсмены, тренеры, спортивные разряды и результаты. При этом объём финансирования (700 млн руб.) расходуется неэффективно: значительная часть средств направляется на оплату труда при отсутствии специалистов и целевых программ развития.

Республика Бурятия демонстрирует крайне низкий уровень развития адаптивного плавания среди лиц с поражением ОДА, характеризующийся отсутствием: целевых учреждений, доступной инфраструктуры, квалифицированного кадрового состава, организованного контингента занимающихся, сбалансированного финансирования.

CC BY

Несмотря на частичное финансирование, наблюдается отсутствие стратегического и системного подхода к развитию адаптивного спорта. Существующая ситуация требует переосмысления региональной политики в отношении инклюзивной физической культуры.

В Республике Хакасия сформирована разветвлённая сеть спортивных организаций, действует пять бассейнов, однако ни один из них не приспособлен для занятий спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В системе числятся лишь два спортсмена, при этом информация о тренерском составе и спортивных результатах отсутствует. Объём финансирования составляет 24,2 млн рублей, однако средства на развитие доступной среды не выделяются.

Красноярский край является одним из лидеров Сибирского федерального округа по развитию адаптивного плавания, сочетая развитую инфраструктуру, устойчивое финансирование и наличие квалифицированных кадров. В регионе действует широкая сеть образовательных учреждений (от школ до вузов), 99 спортивных школ и 163 реабилитационных центра, что создаёт базу для инклюзии людей с ОВЗ. Однако отсутствуют специализированные спортивно-адаптивные школы по видам спорта с нарушением ОДА. Инфраструктура включает 26 бассейнов (15 из них с паспортами доступности), что обеспечивает лучшие в округе условия для адаптивных программ и соревнований. В спортивной системе задействованы 50 человек на различных этапах подготовки, однако нет спортсменов уровня высшего спортивного мастерства, что требует усиления работы по отбору и сопровождению талантливых пловцов. Спортсмены региона завоевали 3 медали на всероссийских соревнованиях. В крае работают 2 тренера по направлению ОДА, включая Заслуженного тренера России, однако их число недостаточно для охвата потенциальных спортсменов. Финансирование имеет самый высокий показатель в СФО. Средства направляются на развитие инфраструктуры, оплату труда, мероприятия и инвентарь. что создаёт прочную основу для развития. Однако, основным сдерживающим фактором остаётся отсутствие специализированных центров подготовки резерва по адаптивным видам спорта.

В Забайкальском крае наблюдается выраженный дефицит инфраструктуры, кадров и институциональной базы для развития адаптивного плавания. Специализированные спортивные школы, центры подготовки резерва, реабилитационные учреждения и инклюзивные образовательные организации отсутствуют. Из 15 спортивных школ ни одна не специализируется на работе со людьми спортсменами с ПОДА, а из 4 бассейнов лишь один имеет паспорт доступности; 50-метровых бассейнов нет, что исключает проведение соревнований высокого уровня. В отчетах данных о спортсменах и тренерах отсутствуют, что можно предположить указывает на недостаточный мониторинг и кадровый дефицит. Объем финансирования составляет 27,5 млн руб., при этом значительная его часть расходуется на проведение разовых мероприятий, тогда как вложения в развитие инфраструктуры, массового спорта и материально-техническое оснащение остаются крайне незначительными.

Сложившаяся ситуация в Сибирском Федеральном округе характеризуется отсутствием должной системы подготовки, вертикальной интеграции и устойчивой базы для развития адаптивного спорта. По-видимому, необходима есть основания говорить о комплексной

CC BY

реформе с акцентом на создание специализированной инфраструктуры, подготовку кадров и развитие более эффективных механизмов мониторинга.

Анализ выявил ряд системных проблем, характерных для большинства субъектов СФО:

– фрагментарность институциональной структуры: отсутствие специализированных школ и центров подготовки спортивного резерва;

– низкая доступность инфраструктуры: менее 50% бассейнов соответствуют требованиям доступной среды;

– острый кадровый дефицит: недостаток молодых специалистов с профильным образованием;

– прерывание вертикали подготовки: преобладание начального этапа при отсутствии этапов совершенствования и высшего спортивного мастерства;

– неэффективная структура финансирования: приоритет текущих расходов над инвестициями в развитие.

В целях устранения выявленных диспропорций предлагается реализовать следующие стратегические меры:

1. создание региональных центров адаптивного плавания на базе существующих учреждений с профильной специализацией по ОДА;

2. модернизация плавательных бассейнов с обязательной паспортизацией в соответствии с требованиями доступной среды;

3. развитие системы подготовки кадров через целевое обучение в вузах и программы повышения квалификации;

4. формирование вертикали спортивной подготовки, включая раннее выявление талантов, систему отбора и сопровождения до уровня сборных команд;

5. перераспределение бюджетных средств с увеличением доли инвестиций в инфраструктуру, оборудование и массовые инклюзивные мероприятия.

Литература

1. Афанасенкова Е.Л., Равинская Е.С. Особенности организации психолого-педагогического сопровождения занятий плаванием лиц с ограниченными возможностями здоровья с целью нормализации их психофизического развития // Горизонты и риски развития образования в условиях системных изменений и цифровизации: Сборник научных трудов XII Международной научно-практической конференции: в 2-ух ч. (г. Москва, 25 января 2020 года). Ч. 2. Москва: Некоммерческое партнерство «Международная академия наук педагогического образования», 2020. С. 715-721. EDN LXGQKI.

2. Винокуров Л.В., Лебедева А.Л., Холоимов А.Ю. Особенности комплексной технологии реализации резерва технико-тактической и стратегической подготовки паралимпийского пловца высокого класса: Методические рекомендации. СПб.: Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, 2023. 44 с. EDN KNRFCT.

3. Высоцкая Е.А., Фаренбрух А.С. Образовательные технологии в обучении плаванию детей с ОВЗ // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность,

методика, организация: Материалы IX Международного научного конгресса (г. Якутск, 26–28 октября 2023 года). Чебоксары: Среда, 2024. С. 569-571. EDN KHFHZS.

4. Гайфетдинова М.В., Гайфетдинов А.В. Организация и содержание занятий адаптивным плаванием с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата // Зауралье спортивное. Физическая культура и спорт: интеграция научных исследований и практики: Материалы X национальной научно-практической конференции (г. Курган, 23 декабря 2021 года). Курган: Курганский гос. ун-т, 2021. С. 100-102. EDN LKIMGG.

5. Евсеева О.Э. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва в паралимпийских видах спорта: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: автореф. дисс. … д-ра пед. наук. СПб., 2018. 53 с. EDN YPZOQH.

6. Матвеенко А.Д., Тимофеева М.А. Ресурсное обеспечение занятий по гидрореабилитации для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата // Современные направления инновационных исследований молодых ученых в области физической культуры и спорта: Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции (г. Санкт-Петербург, 25–26 апреля 2024 года). СПб.: Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, 2024. С. 122-127. EDN BBDHOM.

© Аикин В.А., Симонова А.Г., 2025

УДК 614.2

Белецкая Е.В., Панфилова А.А., Белецкий Р.К.
Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова
г. Архангельск, Россия

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация. В условиях растущей нагрузки на системы здравоохранения во всем мире поиск эффективных и экономичных профилактик здоровья становятся одной из самых важных задач. Статья посвящена анализу роли массового спорта как ключевого фактора в решении этой проблемы. В статье рассматривается, как регулярная физическая активность граждан способствует снижению простудных, и хронических заболеваний, такими как сердечно-сосудистые и болезнь Альцгеймера. Исследование оценивает сопутствующий экономический рост, который происходит из-за сокращения затрат на лечение.
Ключевые слова: экономика здоровья; массовый спорт; система здравоохранения; профилактика заболеваний; физическая активность; профилактика Альцгеймера; профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Современное общество сталкивается с парадоксом: при постоянном развитии медицины нагрузка на систему здравоохранения не уменьшается, а продолжает расти. Это во многом связано с распространением хронических неинфекционных заболеваний, лечение которых требует длительных и значительных финансовых вложений. В связи с этим все более актуальным становится смещение акцента с лечения болезней на их профилактику. Одним из наиболее действенных и экономически целесообразных методов укрепления здоровья населения является массовое вовлечение граждан в регулярную физическую активность.

Актуальность. Представленная тема является актуальной, поскольку рост хронических заболеваний создает значительную нагрузку на систему здравоохранения. В данной ситуации массовый спорт выступает действенным инструментом профилактики, способным снизить прямые затраты на лечение и косвенные экономические потери.

Цель исследования. Изучить влияние регулярного спорта на эффективность работы граждан в контексте снижения нагрузки на систему здравоохранения.

Задачи исследования.

1) Изучить научную литературу по теме как массовый спорт снижает нагрузку на систему здравоохранения и повышают продуктивность труд.

2) Оценить возможные затраты на лечение и профилактику хронических заболеваний в системе общественного здравоохранения.

Материалы и методы исследования. Анализ научной литературы с целью выявления основных этапов снижения нагрузки на систему здравоохранения и повышение продуктивности труда за счет массового спорта.

Результаты исследования.

Массовый спорт является не просто элементом досуга, а важным фактором устойчивого развития общества. Он повышает производительность труда, снижает заболеваемость и нагрузку на систему здравоохранения, формируя здоровое, активное и экономически эффективное общество. Многие люди в наше время не задумываются о том, что спорт

CC BY

напрямую влияет не только на состояние здоровья, но и на производительность труда. Важно понимать, что высокий уровень физической подготовки и здоровый образ жизни укрепляет организм, помогая легче переносить вредные факторы производства, такие как: перегрев, переохлаждение, малоподвижный характер труда, напряжение, стрессовые ситуации, климатогеографические условия проживания, а также многие другие неблагоприятные условия. Так, например, в Республике Узбекистан появилась «Концепции развития физической культуры и массового спорта на период 2019–2023 годы», с помощью которой проанализировали зависимость продуктивности на рабочем месте от выполнения систематических занятий физической культурой [1, с. 30-31].

Представленные результаты (рис. 1) демонстрируют, что регулярная двигательная активность оказывает положительное влияние не только на физическое состояние работников, но и на трудовую дисциплину. Производительность труда на производстве возросла на 3–4% после регулярных физических упражнений, а трудовая и технологическая дисциплина – выросла значительно больше, на 15–20%.

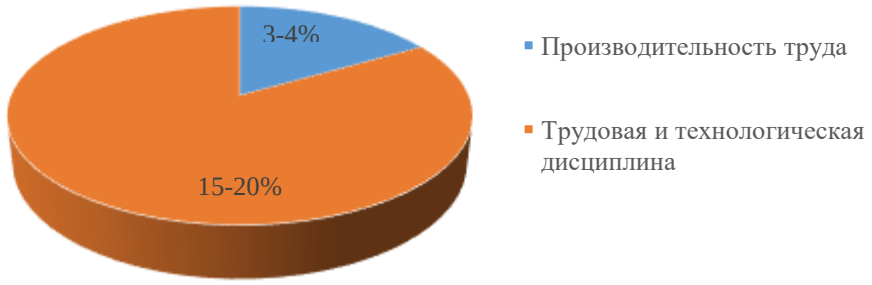


Рис. 1. Рост показателей после регулярной физической активности

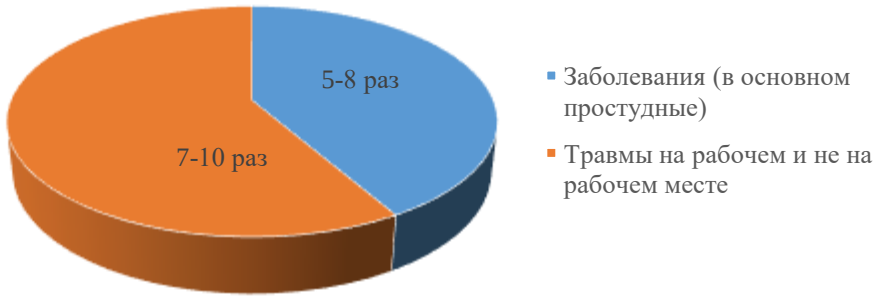


Рис. 2. Снижение показателей после регулярной физической активности

Физическая активность также благоприятно влияет и на психоэмоциональное состояние работающих граждан. Особенно если большая часть сотрудников производства или педагогического коллектива это пожилой возраст, то регулярные занятия спортом, помогают поддерживать ментальное здоровье, а также повысить адаптацию к изменяющимся условиям работы. Этому есть несколько объяснений:

1. Синтез серотонина и норадреналина. Активные физические упражнения повышают их уровень. Низкий уровень серотонина напрямую связывают с депрессией и тревожностью.

CC BY

Многие антидепрессанты работают именно на увеличение доступности серотонина. Спорт помогает сделать это естественным путем.

2. Рост нейротрофического фактора мозга – это белок, который способствует росту и сохранению нейронов, особенно в гиппокампе – области мозга, отвечающей за память и обучение. При стрессе и депрессии гиппокамп может сокращаться. Спорт же помогает его восстановить, что улучшает когнитивные функции.

3. Снижение уровня гормонов стресса. Физическая активность помогает «сжечь» избыток кортизола и адреналина, которые накапливаются в организме в состоянии хронического стресса.

Таким образом, массовый спорт – это проверенный инструмент для повышения эффективности. Он напрямую сокращает потери фонда оплаты труда, снижает расходы на лечение заболеваний в особенности инфекционных и респираторно – простудных, а также обеспечивает стабильность рабочего процесса.

По данным Всемирной организации здравоохранения недостаток систематических активных движений в течении дня – это один из главных факторов риска смертности в мире. Данные источники полагают, что регулярные занятия физическими упражнениями и массовым спортом помогают предотвратить глобальное количество серьезных нарушений в состоянии здоровья. А также двигательная активность помогает скорректировать профилактику наиболее распространенных заболеваний (https://clck.ru/3PgpKr). Вот как это работает на примере некоторых заболеваний:

Сердечно-сосудистые заболевания. Систематические умеренные кардионагрузки помогают сердцу и сосудам работать более экономично и эффективно: нормализуют давление, снижая уровень кортизола в крови тем самым повышая выносливость организма в целом [5, с. 25-30]. Это ключ к профилактике гипертонии, ишемической болезни сердца и инфарктов. Необходимо возобновлять гимнастику на производстве и проводить дни здоровья для трудовых коллективов.

Болезнь Альцгеймера и когнитивные нарушения. Как показал обзор литературы физическая активность – это доказанный способ снизить риск развития болезни Альцгеймера и лёгких когнитивных нарушений [3]. Всё дело в улучшении кровообращения в мозге и стимуляции его способности к адаптации – нейропластичности. Развивать перспективу привлечения пожилых сотрудников к участию в активной культурно-массовой работе на производстве. Организовывать мероприятия выходного дня.

Неврологическое здоровье и устойчивость к стрессу. Исследование среди студентов подтвердило, что разные виды спорта – от игровых до бега – улучшают состояние нервной системы. Это повышает устойчивость к умственным и эмоциональным перегрузкам, а значит, косвенно снижает риск тревожных и депрессивных расстройств [4, с. 43-48].

Таким образом можно сделать выводы о том, что сокращение затрат на лечение и профилактику многих заболеваний лежит в основе софинансирования мероприятий всех заинтересованных структур на профилактику заболеваний и ведение здорового образа жизни через физкультурно-массовые и социально-культурные мероприятия, проекты.

CC BY

Способствовать развитию прежде всего доступного спорта не только для работающих граждан, но и социально не защищенных слоев населения. Прямые макроэкономические расчеты требуют отдельного глубокого исследования, но даже на основе имеющихся данных можно сделать важные выводы:

Прямая экономика. Предупреждение всего одного случая инфаркта, инсульта или болезни Альцгеймера позволяет избежать многолетних и огромных затрат на лечение, реабилитацию и уход. Всемирная организация здравоохранения прямо указывает на то, что вложения в профилактику заболеваний, включая популяризацию различных видов спорта и двигательной деятельности – одни из самых выгодных для систем здравоохранения.

Косвенная экономка. Здесь мы видим не менее важный, хотя и менее очевидный эффект. Регулярная физическая активность напрямую влияет на экономические показатели: она повышает производительность труда и сокращает количество больничных листов трудоспособного населения [2, с. 191-197]. В масштабах всей страны это приводит к двум ключевым последствиям: рост ВВП и снижение финансовой нагрузки на фонд социального страхования. Таким образом, массовый спорт создаёт двойной экономический эффект – не только сокращает государственные расходы на медицинское обеспечение, но и способствует увеличению доходов.

В заключении можно резюмировать, что полученный анализ исследования доказывает, что массовый спорт – это эффективный инструмент, который работает одновременно в трёх направлениях: медицинском (снижение заболеваемости), экономическом (рост производительности и сокращение затрат) и социальном (улучшение качества жизни и долголетия). На сегодняшний день физкультурно-спортивные услуги представляет собой специфическую деятельность, которая не только приносит прибыль в экономику, но и несет направленность на достижение желательного психофизиологического или эмоционального состояния человека средствами физической культуры и спорта. Поэтому государственные и корпоративные инвестиции в инфраструктуру (парки, спортивные центры, корпоративные программы) и пропаганду физической активности – это не просто траты, а стратегические вложения в социально-экономические структуры и капитал страны, которые обеспечивают долгосрочную экономическую устойчивость.

Литература

1. Алимбоева Р.Д. Спорт для повышения производительности труда // Проблемы науки. 2020. №3 (51). С. 29-31.

2. Дрейман С.Н. Организация занятий спортом, как фактор повышения производительности труда на предприятии // Вестник науки. 2021. Т.3. №5 (38). С. 191-197.

3. Машкович К.А., Григорьева В.Н. Физическая активность в профилактике болезни Альцгеймера (обзор литературы) // Лечащий врач. 2019. №8. С. 52-56. https://doi.org/10.26295/OS.2019.96.85.010

4. Овсянникова М.А., Биндусов Е.Е., Янкина Е.А., Горская И.Ю., Зверева З.Ф. Сравнительная характеристика влияния упражнений различных видов спорта на центральную

нервную систему студентов // Человек. Спорт. Медицина**.** 2024. Т.24. №1. С. 42-48. https://doi.org/10.14529/hsm240105

5. Приходько А.Ю., Головин М.С., Трифанов Е.Ю., Айзман Р.И. Показатели сердечно-сосудистой системы и биохимический профиль юношей разных соматотипов на различных этапах нагрузочного тестирования // Человек. Спорт. Медицина. 2024. Т. 24. №1. С. 25-30. https://doi.org/10.14529/hsm240103

© Белецкая Е.В., Панфилова А.А., Белецкий Р.К., 2025

УДК 797.2

Боброва Е.А.
старший преподаватель
Богатырев А.М.
старший преподаватель
Самаркин С.В.
канд. ист. наук
Костанайский филиал Челябинского государственного университета
г. Костанай, Республика Казахстан

ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА (СУРДО ПЛАВАНИЕ)

Аннотация. В статье рассматривается польза плавания для детей с нарушением слуха (СУРДО плавание)**.** Роль плавания в развитии детей с нарушением слуха направлена на выявление пользы плавания для детей. Это исследование актуально для детей и их родителей в понимании влияния плавания на здоровье, а также благоприятное влияние на вестибулярный аппарат у детей с нарушением слуха. Данная статья направлена на выявление пользы плавания для детей с нарушением слуха (СУРДО плавание)**.** Это исследование актуально для учеников школы и их родителей в понимании влияния плавания на здоровье, а также благоприятное влияние на вестибулярный аппарат у детей с нарушением слуха. Стоит отметить, что умение плавать относится к числу навыков, которые жизненно необходимы человеку, и при овладении им он сохраняется на всю жизнь. Именно поэтому плавание входит в содержание программ адаптивного физического воспитания школ.
Ключевые слова: плавание; адаптивная физическая культура; дети с нарушением слуха; сурдоспорт; психофизиологическое развитие; социальная адаптация; коррекционно-развивающий эффект; тренировки; спортивные достижения; Сурдлимпийские игры.

Адаптивная физическая культура занимает особое место в системе оздоровления и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. Среди её видов важнейшее значение имеет плавание, которое сочетает в себе общеукрепляющее, коррекционное и социально-адаптационное воздействие.

Особенно актуально использование плавания в работе с детьми с нарушением слуха. Ряд исследований показал, что у данной категории детей функциональное состояние организма оставляет желать лучшего: наблюдаются затруднения в функционировании дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем [1-3], вторичные отклонения в психическом развитии [4-6], а также отставание в показателях физической подготовленности [7]. Всё это обуславливает необходимость поиска эффективных средств коррекции и адаптации, среди которых плавание занимает ведущее место.

Цель исследования.

Теоретический разбор влияния плавания на психофизиологическое состояние глухих и слабослышащих детей разного возраста и анализ практического опыта подготовки спортсменов Костанайской области.

Теоретическая часть.

Анализ литературы показал, что занятия плаванием оказывают положительное влияние на здоровье и физическое развитие занимающихся: происходит укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, происходит формирование правильной осанки, гармонично

развивается мышечный аппарат, повышается иммунитет и устойчивость к простудам и стрессам. Занятия плаванием оказывают влияние на развитие координации движений и чувство равновесия. Выполнение плавательных упражнений в воде влияет на показатели психического развития занимающихся: наблюдается снижение уровня тревожности и раздражительности, повышается концентрация внимания, улучшается память, повышается работоспособность. В процессе занятий у детей и подростков формируется уверенность в себе, укрепляется волевая сфера. Занятия плаванием, организованные групповым методом, содействуют социальной адаптации и коммуникации: в процессе взаимодействия с тренером и сверстниками наблюдается преодоление замкнутости, расширяется круг общения. В процессе занятий плаванием формируются жизненно необходимые навыки, повышается самооценка, осуществляется интеграция в общество [2; 4].

Дополнительно необходимо отметить нейропсихологическое и коррекционно-педагогическое значение занятий плаванием для детей с нарушением слуха. Регулярные тренировки в воде активизируют межполушарные связи головного мозга, что положительно отражается на когнитивных процессах, в том числе на развитии речи и пространственного мышления. Для детей с нарушением слуха характерны определённые трудности в формировании сенсомоторной координации и ориентации в пространстве. Плавание, благодаря постоянной необходимости контроля движений и положения тела в воде, способствует компенсации этих затруднений и формирует более устойчивые навыки пространственной ориентировки.

Не менее важно и коррекционно-педагогическое значение занятий. В процессе обучения плаванию широко применяются специальные методы невербальной коммуникации – визуальные сигналы, жесты, показ движений, что делает тренировочный процесс доступным и понятным для детей с любым уровнем остаточного слуха. Кроме того, занятия плаванием создают благоприятные условия для воспитания внимания, усидчивости, способности к сотрудничеству и дисциплины. Объединение детей в группы способствует формированию коммуникативных навыков, умению работать в коллективе, оказывать помощь сверстникам и принимать её. Таким образом, плавание выступает не только как средство физической подготовки, но и как важный фактор развития личности ребёнка, его успешной социализации и интеграции в образовательную и социальную среду.

Практическая часть и результаты.

В Костанайской области активно развивается сурдоспорт, в частности плавание. Наши спортсмены регулярно участвуют в республиканских и международных соревнованиях. По мере успешности развития данного спортивного направления растет и профессиональный уровень тренеров.

Обратимся к конкретным примерам из тренерской работы Екатерины Александровны Бобровой (одного из авторов настоящей статьи), мастера спорта Республики Казахстан по полиатлону, многократного победителя и призера чемпионатов Республики Казахстан, международных турниров различного уровня. Екатерина Александровна и в настоящее время – действующий спортсмен. В системе подготовки полиатлонистов плавание занимает крайне

важное место. Обычно отрыв в данном виде спорта определяет итоговый результат. Очень многое здесь связано с психологической устойчивостью и подготовленностью спортсмена. Как в любом цикличном виде спорта результат напрямую зависит и от общей выносливости спортсмена. Свои спортивные навыки Екатерина Александровна переносит и в тренировочный процесс. Большое внимание на тренировках уделяется как общему укреплению физической подготовки (из практики силовой гимнастики и легкой атлетики), упражнениям на координацию (элементы игровых видов спорта), силовой выносливости (из практики фитнес-гимнастики, кроссфита). Комплексный и междисциплинарный подход позволяет разнообразить тренировочный процесс и способен приносить положительный итоговый результат.

Особенным является и процесс общения со спортсменами с особыми потребностями. Очень многое в подготовке плохо слышащих пловцов зависит от создания положительного психологического климата на тренировках. Речь, в данном случае идет от конкретного общения и понимания спортсменами общих, теоретических и точных установок, предлагаемых тренером. Если теоретические вопросы можно обсуждать до тренировки без особых проблем, поскольку тренирующиеся используют слуховые аппараты, то во время тренировочного процесса диалог осуществляется при помощи жестов, особой символики. Тренер в основном использует простые, и понятные для спортсменов знаки невербального общения и в минимальном объеме овладевает жестовым языком, визуальными сигналами и мимикой.

Тренер определил для себя основные жесты, касающиеся плавания. В ходе тренировки особую важность приобретают жесты, обозначающие стиль плавания, направление, темп, старт и остановку. Для создания положительной психолого-эмоциональной атмосферы также используются стандартные жесты чисел, алфавита и символы, выражающие радость, одобрение, поддержку, спокойствие. Разнообразие невербальных способов общения позволяет сохранять постоянный контакт во время тренировок, а также поддерживать обоюдное положительное эмоциональное состояние тренера и спортсменов. Большинство воспитанников Е.А. Бобровой способны без особых проблем читать текст по губам, но при этом во время тренерских установок необходимо говорить чётко, спокойно, не спеша, без лишних подробностей и «слов-паразитов». Всегда должна соблюдаться близкая дистанция, а диалог необходимо вести «глаза в глаза», всегда поворачиваясь к детям лицом. Мимика и артикуляция становятся естественным инструментом передачи информации. Необходимо постоянно отслеживать и мониторить весь процесс общения – от движения губ, которые спортсмен должен видеть, до конкретики действий без дерганий и отворачиваний. Весь процесс общения отточен и заранее подготовлен, с минимумом импровизаций и отступлений. Все условия тренировочного процесса необходимо сосредоточить через восприятие информации на получение точных задач и установок, нацеленных на конкретный результат.

Жестовая подготовка не менее важна, как и сам тренировочный процесс. Движения демонстрируются и повторяются в неизменном варианте. Тренер первоначально показывает пример каждого плавательного упражнения, как в воде, так и на суше. Визуальный пример

CC BY

воспринимается детьми с нарушением слуха гораздо лучше, чем словесные инструкции. Жесты, артикуляция и символы в обязательном порядке необходимо сочетать с использованием наглядных средств – маркерной тактической доски, картинок, видеосюжетов и карточек с упражнениями. Всё это помогает ребятам быстрее понимать задание, выполнять его увереннее и безопаснее.

Указанные выше методы тренировочного процесса со спортсменами с нарушениями слуха традиционно именуются «дружественной коммуникацией для глухих» (Deaf-friendly communication). Такое взаимодействие придает уверенности детям и сказывается решающим образом на промежуточных и итоговых результатах спортсменов. Они становятся более открытыми, внимательными и дисциплинированными. Юные пловцы теперь не просто выполняют движения, а осознанно работают над собой, развивают волю и самостоятельность. Плавание для них становится не только видом спорта, но и важным средством общения, самовыражения и уверенности в собственных силах.

Тренировочный процесс для сурдо спортсменов в течение календарного года разбивается на 4 основных блока. С января по март – подготовительный этап. Он нацелен на укрепление общефизической подготовки, развитие выносливости и техники плавания. Тренировки проводятся с периодичностью 4–5 раз в неделю. При этом 3 тренировки проводятся в бассейне и 2 – на суше (в тренажерном, или фитнес зале). Все тренировки на этом этапе осуществляются в умеренном темпе. Кроме отработки базовой техники плавания всех стилей в бассейне, делаются упражнения на координацию, растяжку. Большинство упражнений проводятся с использованием игровых методик, что повышает мотивацию к спортивным занятиям. Результативность этого этапа проверяется в ходе проведения контрольных тестовых заплывов на технику – 400 метров и время – 50 метров для всех стилей плавания.

Второй этап подготовки спортсменов сориентирован на развитие специальной выносливости и скорости. Наибольшее предпочтение в этот тренировочный период отдается работе в бассейне (4 в воде, 1 на суше). Большинство тренировок носит интервальный характер (например, 10×100 м, 8×50 м). Идет отработка соревновательного темпа, в котором отрабатывается стартовая позиция, техника поворотов и ускорения на финишных отрезках. При работе в тренировочных залах подключается силовая и скоростная подготовка на выносливость с использованием гантелей, TRX (тренажер с резиновыми тягами для отработки и имитации гребка) и кроссфита. Контрольное тестирование по завершении этапа проводится на технику – на 200 метров и в соревновательном варианте – на 100 метров.

Третий этап – предсоревновательный. Он проводится с июля по сентябрь. В этот период число тренировок увеличивается до шести (5 в воде + 1 на суше). Главной целевой установкой этого этапа подготовки становится выход на пик спортивной формы в период соревновательной практики. На этом этапе тренировочный процесс в бассейне моделирует соревновательный формат – контрольные старты, мини-соревнования. Особое внимание уделяется технике дыхания, эффективности плавательных движений и финишу. Работа в спортивном зале в основном носит поддерживающий характер – растяжка, работа над

CC BY

координацией и силовая подготовка в облегченном формате. Контрольные тесты рассчитаны исключительно на результат. Тест проводятся на 50 и 100 метров с оцениванием эффективности и техники стартов и поворотов.

Заключительный (восстановительно-переходный) этап приходится на октябрь-декабрь и нацелен на восстановление и закрепление навыков. Тренировки варьируются от 3 до 4 занятий в неделю. В бассейне это игры на воде и легкое аэробное плавание. На суше – подвижные игры, растяжка и плавание с элементами аквафитнеса. На этом этапе занятия проводятся не только на базе ДЮСШ, но и в спортивном многофункциональном зале Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ». Проводится работа над коррекцией техники на основе видеоанализа тренировок и соревнований. Тестовые упражнения (400 метровая дистанция) делаются в легком темпе с оцениванием техники движений.

Пика формы спортсмены достигают к сентябрю, в соответствии с этапами подготовки к Чемпионату Республики Казахстан. Отмечается постепенный рост выносливости, силы и техники до соревновательного пика в июле–сентябре, с последующим восстановлением к концу года.

Проведенное тренером на основании наблюдения и результатов тестов и соревновательной практики исследование демонстрирует зависимость эффективности обучения плаванию от возраста начала занятий, а также взаимосвязь между научными выводами и реальными результатами спортсменов. Это подтверждается данными таблицы.

Таблица

Возраст начала занятий и динамика развития
(данные собственных педагогических наблюдений)

Возраст начала занятий	**Особенности развития**	**Скорость освоения техники**	**Уровень спортивных достижений**	**Пример из практики**
5–6 лет	Высокая пластичность нервной системы, быстрое освоение движений	Быстрое, естественное	Высокий (нормативы МС РК, участие в чемпионатах)	М.С., Я.Д.
7–10 лет	Умеренное развитие координации, требуется больше визуальной поддержки	Среднее	Средний, рост после 1–2 лет тренировок	К.Н.
12–15 лет	Меньшая гибкость нервной системы, трудности в перестройке движений	Замедленное	Низкий или нестабильный	Новички, пришедшие позже

На основании полученных данных выясняется, что возраст начала занятий влияет на потенциальный уровень спортивных достижений у детей с нарушением слуха. Именно в 5–6

CC BY

летнем возрасте развивается основное чувство воды, формируются двигательные навыки и закладывается спортивная база.

Это факт подтверждается спортивными достижениями воспитанников Е.А. Бобровой:

Чемпионат мира по плаванию среди глухих (Буэнос-Айрес, 2023) – участие 26 стран. Мария Сотникова – 12 место (50 м в/с, полуфинал), 20 место (100 м в/с), 5 место (эстафета).

Всемирные игры молодёжи глухих (Сан-Паулу, 2024) – участие 16 стран. Мария Сотникова – финалистка всех дистанций, улучшила личные результаты: 8 место (50 м в/с), 7 место (50 м баттерфляй), 8 место (100 м в/с).

Чемпионат РК (Павлодар, апрель 2024) – Сотникова Мария: 1 место (50 м в/с), 2 место (100 м в/с), 2 место (200 м в/с), норматив МС РК. Яшков Дмитрий – 1 место (50 м баттерфляй), 2 место (50 м в/с), 3 место (100 м в/с). Кабдуалиева Нурай – 3 место (50 м в/с). Команда – 4 место среди 12 регионов.

Чемпионат РК (Павлодар, апрель 2025) – 12 команд, 135 спортсменов.

Сборная Костанайской области – 15 медалей (7 золотых, 2 серебряные, 6 бронзовых). Особенно успешно выступила Сотникова Мария: 3 золотые медали и право представлять Казахстан на Сурдлимпийских играх в Токио (2025).

Заключение.

Плавание является мощным средством физического, психического и социального развития детей с нарушением слуха. Оно способствует укреплению здоровья, развитию двигательных качеств, формированию уверенности и дисциплины, а также успешной социализации. Регулярные тренировки и участие в соревнованиях помогают детям не только улучшать спортивные результаты, но и справляться с жизненными трудностями. Опыт сборной Костанайской области подтверждает эффективность систематической подготовки. Особое значение имеет то, что Мария Сотникова выполнила норматив отбора и завоевала право участвовать в Сурдлимпийских играх в Токио, что является примером высокой эффективности адаптивного спорта.

Положительное влияние плавания на детей с нарушением слуха подтверждается не только теоретическими изысканиями и статистикой соревнований, но и реальной практикой тренерской деятельности. Боброва Екатерина Александровна, на протяжении многих лет занимается подготовкой и развитием глухих и слабослышащих спортсменов. Число ее воспитанников постоянно растет, как и серьезные спортивные достижения. Непосредственное взаимодействие с детьми позволяет видеть динамику их роста – от первых шагов в освоении воды до уверенного выступления на соревнованиях различного уровня.

Опыт показывает, что занятия плаванием помогают детям преодолеть неуверенность, раскрыть скрытые возможности организма, научиться справляться с трудностями и ставить перед собой амбициозные цели. Многие из воспитанников демонстрируют значительные успехи не только в спорте, но и в повседневной жизни: становятся более открытыми, коммуникабельными, уверенными в своих силах. Тренер отмечает, что дисциплина, трудолюбие и настойчивость, сформированные в процессе занятий, оказывают положительное влияние на учебную деятельность, общение в коллективе и социальную адаптацию. Особую

CC BY

ценность представляет то, что успехи спортсменов становятся не только личными достижениями, но и примером для других детей с ограниченными возможностями здоровья, показывая, что спорт способен открывать новые горизонты и давать шанс каждому почувствовать себя полноценным и успешным. Таким образом, практический опыт работы Бобровой Екатерины подтверждает значимость плавания как эффективного средства физического, психического и социального развития детей с нарушением слуха и подчеркивает огромный потенциал адаптивного спорта в целом.

Литература

1. Вишневский В.А., Юденко И.Э., Пешков А.А. Взаимосвязь показателей лабораторных и полевых испытаний в адаптивном плавании // Теория и практика физической культуры. 2020. № 9. С. 90-92.

2. Попов О.И., Морозов С.Н., Булгакова Н.Ж., Морозова Т.С. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание. 3-е изд., пер. и доп. М.: Юрайт, 2019. 399 с.

3. Приказ Минспорта РФ от 22.11.2022 №1051 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 20.12.2022 № 71668). https://clck.ru/3QwzsK

4. Симонова А.Г., Аикин В.А. Состояние методического обеспечения в адаптивном плавании // Молодежь XXI века: проблемы и решения: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции (г. Омск, 27–28 февраля 2024 года). Омск, 2024. С. 245-253.

5. Столярчук Н.М. Адаптивное плавание для лиц с ограниченными возможностями // Педагогика современности. 2023. № 1(25). С. 19-21.

6. Фетисов А.М. Подготовка специалистов по адаптивной физической культуре к проведению занятий по плаванию с глухими детьми 6-7 лет // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2010. № 1(81). С. 198-202.

7. Чинченкова О.П., Зотин В.В. Плавание как метод адаптивной физической культуры // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: Сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Сургут, 16–17 ноября 2018 года). Сургут, 2018. С. 501-504.

© Боброва Е.А., Богатырев А.М., Самаркин С.В., 2025

УДК 796.011

Болдов А.С.
канд. пед. наук, доцент
Московский государственный психолого-педагогический университет
г. Москва, Россия

К ВОПРОСУ ЭТИКЕТА ВИРТУАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ СТУДЕНТ-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ В ВУЗЕ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ ПРАКТИЧЕСКИХ И ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО БЛОКА ФГОС ВО

Аннотация. В статье представлены аналитические размышления о параметрических критериях виртуального общения студент-преподаватель в рамках реализации практических и теоретических дисциплин Здоровьесберегающего Блока ФГОС ВО, в связи с насущной проблемой вступления в пору профессиональной подготовки поколения «цифровых аборигенов» (Поколения Z), имеющих потребительское мировоззрение и утилитарное отношение к образовательному процессу как к одной из услуг, и достаточно хорошо ориентирующихся в двух средах – реальной и виртуальной. Статья может быть полезна не только профессорско-преподавательскому составу кафедр физкультурно-спортивного направления, но и более широкому кругу преподавателей и учёных.
Ключевые слова: студенты; физическая культура; спорт; этикет; поколение Z; образовательные услуги; виртуальное общение; цифровые аборигены; профессорско-преподавательский состав.

Введение и постановка проблемы. В настоящее время в Высшую школу начали поступать студенты, которые относятся к так называемому поколению «цифровых аборигенов» или «Поколению Z», которые имеют мало изученное учёными мировоззрение [3; 4], но проявляют его достаточно активно в виде запроса на виртуализацию и «геймификацию» процесса обучения [21], потребительски оценивают структуру и дидактическую наполненность процесса обучения дисциплинами и их индивидуальным выбором в индивидуальной и личностной траектории развития [3; 4], но с трудом интегрируются в систему закономерностей Высшего образования из-за «капсулизации и атомизации» [12]. Более того, представители данного поколения, по данным некоторых учёных имеют «клиповое» сознание [1] и вынесенную наружу память (эффект «гуглизации памяти») [20] – запоминается путь и алгоритм запроса в интернет-поисковике, а не сама информация, которую надо запомнить. По мнению некоторых учёных, представители данного поколения более прагматичны и менее конфликтны в выборе получаемых знаний и их приоритетности и полезности [8], в рамках «Общества потребления» [15]. Как мы видим, клубок противоречий и развитие коммуникаций в плане виртуализации образовательного пространства достаточно большой и решать его придётся в данный момент достаточно быстро. Это обусловлено тем, что после прошедшей общемировой пандемии Covid-19, возник колоссальный опыт виртуального взаимодействия студент-преподаватель по всем преподаваемым дисциплинам в Высшей школе, в том числе и по дисциплинам Здоровьесберегающего Модуля 3 Блока 1 ФГОС ВО поколения 3++, а потом и дальнейших поколений и названий, вне зависимости от их звучания и филологических конструкций. У всех на слуху и в памяти отложились первоначальные попытки организовать практические занятия по физической культуре и

спорту в школах и ВУЗах, когда повсеместный «режим самоизоляции» применялся не только в отдельно взятой стране – Российской Федерации, но и по всему миру, чтобы снизить огромную нагрузку на систему Здравоохранения и спасти, по возможности, больше жизней. Доходило до карикатурных явлений, когда проводившиеся виртуальные занятия превращались в гротеск или игнорировались, ссылаясь на невозможность из-за плохого Интернет-соединения; самостоятельные занятия в силу причин отсутствия контроля или нежелания осуществлять этот контроль профессорско-преподавательским составом сводились до подготовки отчётов (дневников самоконтроля) за большой период семестра в последний момент зачётного дня и преподаватель вынужден был постоянно мониторить виртуальные электронные письма студентов; в самих отчётах данные могли быть совершенно неадекватными и некорректными (как пример из практики – когда студентка присылала отчёт о собственной недельной двигательной активности с графиком из виртуальной программы с трафиком и дистанцией пробегания, где были обозначены названия привязки к местности одного из университетов Канады, хотя на данный момент эта студентка ни в какой Канаде не находилась); электронные письма студентов приходили в разное время – не только в рабочее время преподавателя, но и в ночное время, в выходные дни – воскресения (при 6-ти дневной рабочей неделе); на лекционных и семинарских занятиях со студентами в виртуальных оболочках и виртуальных коммуникаций студенты могли присутствовать или фактически отсутствовать при подключенном профиле (не реагировать на запросы), мотивируя это плохим Интернет-соединением; случались неадекватные эмоциональные реакции в виду отсутствия в ответах преподавателя на письма студентов некоторых наборов эмоциональных «смайлов», к которым студенты привыкли при общении в социальных сетях или незнанием профессорско-преподавательским составом этикета виртуального общения в социальных сетях и т. д.

В этом, как нам кажется, и есть настоящая цель нашего исследования – проанализировать и выстроить систему этикета виртуального общения студент-преподаватель с учётом накопленного опыта и практических параметров коммуникационных систем и виртуальных оболочек, обозначить границы и параметры общения в рамках рабочего времени, распределить права и обязанности студентов и преподавателей в рамках этого общения.

Основная часть. При попытке выстраивания системы этикета виртуального общения студент-преподаватель первым делом необходимо обозначить некоторые границы этой системы – где это общение будет происходить, как это общение будет происходить, по каким правилам и параметрам. И начать следует со сложившейся системы «Этикета делового общения» [7] и системы «Цифрового этикета» [10] – по дороге от Вирджинии Ши (1994) с 10 правилами «Нетикета» (Netiquette) [19] пройти через «Кодекс поведения блогеров» от Т.О'Рейли и Д. Уейлс (Blogger's Code of Conduct) [22], к развивающемуся направлению в образовании – «Фиджитал-технологий» (Physical + Digital) [16].

Сам по себе термин «Этикет» лежит в области социокультурного взаимодействия, и, по словам А.К. Бабурина «…все актуальные этикетные противопоставления могут быть представлены (свёрнуты) в виде оппозиции выше-ниже или старше-младше… важен сам факт

неравенства» [2], что предполагает логику соблюдения специфических правил в общении. Наиболее обширным в практике применения и количества правил, которые необходимо соблюдать в этикете – это исторически сложившийся «Этикет делового общения», который имеет в своём составе несколько принципов [7]:

1. Принцип гуманизма (человечности)
2. Принцип целесообразности действий
3. Принцип красоты (эстетической привлекательности) действий
4. Принцип традиционности

Давайте рассмотрим составляющие каждого принципа по отдельности.

В Принципе гуманизма (человечности) – моральных требований культуры взаимоотношений – есть четыре составляющие: «вежливость», «тактичность», «скромность», «точность». В составляющей «вежливость» есть несколько уровней: первый уровень – это корректность поведения в любых ситуациях; второй уровень – это учтивость, почтительная вежливость, особенно к старшим по возрасту; третий уровень – это любезность, как стремление быть приятным собеседнику независимо от возраста; четвёртый уровень – это деликатность с особой мягкостью и чуткостью к собеседнику. В составляющей «тактичность» основным является чувство меры, которую надо соблюдать при общении с собеседником, чтобы не перейти границу, где собеседник может испытывать чувство обиды от поведения, поступков или высказываний. В составляющей «скромность» основным является сопоставление своей самооценки с мнением окружающих людей, без переоценки и самомнения. В составляющей «точность» основным является соблюдение правил пунктуальности, обязательности и принципиальности соблюдения сроков общения – не опаздывать более чем на 15 минут; заранее выходить из дома с учётом форс-мажорных обстоятельств; иметь мужество признавать свои опоздания и честно приносить извинения реальными, а не выдуманными причинами; предупреждать о необходимости более раннего ухода заранее.

В Принципе целесообразности действий важно соблюдать адекватность действий согласно развитию ситуации и удобства всех участников общения, а не отдельно взятых личностей, согласно субординации.

В Принципе красоты (эстетической привлекательности) действий важно соблюдение основного закона эстетики – неприлично, потому что некрасиво. Это касается в основном действий участников процесса общения, как произвольных, так и непроизвольных (физиологических в том числе).

В Принципе традиционности необходимо соблюдение традиционных ценностей того социума, к которым принадлежит иерархично более высоко расположенные по субординации участники общения, с учётом традиционных ценностей социума других участников с низшей иерархичностью субординации.

В нашем исследовании ещё стоит отметить, что в основном, субординация в общении студент-преподаватель односторонняя, согласованная с определённой и соответствующей социальной ролью, статусом. Безусловно, статус и социальная роль преподавателя является

CC BY

более высокой по субординации. Хотя, на данный момент существуют и некоторые практики взаимодействия преподаватель-студент, как «равных среди равных» в психологическом контексте, с сохранением преподавателем за собой функции наставника [5].

На данный момент существует научный дискурс о роли и значении этикета в Высшей школе [6], где отмечается падение социального статуса и престижности профессии педагога Высшей школы и, как следствие, скептическое отношение студентов к требованиям преподавателя, обусловленное превращением в результате «глобализационных» реформ последних десятилетий [9] системы Высшего образования в «сферу услуг», пускай и образовательных, т. е. некоего контента потребления. Однако же, по данным кросс-культурного исследования [17] существуют незыблемые и необсуждаемые формы поведения: отсутствие фамильярности в общении преподаватель-студент и недопустимости употребления пищи во время занятия, в то время как другие формы поведения зависят от социокультурной среды, в которых выросли респонденты.

Как отмечает О.И. Даниленко [6], существует направление виртуализации взаимодействия и общения преподаватель-студент, где отсутствуют или недостаточно разработаны формальные правила взаимодействия, естественным образом приводит к невольному нарушению статусного взаимодействия со стороны студентов и является «… потенциальным триггером конфликта…». Для решения данной потенциальной триггерности обратимся к «Нетикету» Вирджинии Ши, который был предложен, как возможность регулирования общения в интернете. Он состоял из 10 пунктов-правил [19]:

1. Помните о человеке. Относитесь к собеседнику так, как вы бы хотели, чтобы обращались к вам.
2. Придерживайтесь правил поведения, которым вы следуете в реальной жизни. Уважайте тех, с кем вы общаетесь.
3. Помните, в какой точке киберпространства вы находитесь. В деловой переписке не допускайте вольностей, будьте корректны, точны и вежливы.
4. Уважайте чужое время.
5. Пишите грамотно. Перед отправкой читайте текст повторно.
6. Делитесь знаниями.
7. Не теряйте контроль над дискуссией, не переходите на личности и не позволяйте это делать другим.
8. Уважайте неприкосновенность чужой частной жизни.
9. Не злоупотребляйте полномочиями статуса.
10. Умейте прощать чужие ошибки и будьте великодушны, даже если другие участники общения нарушают правила.

Как мы видим, существует некоторые совпадения системы «Этикета делового общения» и «Нетикета» в части вежливости общения, уважения к оппоненту и чужому времени, точности фразеологизмов и грамотности, красоты (эстетической привлекательности) действий и т. д. В продолжение развития «цифрового этикета» следует обратиться к «Кодексу поведения блогеров» (Blogger’s Code of Conduct) [22], где постоянно имеющейся структуры этого

CC BY

Кодекса как таковой нет, и корректировочные попытки внесения изменений практически постоянно случатся время от времени, в результате открытости площадки «Википедия» – именно на ней и зародился этот Кодекс. Тем не менее, на разным временных промежутках присутствовали в этом Кодексе и элементы «Этикета делового общения», и «Нетикета»:

1. Брать ответственность не только за свои слова, но и за комментарии в блоге.
2. Заранее обозначить уровень терпимости к оскорбительным комментариям.
3. Обязательно рассматривать возможность исключения анонимных комментариев.
4. Не поддерживать «цифровых троллей» [11].
5. Переводить разговор оффлайн и общаться напрямую или через посредника.
6. Сообщать о плохом поведении комментаторов другим блогерам.
7. Не говорить в интернете то, что нельзя сказать лично.

Как видно из представленных пунктов, «цифровой этикет» в своём развитии трансформировался в более жёсткий и авторитарный по отношению к нарушителям, в сравнении с «Нетикетом». При всем этом, анализируя развитие «цифрового этикета», вопрос временных рамок, как составляющей «точность» Принципа гуманизма (человечности) «Этикета делового общения» не обсуждается совсем. По всей видимости, это обуславливается тем, что деятельность в интернете, как глобальной сети коммуникаций охватывает все страны и часовые пояса, то есть отпадает сама необходимость соблюдать какие-то сроки – появляется возможности самовыражения и социальной интернет-реализации, где не предусматриваются временные рамки. Это создаёт в психике молодого человека иллюзию, с одной стороны свободы от соблюдения сроков написания писем, комментариев и т.д. (когда приходит мысль, тогда и напишу…), а с другой стороны, после написания письма, комментария и т.д., возникает непреодолимое желания «сиюминутной» ответной реакции на это, без учёта оппонента, кому это «послание» было адресовано – некоторая интернет-зависимость от социальных сетей [13].

Обратимся к развивающемуся на данный момент сегменту цифрового общения в цифровом образовании – «Фиджитал-технологий» [16]. В меру своей развитости, безусловно, запрос на «цифровой этикет» в общении студент-преподаватель на данный момент не так ощутим, хотя и та «опосредованность» такого общения в рамках «Фиджитал-технологий» ярко выражена. Это видно по развитию AR- и VR-технологий с использованием иммерсивности («погружения») в виртуальную среду через AR- и VR-шлемы с биологической обратной связью (БОС-технологий), особенно в области физкультурно-спортивной деятельности [18]. Тем не менее, как отмечают авторы [16], при всей перспективности «Фиджитал-технологий», они не смогут заменить «…реальные тренировки и взаимодействие с партнёром или тренером. Традиционные тренировки важны …для коммуникации с партнёрами в условиях реальных соревнований.». И кажется, что так будет не всегда, ведь технологическая парадигма и скорость развития цифровых технологий и ИИ (искусственного интеллекта) может привести к полностью виртуальным соревнованиям или занятиям по практической дисциплине «физическая культура» – вопрос только в пропускной способности Интернет-соединения и доступности со временем AR- и VR-шлемов, а относительно преподавательской роли, то она может трансформироваться в роль фисилитатора (посредника)

в обучении через цифровой контент, а не авторитета-эксперта с функцией оценивания результатов обучения [16, с. 243].

Заключение и ближайшие перспективы развития.

Как видно из представленного выше анализа, перспективность развития «цифрового этикета» общения студент-преподаватель очень важна для нивелирования триггерных ситуаций возможного конфликта, однако сам «цифровой этикет» ещё мало разработан, и совместимость мировоззрения традиционалистов и приверженцев постулатов «Этикета делового общения» – преподавателей, с мировоззрением «цифровых аборигенов» – студентов «Поколения Z» с их перманентно трансформирующимся «цифровым этикетом» (блогеров, инфлюэнсеров и т.д.) будет одной из самых перспективных задач в ближайшей зоне перспективного развития. По нашему мнению, для составления неких упорядоченных правил взаимодействия студент-преподаватель, в обязательном порядке нужно учитывать и богатое наследие научных достижений в области изучения «Этикета делового общения», и реалии развития интернет взаимодействия в глобальной сети интернет, и тенденцию трансформации роли и статусности преподавателя из авторитетного эксперта в своей дисциплине с функцией оценивания к посреднику взаимодействия студентов с цифровым контентом (приготовленным преподавателем или стандартизированным и унифицированным), и потребительскую парадигму развития современного общества в части оказания высшими учебными заведениями «образовательных услуг» (востребованность их и приоритетность в общественном мировоззрении), и соблюдение принципов инклюзии в части индивидуализации образовательных траекторий, и многих других вспомогательных факторов. Тем не менее, по опыту прошедших занятий в виртуальной среде во время пандемии Covid-19, как теоретических, так и практических, можно сформулировать несколько предварительных и частных пунктов «цифрового этикета» общения студент-преподаватель:

1. Необходимо соблюдать временные рамки взаимодействия только в рабочее время (в 6-дневной рабочей неделе без превышения лимита академических часов работы преподавателя). В течение дня не превышать лимит рабочего времени, согласно расписанию или с 9.00 до 18.00.

2. Необходимо соблюдать этические нормы взаимодействия в переписке и интернет-общении студент-преподаватель (без использования нецензурной и оскорбляющей лексики и т. д.)

3. Необходимо придерживаться культурологической нормы опозданий, принятой в нашей стране – не более 15-ти минут от начала занятия, не только на занятиях по теоретическому курсу – лекциях, но и практических занятий в виртуальной среде. Однако необходимо учитывать и форс-мажорные обстоятельства. При появлении студента, опоздавшего в рамках нормы, необходимо в обязательном порядке оповещать преподавателя посредством чата, а не голосовым сообщением и приносить извинения за опоздания с чётко обозначенными причинами. То же касается и преподавателя в части обозначения причин опоздания.

CC BY

4. На занятиях необходимо держать включёнными камеры студентов и по мере необходимости микрофоны, для визуального контроля присутствия. Или должна присутствовать в виртуальной оболочке взаимодействия некоторая автоматическая или ручного управления функция контроля присутствия.

5. Время ответа на электронные письма, комментарии, обращения в мессенджерах, оценивания достижений студента в виртуальной среде (виртуальном портфолио, виртуальной ведомости) должно быть адекватным ситуации и временных рамок взаимодействия в рабочее время.

6. При сдаче нормативов по физической культуре в рамках виртуальной среды и визуально-звуковым контролем нужно использовать гаджеты с БОС-технологиями (фитнес-часы, фитнес-браслеты) и скрин-шоты из виртуальных приложений, видеозаписи сдачи и т. д. с возможностью адекватной оценки.

Безусловно, выше представленные пункты «цифрового этикета» общения студент-преподаватель являются дискуссионными и трансформируемыми. Более того, разработка такого «Этикета виртуального общения» в Высшей школе ещё ждёт своего учёного из таких наук, как философия, социология, педагогика, психология, информатика и т.д., но это уже можно считать более отдалённой перспективой развития.

Литература

1. Азаренок Н.В. Клиповое сознание и его влияние на психологию человека в современном мире // Психология человека в современном мире: Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна. Том 5. Личность и группа в условиях социальных изменений. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 110-112.

2. Байбурин А.К. Об этнографическом изучении этикета // Этикет у народов Передней Азии. М.: Наука, 1988. С. 12-37. EDN RWFFYO.

3. Болдов А.С. Конструкты организационной психологии и бизнес-процессов в физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза по формированию универсальных компетенций // Наука и спорт: современные тенденции. 2022. Т. 10. № 1. С. 128-136. https://doi.org/10.36028/2308-8826-2022-10-1-128-136. EDN EIKUKU.

4. Болдов А.С. Праксеологичность образовательной среды вуза в области физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2025. № 1. С. 3-9. https://doi.org/10.53742/1999-6799/1_2025_3-9. EDN DMGLJV.

5. Бондарев Г.А., Зубарев В.Ф., Бобровская Е.А. Преподаватель и студент: конфронтация или новый уровень общения // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. № 1. С. 36–40.

6. Даниленко О.И. Вузовский этикет и этикетное поведение в вузе: современная ситуация и перспективы изучения // Психология образования: современный вектор развития. Екатеринбург: Уральский федеральный ун-т им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2020. С. 228-244. EDN NBMWSA.

7. Капкан М.В., Лихачева Л.С. Деловой этикет. Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2017. 170 с.

8. Коатс Д. Поколения и стили обучения / пер. с англ. Л.Е. Колбачева. М.: Межгосударственная ассоц. последипломного образования, 2011. 121 с. EDN QYMQVZ.

9. Костенко И.П. «Реформы» образования в России 1918-2018 (идеи, методология, результаты). изд. 4-е, испр. и доп. М. Ижевск: Институт компьютерных исследований; НИЦ «Регулярная и хаотическая динамика», 2021. 202 с.

10. Мамина Р.И., Почебут С.Н. Цифровой этикет и его специфика: философско-методологический аспект // Дискурс. 2021. Т. 7. № 2. С. 16-27. https://doi.org/10.32603/2412-8562-2021-7-2-16-27. EDN FOFQWA.

11. Немыка А.А., Ушаков А.А. Дискурсивное пространство текста: троллинг как элемент некооперативной речевой стратегии современной интернет-коммуникации // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Вопросы образования: языки и специальность. 2012. № 4. С. 68-71. EDN PJOVEV.

12. Парфенова О.А. Поколение Z как самые молодые из нынешних взрослых: штрихи к портрету зумеров сквозь призму межпоколенных отношений // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. 2024. № 2(74). С. 126-133. https://doi.org/10.52452/18115942_2024_2_126. EDN LGQWEM.

13. Погожина И.Н., Подольский А.И., Идобаева О.А., Подольская Т.А. Цифровое поведение и особенности мотивационной сферы интернет-пользователей: логико-категориальный анализ // Вопросы образования. 2020. № 3. С. 60-94. https://doi.org/10.17323/1814-9545-2020-3-60-94. EDN IBZGEA.

14. Толстикова И.И., Игнатьева О.А., Кондратенко К.С., Плетнев А.В. Коммуникативные компетенции поколения Z и выбор формата обучения в контексте цифровизации // International Journal of Open Information Technologies. 2022. Т. 10. № 11. С. 60-69. EDN RXROWR.

15. Фромм Э. Человек одинок // Иностранная литература. 1966. №1. С. 230-233.

16. Хало П.В., Сыроваткина И.А., Наумов С.Б. Образовательный потенциал фиджитал-технологий // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2024. № 1. С. 238-244. EDN DEJBCZ.

17. Beckman- Brito K. Classroom Etiquett: a Cross- Cultural Study of Classroom Behaviours // Journal of Second Language Acquisition and Teaching. 2003. Vol. 10. Pp. 17-34.

18. Putrantoa J.S., Heriyantoa J., Kennya, Achmada S., Kurniawana A. Implementation of virtual reality technology for sports education and training: Systematic literature review // Procedia Computer Science. 2023. Vol. 216. P. 293-300.

19. Shea V. Netiquette. Albion Books. 1994. 154 p.

20. Sparrow B., Liu J., Wenger D.M. Google effects on memory: Cognitive consequences of having information at our fingertips // Science. 2011. Vol. 333. No. 6043. P. 776-778.

21. Vizcaya-Moreno M.F., Perez-Canaveras R.M. Social media used and teaching methods preferred by generation Z students in the nursing clinical learning environment: A cross-sectional

research study // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17. № 21. P. 8267.

22. Web-архив блога ирландского блогера О‘Рейли: https://web.archive.org/web/20070409153021/http://radar.oreilly.com/archives/2007/03/call_for_a_blog_1.html

© Болдов А.С., 2025

УДК 796.011

Ван Вэньцзяо
канд. пед. наук, преподаватель-лектор
Ли Ци
ассистент
Хуанганский политехнический колледж
г. Хуанган, Китай

МИРОВОЗЗРЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННАЯ МУДРОСТЬ НА ПРАКТИКЕ ТАЙЦЗИ

Аннотация. В статье освещены исследования современной спортивной модели, которая отличается стремлением к «быстрому, высокому и сильному» и сосредоточена на внутреннем совершенствовании. Тайцзицюань уходит корнями в понятие «Тайцзи» в китайской философии, и его сутью является общий баланс противостояния и единства инь и ян. Эта философия экстраполируется на уникальном «мировоззрение на здоровье» и выводит три основные жизненные мудрости. Данная статья посвящена уникальному взгляду на здоровье, содержащемуся в философии тайцзицюань, и трем вышеперечисленным жизненным мудростям.

Ключевые слова: Тайцзи; айцзицюань; мировоззрение на здоровье; жизненные мудрости.

Современный спорт в основном является «экстравертным» видом спорта, который помогает стать быстрее, выше и сильнее. Есть ли вид спорта, который сосредоточен на самом себе и фокусируется на внутренней гармонии и качестве жизни? Мы считаем, что Тайцзи – это такая практика. Она не только китайская, но и всемирная; она не только древняя, но и очень современная и поучительная. Сегодня мы обсудим философию и мудрость на практике Тайцзи с общепринятой отправной точки тайцзи – мировоззрение о здоровье.

Самые ранние письменные упоминания о концепции «Тайцзи» восходят к классическому даосскому труду «Чжуан-цзы», в котором «Тайцзи» имеется в виду предел пространства; а философский статус «Тайцзи» как источника космологии закреплен в «И-чуань» (это аннотация к Книге перемен) [1, с. 14]. Философ из династии Северная Сун Чжоу Дуньи объяснил в своей книге «Изъяснение Плана Великого предела»: «Тайцзи создается Уцзи. Движение Тайцзи порождает ян, статика Тайцзи порождает инь, сочетание инь и ян порождает пять элементов, а пять элементов порождают все сущее [2, с. 112-118]. Таким образом, мы можем сделать вывод, что «Тайцзи», как краеугольное понятие китайской философии и мысли, тесно связано с развитием китайской культуры.

Основная идея философской концепции «Тайцзи» заключается в том, чтобы рассматривать единство противоположностей (инь и ян, жесткость и мягкость, динамика и статика) всех вещей во Вселенной как общее состояние равновесия. Тайцзицюань конкретизирует эту философскую концепцию в движениях тела, подчеркивая, что «инь и ян, жесткость и мягкость, приносят пользу друг другу», и в то же время на практике Тайцзицюань с помощью округлости, непрерывности и сил самих движений отражается взаимная трансформация и гармония инь и ян.

CC BY

Понимание концепции о здоровье (теле) в одной культуре является ключом к расшифровке ее глубинного мировоззрения. Мировоззрение о здоровье (взгляд на тело) в философии Тайцзицюань дает нам другой шаблон. Оно представляет собой своего рода «интеграцию тела и разума», основанную на процессах и отношениях. Такая философия предполагает, что здоровье (тело) – это не застывшая материальная структура, а текучее энергетическое поле и процесс, состоящий из «Ци» (Qi). «Ци» – это не только изначальная движущая сила жизни, но и средство, соединяющее дух и материю. В нем подчеркивается, что организм – это «живая, интеллектуальная, открытая система, которая непрерывно обменивается энергией с окружающей средой» [3, с. 102-103]. Практика Тайцзи – это не манипулирование внешним объектом, а регулирование и культивирование этого внутреннего поля «Ци», чтобы сделать его полным, ровным и гармоничным. Тайцзицюань создает представление о здоровье (теле) как о «динамическом равновесии». Она рассматривает здоровье (тело) как динамическую сбалансированную систему, в которой течет внутренняя энергия (ци), а инь и ян постоянно трансформируются. Например, «схватить воробья за хвост» (это название одной позиции в тайцзицюань) включает в себя четыре последовательных движения: удержание, поглаживание, сжатие и надавливание. Непрерывная смена этих движений является идеальным воплощением потока инь и ян.

Кроме того, в Тайцзицюань также рассматривается тело как маленькая вселенная, перекликающаяся с естественной большой Вселенной. Ритм, направленность и дыхание движений Тайцзицюань имитируют законы природы и способствуют достижению гармонии между людьми и окружающей средой.

На наш взгляд, жизненная мудрость философии Тайцзицюань в основном включает в себя мудрость «поиска спокойствия в динамике», мудрость «мягкое преодолевает твердое» и мудрость «общая координация».

«Поиск спокойствия в динамике» – это решимость успокоиться в разгар беспорядков. Оно не к застою в движении, а к поддержанию крайней трезвости, спокойствия и стабильности духа и душевного состояния при непрерывном физическом движении. Это состояние высокого физического и ментального единства. Как сказано в «Дао Дэ Цзин»: «взбалтываемая мутная вода будет медленно проясняться только тогда, когда она спокойна». «Спокойствие» в Тайцзицюань заключается в том, чтобы позволить беспокойным мыслям и внешним раздражителям улечься, как мутной воде, тем самым восстанавливая внутреннюю ясность и проницательность. На практике Тайцзицюань независимо от того, как вращается тело или меняется позиция ног, практикующий должен сохранять «спокойный ум». Такого рода практика учит нас развивать глубокую эмоциональную стабильность и концентрацию в быстро меняющихся условиях повседневной жизни. Когда мы сталкиваемся со стрессом и тревогой, мы можем имитировать состояние Тайцзи: тело может активно реагировать (двигаться), но сердце остается спокойным, чтобы избежать переполняющих эмоций и принимать более рациональные и спокойные решения.

«Мягкое преодолевает твердое» – это эффективная и разумная стратегия использования энергии, которая направлена на то, чтобы справляться с мощными силами посредством

CC BY

адаптации, руководства и трансформации. она непосредственно вытекает из даосского понятия «мягкость дорога». В «Дао Дэ Цзин» есть такая фраза: «В мире нет ничего более слабого, чем вода, но, когда она атакует твердые и могущественные предметы, ничто не может превзойти ее». Причина, по которой вода может проникать сквозь горные породы и разрушать их, заключается в ее несравненной адаптивности и долговечности. Она не сталкивается со скалой лицом к лицу, а ищет щели и продолжает течь. Тайцзицюань воплощает этот принцип в жизнь – не активное сопротивление внешним силам, а прислушивание к силе и ее трансформации, восприятие направления и размера мощи противника и использование ситуации в своих интересах, чтобы привести его к поражению или отреагировать на него.

В межличностных отношениях, деловой конкуренции или при столкновении с трудностями мудрость «мягкое преодолевает твердое» обеспечивает неконфликтное решение. Это учит нас тому, что перед лицом серьезных конфликтов или давления столкновение лицом к лицу часто обходится дорого. Напротив, слушая и понимая, проявляя гибкость и используя силу в своих интересах, конфликты часто можно разрешать более эффективно, а цели – достигать с минимальными затратами. Это продвинутая стратегия, основанная на глубоком понимании и гибкости, а не на пассивном избегании. Он воплощает в себе жизнестойкость и адаптивную мудрость.

Тайцзицюань – это не частичное движение конечностями. Оно всегда подчеркивает, что человеческое тело рассматривается как органическое целое, управляемое разумом, пронизанное дыханием и скоординированными движениями всего тела, и в дальнейшем стремится к гармонии с внешней средой. Это конкретное воплощение общей концепции «единства неба и человека» на физическом уровне, и это также соответствует «общей концепции» традиционной китайской медицины. Она считает, что внутренняя часть человеческого тела (органы, меридианы, ци и кровь), связь между телом и разумом, а также между человеком и окружающей природой являются неразрывным единством. Любая локальная проблема может повлиять на общее состояние, напротив, гармония в целом также может способствовать укреплению частичного здоровья. На практике Тайцзицюань каждое движение опирается на поясницу как на ось, проходящую через суставы, руки, глаза, корпус, технику и шаги, которые хорошо скоординированы и тесно взаимодействуют с дыханием и сознанием. Этот вид тренировки значительно улучшает проприоцепцию практикующего и его способность к системному мышлению. Применение такого рода мудрости в жизни означает, что, когда мы сталкиваемся с проблемами, мы отказываемся от одностороннего мышления «голова болит – лечить голову, ноги болят – лечить ноги», а начинаем с общей ситуации в системе и видим сложные связи между вещами. На личном уровне это помогает нам добиваться сбалансированного физического и умственного развития; в команде это делает акцент на сотрудничестве, а не на личном героизме; перед лицом природы это напоминает нам о том, что, будучи частью экосистемы, мы должны стремиться к устойчивому развитию. Это своего рода мудрость о «взаимоотношениях» и «связи».

Таким образом, эти три жизненные мудрости Тайцзицюань вместе составляют целостную жизненную философию для общения со сложным миром.

CC BY

Благодаря своему уникальному взгляду на здоровье (тело), Тайцзицюань дает нам ценную жизненную мудрость, которая помогает обрести равновесие в динамичном мире и питает дух в материальном изобилии. Тайцзицюань – это не только физическое упражнение, но и мысленное приключение и жизненная практика. Это принадлежит Китаю и всем людям, стремящимся к гармонии и мудрости.

Литература

1. 白天寅, 司廷才. 论太极拳文化与道家哲学的内在逻辑联系[C] // 北京大学.体育社会学与社会变革中的挑战 – 2014 年世界体育社会学大会暨中国体育社会科学年会论文集. 辽宁工程技术大学;朝阳师范高等专科学校; 2014:14.

Бай Тяньинь, Си Тинцай. О внутренней логической связи между культурой тайцзицюань и даосской философией [C]: Материалы Всемирной конференции по спортивной социологии Ляонинский инженерно-технологический университет; Чаоянский педагогический колледж. 2014. С. 14.

2. 常朝阳. 太极拳身体哲学思想的思维与表达[J] // 河南理工大学学报(社会科学版). 2025. № 26(01):112-118.

Чан Чаоян. Мышление и выражение философии тела Тайцзицюань [J] // Журнал Хэнаньского университета науки и технологий (издание по социальным наукам). 2025. № 26(01). С. 112-118.

3. 袁剑龙, 王继强, 马书军. 中国古典哲学与太极拳[J] // 平顶山师专学报. 2001. № (04):102-103.

Юань Цзяньлун, Ван Цзицян, Ма Шуцзюнь. Классическая китайская философия и тайцзицюань // Журнал педагогического университета Пиндиншань. 2001. № 4. С. 102-103.

© Ван Вэньцзяо, Ли Ци, 2025

УДК 5527

Васильев А.В.
старший преподаватель
Васильева Е.Н.
преподаватель
Воробьева А.А.
студент
Гатчинский государственный университет
г. Гатчина, Россия

СОЦИАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА

Аннотация. В статье рассматриваются психологические эффекты адаптивного спорта, акцентируется внимание на психоэмоциональное состоянии и самооценки людей с ограниченными возможностями здоровья, рассмотрены адаптивные спортивные программы и психологическая поддержка, социальные эффекты адаптивного спорта, социализация, борьба со стигмой и дискриминацией. Выявлены проблемы и барьеры в реализации адаптивного спорта. Рассмотрены перспективы развития адаптивного спорта.
Ключевые слова: адаптивный спорт; люди с ограниченными возможностями здоровья; социализация; здоровый образ жизни; психологический эффект; социальный эффект.

Актуальность темы обусловлена ростом интереса к инклюзивным видам спорта и адаптивной физической культуре, а также психологическим и социальным проблемам людей с инвалидностью, находящихся в социальной изоляции, страдающих низкой самооценкой и стигматизацией. Целью статьи являются исследование влияния адаптивного спорта на психоэмоциональное состояние и социализацию людей, а также рассмотрение роли спорта в борьбе со стигмой и дискриминацией. В ходе исследования были рассмотрены международные и российские исследования в области адаптивного спорта, рассмотрены такие авторы, как Васильев А.В., Васильева Е.Н., Хабарова М.Н., Выготский Л.С., Гудвин К.Д, Маслоу А., Шанк Р. и Эриксон Э.

В первую очередь следует обратить внимание на психологический эффект адаптивного спорта, так как именно психологический эффект является одним из ключевых особенностей и положительных черт спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья. Невозможно спорить с тем, что адаптивный спорт оказывает исключительно положительное влияние на людей с ограниченными возможностями здоровья. Это можно заметить по таким аспектам, как снижение уровня стресса, повышение настроения и удовлетворенности жизнью через регулярные физические нагрузки. Во время занятия спортом в организме человека происходят такие механизмы, как выработка эндорфинов и повышение чувства контроля над телом и ситуацией. Развивается самооценка и уверенность в себе через преодоление физических и психологических барьеров через спорт, формируется чувство достижения через участие в соревнованиях и тренировках, а также влияние на мотивацию и личностный рост идентично происходят через занятия спортом, успехи в нем и даже поражения. Адаптивные спортивные программы и психологическая поддержка со стороны тренера и здоровая конкуренция между другими людьми с ограниченными возможностями здоровья, занимающимися спортом, дают человеку возможность почувствовать себя более

полноценным членом общества. Трудно не согласиться с тем, что неполноценный в плане здоровья человек часто чувствует себя неполноценным и в социальном плане тоже. Эта проблема решаема через спорт, который дает человеку возможность реализации в интересной ему сфере без угнетения и чувства собственной неполноценности. Групповые тренировки как инструмент психоэмоциональной стабилизации очень важный аспект в адаптивном спорте, так как именно они дают человеку возможность реализоваться в кругу равных себе людей, а индивидуальные тренировки, в свою очередь, усиливают роль тренера и психолога в поддержке участников. Роль этих людей неоспоримо важна, так как несмотря на все положительные аспекты спорта, для человека с ограниченными возможностями здоровья спорт часто становится поводом для стресса. С этой проблемой необходимо справляться через поддержку тренера и разговоры с психологом.

Во-вторых, в целях полноты исследования влияния адаптивного спорта на жизнь людей с ограниченными возможностями здоровья, необходимо рассмотреть его социальные эффекты в жизни общества. Посредством спорта люди, в том числе и инвалиды различных групп, получают возможность социализации и расширения коммуникационных навыков через возможность участвовать в коллективных тренировках и соревнованиях, формирование команды и навыков сотрудничества. Например: клубы адаптивного спорта, инклюзивные секции, паралимпийские движения. Еще один важный социальный эффект адаптивного спорта – борьба со стигмой и дискриминацией, так как спорт выступает инструментом изменения общественного восприятия инвалидности. Это подтверждают примеры успешных спортсменов с инвалидностью, вдохновляющих общество: Триша Цорн, американская пловчиха, родилась слепой из-за аниридии – отсутствия радужной оболочки глаз. За свою спортивную карьеру Цорн побывала на семи Паралимпиадах и завоевала 55 медалей в индивидуальных соревнованиях, в том числе 41 золотую. Рагнхильд Мюклебуст, норвежская спортсменка, в детстве переболела полиомиелитом и потеряла обе ноги. Занималась лыжными гонками и биатлоном для инвалидов. За пять Паралимпиад завоевала 27 медалей, из них 22 золотые. Беатрис Хесс, пловчиха с ДЦП из Франции. За 20 лет участия в Паралимпийских играх, с 1984 по 2004 год, выиграла 25 медалей, среди которых 20 – высшего достоинства. Такие люди, как Триша Цорн, Рагнхильд Мюклебуст, Беатрис Хесс и другие параспортсмены вызывают чувство глубочайшего уважения. Таким образом, спорт дает людям с ограниченными возможностями здоровья способность быть активными членами общества.

Связь психологического и социального эффектов в адаптивном спорте проявляется в их взаимном усилении: индивидуальные успехи спортсмена укрепляют его социальный статус, а позитивное отношение общества, в свою очередь, создаёт условия для дальнейшего личностного роста. Благодаря этому адаптивный спорт можно рассматривать как механизм двусторонней интеграции, где личное развитие и общественное признание неразрывно связаны и поддерживают друг друга.

Психологические эффекты тесно связаны с социальными. Участие в соревнованиях и командных занятиях способствует формированию навыков коммуникации, сотрудничества, лидерства, что повышает включенность в сообщество. Медийное освещение достижений

адаптивных спортсменов меняет общественные представления об инвалидности, разрушает стереотипы и снижает уровень дискриминации. Таким образом, личная внутренняя устойчивость, рождающаяся в процессе занятий, становится основой для активного включения в социум, а сама социальная поддержка укрепляет психологическое благополучие.

Но нельзя не сказать про существующие проблемы и барьеры в реализации адаптивного спорта, такие как недостаточная инфраструктура и доступность спортивных объектов, ограниченное финансирование и слабая государственная поддержка, социальные предубеждения и низкая информированность общества и проблемы индивидуального подхода к людям с разными формами инвалидности. Эти проблемы можно решить, создав госпрограмму постепенного переоборудования существующих залов и бассейнов, используя мобильные решения, например переносные рампы и подъемники, введя целевое финансирование программ адаптивного спорта в бюджетах всех уровней, включая массовый, а не только профессиональный спорт, запустив информационные кампании в СМИ и соцсетях, рассказывая об успехах спортсменов с инвалидностью, а также обеспечив подготовку и переподготовку тренеров по адаптивной физкультуре с привлечением реабилитологов и психологов. Так, необходимо создать постоянную рабочую группу с участием госорганов, спортивных федераций, некоммерческих организаций и самих людей с инвалидностью для координации действий по всем направлениям.

Перспективы развития адаптивного спорта – это многослойная задача, требующая системного подхода. Необходимо создавать комплексные адаптивные спортивные программы, включающие индивидуальные планы тренировок, квалифицированную подготовку тренеров, регулярную оценку функционального состояния и обязательную психологическую поддержку спортсменов и их семей. Опираясь на опыт академических исследований, практики некоммерческих организаций и личные истории атлетов, такие программы должны сочетать реабилитационный, соревновательный и досуговый форматы. Каждый из перечисленных форматов выполняет свою функцию. Так, реабилитационный формат способствует улучшению физического состояния лица с ограниченными возможностями здоровья, нагружая его тренировками в соответствии с его физическим состоянием, соревновательный формат создает здоровую конкуренцию среди участников, а досуговый формат помогает в развитии социальных навыков. Раскрытие каждого из этих форматов – одна из важнейших перспектив и задач развития области адаптивного спорта. Важна активная медийная стратегия: расширение освещения достижений спортсменов с инвалидностью через документальные сюжеты, репортажи, социальные кампании и платформы социальных сетей – это формирует позитивные ролевые модели и повышает интерес спонсоров. Касаемо инфраструктуры, требуется развитие инклюзивных спортивных объектов с адаптированными раздевалками, подъёмниками и покрытием, едиными стандартами доступности и цифровыми инструментами для бронирования и сопровождения. Ключевое место занимает вовлечение образовательных учреждений, бизнеса и некоммерческих организаций: совместные программы в школах, корпоративные гранты, волонтёрские инициативы и партнерства по развитию кадрового потенциала создают

устойчивую экосистему. Для реализации – дорожные карты, пилотные проекты, мониторинг результатов и обмен лучшими практиками между регионами. Важно также развивать производство и доступность вспомогательных технологий и обеспечивать устойчивое финансирование [1, с. 52-55.].

Адаптивный спорт – это не только способ укрепления физического здоровья, но и важный инструмент психологической реабилитации и социальной интеграции. Он помогает людям с инвалидностью преодолевать внутренние и внешние барьеры, реализоваться в обществе, сформировать людям с ограниченными возможностями здоровья нормальную самооценку, а также способствует формированию позитивного образа в обществе и снижению уровня дискриминации.

С позиции психологии развития Л.С. Выготский отмечал, что человек реализует себя через социальные взаимодействия и активную деятельность. Для людей с инвалидностью именно спорт становится своеобразным «социальным лифтом», который позволяет выйти за рамки ограничений и почувствовать свою значимость [2]. Включенность в спортивную деятельность помогает формировать адекватную самооценку, развивать чувство полноценности и самоуважения, что согласуется с концепцией Э. Эриксона о стадиях психосоциального развития личности, где важное место занимает достижение целостной идентичности [6].

Согласно современным исследованиям спортивных психологов (например, работам К.Д. Гудвина и Р. Шанка), участие в адаптивных спортивных программах снижает уровень депрессии и тревожности, способствует формированию навыков стрессоустойчивости и развитию мотивации к достижению целей [3; 5]. В командных видах спорта усиливается чувство принадлежности и взаимопомощи, что соответствует идеям А. Маслоу о потребности в социальной интеграции и признании [4].

Адаптивный спорт сегодня можно рассматривать как междисциплинарный феномен, объединяющий медицину, психологию, социологию, педагогику и культурологию. Он способствует физическому укреплению, психологической устойчивости и социальной интеграции людей с инвалидностью, одновременно формируя новый культурный код, в котором инвалидность перестаёт восприниматься исключительно как ограничение. Это делает адаптивный спорт мощным ресурсом общественного развития и гуманизации социальной среды.

Нельзя не отметить, что реализация адаптивного спорта – один из аспектов реализации принципа гуманизма в стране. Адаптивный спорт помогает бороться с дискриминацией людей с инвалидностью, что приводит к тому, что людей с инвалидностью не только перестают дискриминировать, но и такие люди получают большое количество уважения и общественного признания, реализуя, таким образом, принцип гуманизма, суть которого заключается в признании личной свободы человека, его достоинства и возможности развиваться, утверждая, что основным ориентиром в жизни должны быть интересы и благополучие человека, а также развитие его внутреннего потенциала.

CC BY

Развитие адаптивного спорта должно рассматриваться как стратегическое направление государственной и общественной политики, так как оно напрямую связано с построением справедливого, инклюзивного и гуманного общества.

Литература

1. Васильев А.В., Васильева Е.Н., Хабарова М.Н. Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 18 октября 2024 года). Нижневартовск: Изд-во НВГУ, 2025. С. 52-55.
2. Выготский Л.С. Мышление и речь. М.: Лабиринт, 1996. 352 с.
3. Гудвин К.Д., Шанк Р. Спортивная психология. М.: Спорт, 2019. 320 с.
4. Маслоу А. Мотивация и личность. М.: Питер, 2021. 352 с.
5. Шанк Р., Гудвин К.Д. Психология спорта: теория и практика. М.: Олимпийская литература, 2020. 288 с.
6. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996. 344 с.

© Васильев А.В., Васильева Е.Н., Воробьева А.А. 2025

УДК 338.48

Васильев А.В.
старший преподаватель
Шмелев Д.П.
студент
Гатчинский государственный университет
г. Гатчина, Россия

ВЛИЯНИЕ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА НА ЭКОНОМИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РОССИИ

Аннотация. В статье исследуется роль внутреннего туризма как ключевого фактора экономического развития России. Проанализированы основные каналы воздействия сектора на экономику: создание валового внутреннего продукта, формирование занятости, развитие смежных отраслей и стимулирование регионального развития. Особое внимание уделено мерам государственной поддержки и вызовам, с которыми сталкивается отрасль. На основе анализа статистических данных и современных тенденций делается вывод о значительном, но еще не полностью реализованном потенциале внутреннего туризма для обеспечения устойчивого экономического роста и структурной диверсификации экономики страны.
Ключевые слова: внутренний туризм; экономическое развитие; региональная экономика; туристский мультипликатор; занятость; инфраструктура; импортозамещение.

Экономический вклад внутреннего туризма носит многоканальный характер и проявляется через систему прямых и мультипликативных эффектов, которые в совокупности формируют его суммарное воздействие на валовой внутренний продукт. Прямой вклад поддается наиболее точной статистической оценке и выражается в создании валовой добавленной стоимости в базовых отраслях туристского комплекса. К ним традиционно относятся услуги средств размещения (гостиницы, хостелы, санатории, круизные суда), сектор общественного питания (рестораны, кафе, столовые, ориентированные на приезжих), транспортное обслуживание (железнодорожные и авиаперевозки, автобусные туры, каршеринг), а также культурно-развлекательные и экскурсионные услуги (музеи, театры, экскурсионные бюро, парки) в соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 25.04.2024 г. № 1025-р «О концепции развития автомобильного туризма в Российской Федерации на период до 2035 года» (https://clck.ru/3QgfJp). Согласно данным Росстата и профильных аналитических агентств, несмотря на кризисные периоды, отрасль демонстрирует устойчивую положительную динамику. Если в годы до кризиса доля туризма в ВВП России колебалась в районе 1.5-2%, то после импульса, полученного в 2020-2022 годах, и в рамках реализации государственных программ, к 2030 году данный показатель целевым образом планируется довести до уровня в 5% и более, что соответствует стандартам крупных диверсифицированных экономик, таких как Франция, Германия или США, где вклад туризма стабильно составляет 4–7% ВВП (https://clck.ru/3QgfNB).

Однако подлинная экономическая мощь туризма раскрывается не в прямых, а в мультипликативных эффектах, которые порождает каждый рубль, потраченный конечным потребителем-туристом. Этот рубль, будучи потраченным в гостинице, запускает цепную реакцию дополнительных расходов и инвестиций в смежных, на первый взгляд, не связанных

CC BY

с туризмом отраслях [3, с. 130-135]. Так, строительный сектор получает стимул для развития через возведение новых гостиничных комплексов, объектов дорожного сервиса (мотели, кемпинги, АЗС с развитой инфраструктурой), рекреационных зон и санаторно-курортных комплексов. Сельское хозяйство и пищевая промышленность испытывают повышенный спрос на качественную, часто локализованную и фермерскую продукцию для обеспечения нужд ресторанов и систем общепита в курортных регионах. Транспортная система страны получает дополнительную загрузку, что делает экономически оправданным увеличение частоты авиарейсов, запуск новых железнодорожных маршрутов, таких как «Ласточки» до Черноморского побережья, и развитие инфраструктуры автомобильных дорог. Помимо этого, стимулируется производство товаров народного потребления – от сувенирной продукции, пропагандирующей местные бренды, до специализированной одежды для отдыха и спортивного инвентаря. Сфера розничной торговли, банковские услуги (эквайринг, валютно-обменные операции) и телекоммуникации (продажа туристических SIM-карт, услуги роуминга) также получают существенный импульс к развитию. Наиболее наглядно мультипликативный эффект проявляется в сфере занятости. Согласно расчетам экспертов, коэффициент занятости в туризме составляет 1:1,5–1:2. Это означает, что создание одной вакансии, например горничной или администратора в отеле, влечет за собой создание еще примерно 1,5–2 рабочих мест в сопряженных секторах: в строительной фирме, возводящей отель, на ферме, поставляющей продукты, в транспортной компании и в сувенирной мастерской [2, с. 130].

Одним из наиболее социально и экономически значимых воздействий внутреннего туризма является его способность выступать в роли мощного инструмента пространственного развития и снижения острой межрегиональной асимметрии. Российская Федерация характеризуется значительным неравенством в уровне экономического развития между столичными агломерациями, нефтегазовыми регионами и обширными периферийными территориями. Развитие туризма предлагает альтернативный путь для многих депрессивных регионов и моногородов, чья экономика исторически зависела от одного градообразующего предприятия. Малые исторические города, такие как Великий Новгород, Псков, Суздаль, Ростов Великий, получают возможность монетизировать свое богатое культурно-историческое наследие, превращая его в устойчивый источник доходов для местного бюджета и населения [1, с. 24-25]. Сельские территории находят перспективу в развитии агротуризма, который позволяет не только диверсифицировать сельское хозяйство, но и решить проблему занятости и закрепления молодежи на селе. Регионы с уникальными природными ресурсами, такие как Иркутская область, Алтай, Камчатка, Калининградская область, получают шанс построить конкурентоспособную экономику, основанную на рекреационном потенциале, а не на добыче полезных ископаемых. Важным катализатором этого процесса выступает сопутствующее развитие инфраструктуры. Туризм становится экономическим обоснованием для модернизации региональных аэропортов (как это произошло в Петрозаводске, Минеральных Водах или Хабаровске), реконструкции автомобильных дорог, ведущих к ключевым достопримечательностям, улучшения систем водоснабжения, энергетики и связи, а

также благоустройства общественных пространств – набережных, парков, исторических центров. Все эти преобразования в итоге кардинально повышают качество жизни не только временных гостей, но и постоянных жителей этих территорий (https://wciom.ru/). Кроме того, экономическая целесообразность становится мощным стимулом для сохранения и восстановления объектов культурного и природного наследия. Местные власти и бизнес начинают напрямую заинтересованы в реставрации памятников архитектуры, поддержании чистоты и биоразнообразия в национальных парках и заповедниках, а также в возрождении аутентичных народных промыслов и традиций, которые сами по себе становятся туристскими аттракциями.

Осознавая колоссальный мультипликативный и регион образующий потенциал внутреннего туризма, государство в последние годы реализует целенаправленный и многоплановый комплекс мер по его стимулированию и структурной трансформации. Одним из наиболее заметных и популярных инструментов стала программа туристического кешбэка [5, с. 67], которая зарекомендовала себя как высокоэффективный механизм краткосрочного стимулирования потребительского спроса [5, с. 67]. Помимо своей прямой функции – сделать организованный отдых более доступным для широких слоев населения, программа выполняет и важную аналитическую роль, позволяя в режиме реального времени аккумулировать большие данные о предпочтениях туристов, популярных направлениях и среднем чеке, что является бесценной информацией для дальнейшего планирования. Более стратегические задачи решаются в рамках национального проекта «Туризм и индустрия гостеприимства». Этот проект нацелен на преодоление ключевых инфраструктурных ограничений путем софинансирования и привлечения частных инвестиций в создание новых туристско-рекреационных кластеров, таких как «Озеро Байкал», «Дальневосточные рубежи», «Газпром» на Красной Поляне, и модернизацию существующих курортов, в первую очередь в регионах Кавказских Минеральных Вод и Краснодарском крае. Критически важным направлением государственной поддержки является развитие транспортной доступности. Программы субсидирования авиаперевозок, в частности «дальневосточная авиационная программа» и субсидированные тарифы в Крым и Калининград, а также масштабные проекты по развитию скоростных железнодорожных магистралей (Московские центральные диаметры, перспективная ВСМ Москва – Казань) напрямую сокращают «расстояние» между туристом и точкой назначения, кардинально увеличивая мобильность населения и делая ранее удаленные и труднодоступные регионы страны частью общего туристского пространства.

Несмотря на очевидную позитивную динамику и созданную систему государственной поддержки, отрасль внутреннего туризма в России продолжает сталкиваться с рядом глубоких системных проблем, которые выступают сдерживающими барьерами на пути ее полномасштабного развития. Одной из наиболее острых проблем является ярко выраженная сезонность. Высокая концентрация турпотоков в летние месяцы (пляжный отдых) и в период новогодних праздников (горнолыжные курорты) создает серьезные испытания для бизнеса: в пик спроса наблюдается дефицит качественных услуг и рост цен, а в межсезонье – недозагрузка мощностей, падение рентабельности и нестабильная занятость. Другой

ключевой проблемой остается резкая неравномерность развития туристской инфраструктуры по территории страны. Подавляющая часть турпотока и инвестиций по-прежнему концентрируется в нескольких регионах – Краснодарском крае, Крыму, Москве и Санкт-Петербурге, в то время как множество перспективных внутренних направлений (например, Золотое кольцо, Русский Север, Урал, Камчатка) страдают от недостатка качественных средств размещения, логистической связанности и информационного продвижения. Третий вызов – это кадровый дефицит [4, с. 13-14]. Индустрия испытывает острую нехватку квалифицированного персонала всех уровней – от линейных сотрудников (гостиничный сервис, общепит) до высокопрофессиональных управленцев, маркетологов и туроператоров, способных создавать конкурентоспособные продукты. Четвертым сдерживающим фактором является цена. Стоимость качественного туристического продукта внутри страны (проживание, питание, трансферы) зачастую не только сопоставима, но и превышает стоимость аналогичного отдыха в зарубежных направлениях, таких как Турция или Юго-Восточная Азия, что при прочих равных сдерживает часть платежеспособного спроса. Наконец, пятая, стратегическая проблема – это растущие экологические риски. Стихийный рост туристических потоков в хрупкие экосистемы, такие как Байкал или горные районы Кавказа, при отсутствии развитой инфраструктуры утилизации отходов, очистных сооружений и культуры ответственного туризма грозит необратимой деградацией тех самых уникальных природных ландшафтов, которые и являются основным мотивом для посещения.

Таким образом, проведенное развернутое исследование позволяет сделать обоснованный вывод о том, что внутренний туризм трансформировался в значимый, многогранный и стратегически важный фактор экономического развития Российской Федерации. Его влияние далеко выходит за рамки простого создания валовой добавленной стоимости в базовых отраслях. Оно проявляется в мощном мультипликативном эффекте, стимулирующем широкий спектр смежных отраслей промышленности и услуг; в способности выступать катализатором пространственного развития, снижая остроту межрегионального неравенства и способствуя диверсификации региональных экономик; а также в укреплении национальной идентичности через сохранение и популяризацию культурного и природного наследия. Однако для полной реализации этого колоссального потенциала необходима уже не просто точечная поддержка, а продуманная, последовательная и комплексная государственная и частно-муниципальная политика долгосрочного характера. Ее приоритетами должны стать: активная диверсификация туристского продукта (развитие спа-туризма, событийного, делового, промышленного, этнографического) для преодоления сезонности; ускоренное и сбалансированное развитие транспортной и гостиничной инфраструктуры в перспективных, но пока недооцененных регионах; реализация масштабных образовательных программ для подготовки и переподготовки высококвалифицированных кадров для индустрии гостеприимства; а также повсеместное внедрение современных и экологически устойчивых технологий, направленных на снижение антропогенной нагрузки и повышение качества услуг. Успешная реализация этого комплексного подхода позволит внутреннему туризму не просто оставаться одним из драйверов роста, а стать краеугольным камнем в процессе структурной

трансформации и обеспечения долгосрочной устойчивости и конкурентоспособности российской экономики в XXI веке.

Литература

1. Аргун Г.Р., Михалев И.В. Внутренний туризм в России: динамика развития // Экономические науки. 2023. № 224. С. 20-27.

2. Гоник Г.Г., Отпущенникова В.Д., Пшеничная К.С., Щербакова М.Г. Анализ развития внутренних туристических продуктов в Российской Федерации // Естественно-гуманитарные исследования. 2025. №3 С. 128-132.

3. Силова Е.С., Тарынин Ю.С. Тренды развития туризма в России в условиях нестабильности и санкций // Вестник ЧелГУ. 2023. №8 С. 126-137

4. Токарева О.Б., Пашаева С.П. Роль внутреннего туризма в социально-экономическом развитии региона // Журнал прикладных исследований. 2024. №2. С. 11-15

5. Шмаркова Л.И., Шмарков М.С., Шмаркова Е.А., Макаров Е.А. Результаты реализации программы «туристический кешбэк» // Научный результат. Технологии бизнеса и сервиса. 2023. №2. С. 63-75.

© Васильев А.В., Шмелев Д.П., 2025

УДК 796

Воробьев В.Ф.
канд. биол. наук, доцент
Груднова П.Д., Грачева И.Д.
Череповецкий государственный университет
г. Череповец, Россия

ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ СТАБИЛЬНОСТИ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА У СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема профилактики травм голеностопного сустава у студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура». Высокие физические нагрузки, характерные для их спортивной подготовки, предъявляют повышенные требования к состоянию опорно-двигательного аппарата. В частности, к стабильности и межмышечной регуляции голеностопа. Нами была разработана методика оценки состояния голеностопного сустава с использованием кинезиологических проб и варианта пробы Ромберга. Полученные данные свидетельствуют о недостаточном уровне межмышечной координации у значительной части студентов, что определяет необходимость целенаправленной профилактической работы. Предложены практические рекомендации для оптимального использования кинезиологических упражнений в тренировочном процессе для снижения риска травматизма.
Ключевые слова: адаптивная физическая культура; профилактика; травмы; голеностопный сустав; кинезиологические упражнения; межмышечная регуляция.

Профессиональная деятельность будущих специалистов в области физической культуры сопряжена с высокими рисками травматизма опорно-двигательного аппарата (ОДА). Среди наиболее уязвимых структур выделяется голеностопный сустав, на который приходится значительная доля нагрузок, как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и в будущей педагогической и тренерской работе [1]. Поэтому профилактика травм является не только медицинской, но и профессионально-значимой задачей, влияющей на будущую работоспособность и качество жизни человека.

Рядом исследований в области спортивной кинезиологии продемонстрирована прямая связь между уровнем межмышечной регуляции и качеством выполнения двигательных действий, направленных на стопу [4]. Существующие данные указывают, что у значительной части студентов, даже специализирующихся на физической культуре, уровень межмышечной регуляции может оставаться низким, что связывают с недостаточной стабильностью и подвижностью голеностопного сустава. В то же время в традиционных методиках спортивной подготовки целенаправленному развитию глубокого межмышечного взаимодействия в области голеностопа уделяется недостаточно внимания. Практика проведения занятий со студентами также не предусматривает совершенствования межмышечного взаимодействия [3]. Можно предположить о наличии пробела в системе подготовки будущих специалистов, отсюда целью нашего будет оценка состояния голеностопного сустава у студентов направления «Физическая культура».

Задачи:

1. Рассмотреть роль голеностопного сустава при выполнении физических упражнений.

CC BY

2. Разработать диагностический комплекс для оценки функционального состояния голеностопа.

3. Разработать рекомендации по включению кинезиологических упражнений в учебный процесс на основе полученных данных

Результаты исследования и их обсуждение.

Голеностопный сустав представляет собой сложную биомеханическую систему, стабильность которой обеспечивается не только пассивными структурами (связки, кости), но и активными (мышечным контролем). Межмышечная регуляция, под которой понимается скоординированная работа мышц-агонистов, антагонистов и синергистов, является ключевым фактором предотвращения травм [2].

Современные кинезиологические исследования показывают, что такие упражнения, как изолированное отведение большого пальца и приседания с контролем осанки, являются чувствительными индикаторами состояния регуляции [4]. Нарушение подвижности большого пальца, вызванное дисбалансом между сгибателями и разгибателями, приводит к изменению ходьбы и бега, увеличивая риск подворота стопы и растяжения связок.

Кинезиологические упражнения, в отличие от силовых, направлены не на гипертрофию мышц, а на восстановление нейромышечных связей и оптимизацию контроля движений. Их включение в разминку или заключительную часть тренировки позволяет: активировать глубокие мышцы-стабилизаторы стопы и голеностопа, улучшить координацию между мышцами голени и стопы, а также повысить эластичность связок и сухожилий.

Для подтверждения предположения о необходимости целенаправленной работы были проведены контрольные упражнения, где рассматривался уровня функциональной готовности голеностопного сустава у студентов 2-го курса направления «Физическая культура» (n=15) [4; 5]

1. Проба «Изолированное отведение большого пальца стопы». Целью было оценить нейромышечный контроль и подвижность сустава. Испытуемый сидит, стопа расположена на полу. Необходимо медленно отвести большой палец стопы вперед и вниз, не отрывая подушечку стопы и не сгибая другие пальцы. Оценивание рассчитывалось по шкале от 0 – до 3 баллов. Тест выполнялся для каждой стопы отдельно.

2. Проба Ромберга [6]. Целью было оценить устойчивость голеностопного сустава. Испытуемый стоит на одной ноге, руки на поясе. Вторая нога согнута в колене и не касается опорной ноги. Фиксируется время удержания равновесия до момента потери устойчивости (касание другой ногой пола, смещение опорной стопы и колебание туловища). Оценивание рассчитывалось по шкале от 1 до 3 баллов. Тест выполнялся для каждой ноги.

3. Проба «Приседание с вытянутыми руками». Целью было оценить распределение нагрузки на стопу в упражнении. Испытуемый выполняет 5 медленных приседаний, вытянув руки прямо перед собой. Наблюдатель в это время оценивает положение стоп. Оценивание рассчитывалось по шкале от 0 до 1 балла.

CC BY

Таблица

Результаты тестирования

Группа результатов	Количество студентов (чел.)	Игровые	Эстетические	Индивидуальные	Характеристика
Низкий уровень (0–2 балла)	4	2	–	2	Выраженные нарушения межмышечной регуляции, низкая стабильность.
Средний уровень (3–4 балла)	8	4	1	3	Удовлетворительная регуляция, наличие дисбалансов, заметных при утомлении.
Высокий уровень (5–6 баллов)	3	–	3	–	Хорошая межмышечная регуляция и стабильность голеностопного сустава.

Анализируя результаты из полученных исследований, посвященных межмышечной координации [2] можно увидеть, что у значительной части студентов (80%) наблюдается средний уровень межмышечной регуляции и координационного контроля голеностопного сустава. Наиболее частыми проблемами стали неспособность к движению большого пальца в первом тесте, недостаточное время удержания равновесия в пробе Ромберга во втором тесте; а также завал стоп вовнутрь при приседании в третьем тесте. Полученные данные показывают необходимость соблюдения профилактических мер.

В контексте адаптивной физической культуры (АФК) и адаптивного спорта разрабатываемые профилактические методики могут быть успешно транслированы на лица с ограниченными возможностями здоровья, для которых последствия травм голеностопа могут быть особенно серьезными. Таким образом, исследование, направленное на профилактику травм у здоровых студентов, имеет перспективу для развития направлений АФК.

Проведенное нами исследование показало недостаточный уровень развития межмышечной регуляции, влияющий на стабильность голеностопного сустава, у студентов направления «Физическая культура». Проведенные тесты, разработанные на основе кинезиологического подхода, полностью показали свою эффективность, и с помощью них мы выявили слабые звенья, которые участвуют в контроле двигательной деятельности. Проведенное исследование показало распространенность нарушений межмышечной регуляции, влияющих на стабильность сустава. Полученные результаты подтверждают необходимость внедрения в учебный процесс специализированных кинезиологических упражнений.

На основе анализа современных данных в области кинезиологии появляется необходимость внедрения специально-разработанных кинезиологических комплексов в учебный процесс.

На основе теоретического анализа и практических данных мы разработали следующие рекомендации:

1. Использование кинезиологических упражнений в качестве обязательного элемента разминки, направленного на активацию мышц-стабилизаторов. Примеры упражнений: перекаты с носка на пятку с удержанием равновесия, рисование воображаемых фигур носком стопы, ходьба на разных участках стопы, например, пятки и внешние или внутренние своды стопы.

2. Регулярный мониторинг функционального состояния голеностопа с помощью предложенных тестов (1–2 раза в семестр) для оценки динамики и корректировки индивидуальных программ для каждого студента.

Литература

1. Ахметова Л.М., Рысев Ю.Л. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом у студентов // Проблемы педагогики. 2024. № 1 (65). С. 28-31.

2. Галанкин К. Практическая кинезиология: как перевоспитать мышцы-халтурщицы. М.: Изд-во АСТ, 2021. 320 с.

3. Гросс Дж., Фетто Дж., Роузен Э. Физикальное исследование костно-мышечной системы. Иллюстрированное руководство /пер. с англ. Под ред. С.П. Миронова, Н.Ф. Еськина. М.: Изд-во Панфилова, 2018. 488 с.

4. Колтошова Т.В., Лисютина Н.А., Мамошина И.Н. Кинезиологический подход в профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов-спортсменов непрофильных вузов // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. №7. С. 98-102.

5. Лубышева Л.И., Загревская А.И. Кинезиологический подход как методология современной спортивной науки и практики // Теория и практика физической культуры. 2015. № 12. С. 3-5.

6. Мезенчук А.И., Кубряк О.В. Проба Ромберга: от ходьбы в темноте до тестов на стабилоплатформе // Альманах клинической медицины. 2022. №5. https://doi.org/10.18786/2072-0505-2022-50-040.

© Воробьев В.Ф., Груднова П.Д., Грачева И.Д., 2025

УДК 34.096

Гунин С.С.
старший преподаватель
Крылов А.С.
студент
Приволжский филиал Российского государственного университета правосудия им. В.М. Лебедева
г. Нижний Новгород, Россия

КИБОРГ-СПОРТ: ПРАВОВОЙ СТАТУС СПОРТСМЕНОВ С НЕЙРО-ПРОТЕЗАМИ И БИОИНЖЕНЕРНЫМИ ИМПЛАНТАМИ

Аннотация. В статье анализируется правовой статус киборг-спортсменов – спортсменов, использующих нейропротезы и биоинженерные имплантаты, в Российской Федерации. Выявляется системный правовой вакуум: отсутствие легальных определений, критериев отличия средств реабилитации от средств усиления и механизмов ответственности. На основе анализа проблем идентификации гибридного субъекта права предлагаются пути совершенствования законодательства.
Ключевые слова: киборг-спортсмен; киборг-спорт; правовой статус; нейропротезы; правовое регулирование.

Достаточно эпохальным событием является сам факт пребывания современного спорта на пороге фундаментальной трансформации, связанной с сближением и слиянием биологических и технологических наук. Раньше подобные заявления могли являться чем-то совершенно футуристическим, оторванным от повседневного понимания спортивных активностей, но уже теперь, в нынешнее время особое внимание заслуживает появление в спортивном пространстве «особых», «модернизированных» спортсменов, интегрировавших в свое тело высокотехнологические устройства – начиная от биомеханических протезов, превосходящих по функциональности естественные человеческие конечности, заканчивая нейроинтерфейсами – особой технологией, способствующей обмену информацией между мозгом пользователя и внешним устройством (в данном контексте понимаются нейропротезы, экзоскелеты, накожные электроды и иные устройства).

Особенно показательным является факт из проведенного австрийскими учеными исследования в 2024 году по намерению использования подобных технологий в будущем, опубликованного в журнале Personality and Individual Differences, где выяснилось, что из 586 опрошенных, подавляющее большинство молодых участников проявили большую готовность к интеграции своей биологической сущности с современными технологиями [7]. Тем самым, данное исследование напрямую подтверждает текущее формирование нового поколения спортсменов, осознанно готовых к симбиозу с машиной. Также, свидетельствует о необратимости предстоящих перед человеческим обществом процессов так называемой киборгизации (о самом понятии «киборг» далее по тексту статьи) в рамках спортивной деятельности, что переводит данную концептуально-теоретическую проблематику в практическую плоскость.

Для наиболее корректного понимания сути, всего изложенного далее в статье, нужно внести основные единицы терминологии, начиная с понятия киборг. Данное понятие было

CC BY

введено в оборот австрийским учёным Манфредом Клайнсом (Manfred Clynes) вместе с американским психиатром Натаном Клином (Nathan Kline) в 1960 году, где изначально киборг – экзогенный расширенный организационный комплекс, неосознанно функционирующий как интегрированная гомеостатическая система (англ. exogenously extended organizational complex functioning as an integrated homeostatic system) [5, с. 27]. Однако, данное определение является скорее концептуально-широким смыслом, что не совсем точно удовлетворяет требованию частного использования в данной статье. Сама проблема корректного употребления термина «киборг» находит своё отражение в лингвистическом исследовании профессора В.В. Волкова, где: киборг – публицистическое понимание наиболее сложного научного феномена «кибернетический организм», что в обыденном сознании часто предстаёт как гибрид человека и машины, однако с лингвогерменевтической точки зрения это понятие лишено чёткой предметной отнесенности и служит скорее для конструирования иллюзорной реальности, чем для описания действительного феномена [2, с. 35-36]. Тем самым, наиболее целесообразным и «приземленным» определением можно выделить, что киборг – гибрид человеческого организма и механически-электронных компонентов, значительно расширяющих естественные возможности. Исходя из этого, добавляя общеизвестное понятие спорта – получается понятийная конструкция в виде киборг-спорта, а также участников данного вида спорта – киборг-спортсменов.

Установленное понятийное содержание способствует дальнейшему анализу изначального объекта исследования, а именно правового статуса спортсменов (далее – киборг-спортсменов).

Основной базис проблемы правового статуса киборг-спортсмена исходит из самого установления статуса любого субъекта, изначально требующего его четкой идентификации [3, с. 65-66]. Однако, в случае с положением киборг-спортсмена, возникает правовая неопределенность именно на антропологическом уровне: основная сложность заключается в том, что фактически такой спортсмен является усовершенствованной, гибридной сущностью, тем самым подсознательно стирая привычные границы между биологическим (человеческим) организмом, техническим устройством и личностью. В первую очередь проблема выражена оперированием традиционного понятия «физического лица», как носителя естественных, данных от природы правоспособности и дееспособности. С точки зрения юридического закрепления, а именно Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в пункте 22 статьи 2 указано: «спортсмен – физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях». То есть, изначальное закрепление статуса спортсмена указывается исключительно как физического лица, воспринимаемого биологической сущностью, то есть – живого человека [4, с. 80]. Возникает принципиальный вопрос: где заканчивается «тело» спортсмена и начинается «инвентарь»? Ведь аналогичная проблема правового вакуума возникает с квалификацией самого устройства кибер-спортсмена; к примеру, чем является бионическая рука, управляемая сигналами мозга:

1. спортивным инвентарем (наравне с лыжами, велосипедом);

CC BY

2. техническим средством реабилитации (ТСР) на основании Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 13 февраля 2018 г. № 86н «Об утверждении классификации технических средств реабилитации (изделий) в рамках федерального перечня реабилитационных мероприятий, технических средств реабилитации и услуг, предоставляемых инвалиду, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2005 г. № 2347-р»;

3. запрещенным техническим средством?

Примечательно к пункту запрещенного технического средства, то антидопинговым законодательством, а именно Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части 1 статьи 26 указано, что: «Допингом в спорте признается… в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) методов». То есть, здесь понятие «допинга» относится исключительно к веществам и методам, но не технологическим устройствам, описанных в начале статьи, что и создает правовой вакуум даже в рамках попытки квалификации подобных устройств к допинговым средствам.

Ещё одной проблемой правового статуса киборг-спортсмена в российском правовом поле является отсутствие специализированной категории «киборг-спорта» в Всероссийском реестре видов спорта (https://clck.ru/3PMEYM), что вынуждает спортсменов, использующих импланты, интегрироваться в параолимпийские или даже олимпийские дисциплины, что заведомо создает почву для правовых конфликтов. В то же время мировой опыт, в частности, проведения спортивных мероприятий для киборг-спортсменов, ещё с 2016 года организует чемпионаты по так называемому кибатлону (Cybathlon) в Швейцарии, городе Цюрихе. Безусловно, данные чемпионаты дают полное понимание сегрегации киборг-спортсменов от классических спортивных мероприятий, где создается отдельная спортивная юрисдикция с собственными регламентами и правилами, где соревнуется не человек сам по себе, а система «человек-машина» [6].

Также, нераскрытой остается и проблема в случае причинения вреда здоровью другого спортсмена или третьего лица во время тренировки или соревнования, исключительно по вине технического устройства киборг-спортсмена (как примером, вследствие сбоя программного обеспечения нейро-протеза или его механического разрушения). Здесь же возникает закономерный вопрос о распределении ответственности; кто же будет в конечном итоге являться ответчиком по данной ситуации:

1. сам спортсмен, как владелец источника повышенной опасности;

2. производитель устройства в случае выявления конструктивного или программного дефекта;

3. спортивная организация, не обеспечившая безопасные условия проведения мероприятия?

Тем самым, российское законодательство на данном современном этапе не содержит специальных норм, способным точным образом регулировать конкретные ситуации. Но если же рассматривать с более точной позиции, то придётся использовать юридические

CC BY

конструкции общей деликтной ответственности, как например в статье 1095 Гражданского кодекса Российской Федерации от 26.01.1996 № 14-ФЗ (части 2) [1, с. 56-57].

Исходя из выявленных пробелов в российском законодательстве, стоит отметить и систематический характер данных проблем, с учетом стремительного развития технологий, где медлительность традиционного законодательного процесса совершенно недопустима. В связи этим, представляется целесообразным рассмотреть авторскую многоуровневую модель регулирования, как концептуальный взгляд на возможные пути решения исходных правовых проблем.

Первоочередной задачей является легальное закрепление ключевых определений. Наиболее верным решением отмечается внести изменения в статью 2 указанного в статье Федерального закона № 329-ФЗ, дополнив её следующими понятиями:

1. «киборг-спортсмен» – физическое лицо, систематически занимающееся спортивной деятельностью, интегральная эффективность которого обеспечивается симбиозом биологического организма и интегрированных биоинженерных имплантатов или нейро-протезов, функционально замещающих или превосходящих естественные органы и системы;

2. «техническое средство усиления (ТСУ) в спорте» – устройство или комплекс устройств (нейро-протезы, биоинженерные имплантаты, экзоскелеты с нейроуправлением), используемое спортсменом и предоставляющее ему качественное преимущество, выражающееся в способности выполнять действия, недоступные спортсменам без использования подобных устройств в рамках конкретной спортивной дисциплины.

Стоит отметить, что в данном случае разграничение понятий «техническое средство реабилитации» (ТСР) (направленное на компенсацию утраченной функции) и «техническое средство усиления» (ТСУ) (направленное на превышение исходной или среднестатистической человеческой нормы) вполне может стать правовой основой для классификации спортсменов и их допуска к соревнованиям.

Также, несмотря на фундаментальное законодательное изменение, наиболее перспективным, но в то же время трудозатратным является развитие отечественного киборг-спорта (далее – кибатлона, как по аналогии с Швейцарией). Следует инициировать дальнейшую работу по включению самого понятия киборг-спорта во Всероссийский реестр видов спорта в качестве отдельной, совершенно новой категории. Данное изменение позволит:

1. легитимно осуществлять деятельность киборг-спортсменов на повседневной основе;

2. разрабатывать специализированные правила и стандарты для различных дисциплин на основе категории, к примеру, гонок на бионических протезах, соревнованиях по нейроуправлению;

3. создавать целую систему подготовки киборг-спортсменов и их потенциальных тренеров;

4. активно участвовать в формировании международных стандартов, с целью полноценной интеграции национального продукта с международной спортивной ареной.

Таким образом, правовой статус киборг-спортсмена в Российской Федерации на сегодняшний день можно охарактеризовать как де-факто: потенциально он существует, но не

имеет четкой юридической регламентации и правового регулирования. Тем самым, преодоление данной ситуации позволит сформировать гибкую правовую экосистему в рамках защиты прав и интересов киборг-спортсменов, а также их существования в указанных правовых условиях, тем самым нивелируя спорные ситуации, касаемых точного определения правового статуса киборг-спортсменов.

Литература

1. Белова Д.А. Гражданско-правовая ответственность за повреждение нейропротеза: актуальные проблемы теории и правоприменения // Вестник Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА). 2024. №11. С. 54-61. https://doi.org/10.17803/2311-5998.2024.123.11.054-061

2. Волков В.В. «Цифра», пост человек и киборги: лингвистический и лингвоментальный аспекты // Вестник Челябинского государственного университета. 2020. №122. С. 31-39. https://doi.org/10.47475/1994-2796-2020-11204

3. Молчанов Р.Ю. Об идентификации субъекта правоотношений // Электронное приложение к «Российскому юридическому журналу». 2020. № 6. С. 64–68. https://doi.org/10.34076/2219-6838-2020-6-64-68.

4. Поздняков А.В., Чижик А.П. Понятие и содержание правоспособности физических лиц // Научные высказывания. 2024. №8 (55). С. 79-82

5. Manfred E. Clynes, Nathan S. Kline. Cyborgs and space // Astronautics. 1960. №5. С. 26-76.

6. Meyer J. T., Weber S., Jäger L., Sigrist R., Gassert R., Lambercy O. A survey on the influence of CYBATHLON on the development and acceptance of advanced assistive technologies // NeuroEngineering and Rehabilitation. 2022. №19 (1). https://doi.org/10.1186/s12984-022-01015-5

7. Reichel P., Bassler C.T., Spörrle M. Embracing the enhanced self now and in the future: The impact of temporal focus, age, and sex on cyborg products use intention // Personality and Individual Differences. 2024. №225. https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112665

© Гунин С.С., Крылов А.С., 2025

УДК 793.3, 796.015.58

Дронь А.Ю.
канд. биол. наук, доцент
Кислянских В.А.
студент магистратуры
Сургутский государственный педагогический университет
г. Сургут, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УДЕРЖАНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ОСАНКИ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ

Аннотация. Спортивные бальные танцы представляют собой уникальное сочетание искусства и физической активности. Важнейшим аспектом успешного выступления танцоров является правильная танцевальная осанка, которая не только влияет на эстетику исполнения, но и на функциональные возможности организма. Удержание танцевальной осанки требует от исполнителей значительных силовых способностей, статической и динамической выносливости, а также умения контролировать свое тело в пространстве. В связи с этим, развитие силовых способностей у юных танцоров становится актуальной задачей, способствующей улучшению их танцевальной техники и общей физической подготовки.
Ключевые слова: бальные танцы; танцевальная осанка; силовая выносливость.

Танцевальная осанка в спортивных бальных танцах зависит от взаимодействия анатомических и физиологических факторов, оказывающих значительное влияние на качество движений и их выполнение. Одной из основных групп мышц, вызывающих поддержание правильной осанки, являются мышцы спины и корпуса. Их сильная и сбалансированная работа обеспечивает необходимую стабильность и гибкость, позволяя эффективно исполнять танцевальные элементы [5]. Развитие мышечной силы и гибкости должно быть индивидуальным, исходя из возрастных и анатомических характеристик. Регулярные тренировки, начиная с раннего возраста, направленные на укрепление мышц спины и корпуса, способствуют формированию устойчивой основы для выполнения сложных танцевальных элементов [4]. Важно учитывать, что юные танцоры еще находятся в стадии роста, что требует внимательного подхода к физическим нагрузкам.

Различия между европейскими и латиноамериканскими стилями танца также подчеркивают необходимость в различных подходах к удержанию осанки. В европейской программе акцент на устойчивости и минимальных перемещениях в теле, в то время как латиноамериканская программа требует большей подвижности. Соответственно, тренировка должна корректироваться в зависимости от стиля, чтобы танцоры могли адаптироваться к конкретным требованиям [1].

В тоже время при работе с начинающими танцорами над формированием танцевальной осанки необходимо учитывать их морфофункциональные особенности. В частности, у детей в этом возрасте позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов и продолжает расти. Продолжается срастание крестцовых позвонков и костей таза, но полного сращения на этом этапе еще не происходит. Следовательно, остается еще подвижность костей таза. Все это определяет податливость позвоночника к развитию гибкости, с одной стороны, а

CC BY

с другой – может привести к искривлению позвоночного столба при длительном и неправильном положении тела, односторонних напряженных мышц конечностей или чрезмерных физических нагрузках.

Интенсивно в этот период развиваются мышечная система и центры регуляции движений. Крупные мышцы развиваются быстрее мелких. До 9–10 лет у ребенка тонус мышц-сгибателей преобладает над тонусом мышц-разгибателей, затруднены мелкие и точные движения. В целом для младших школьников характерно еще слабое развитие мышц. Из-за слабости мышц спины они не способны долго удерживать корпус в подтянутом состоянии. Именно поэтому педагог-тренер должен обращать внимание на укрепление мышц, формирование устойчивых навыков правильной осанки и совершенствование основных естественных движений [5].

В настоящее время, к средствам, позволяющим тонко дозировать силовое воздействие на прорабатываемые мышцы и при этом эффективно развивать силовые способности относятся статодинамические упражнения.

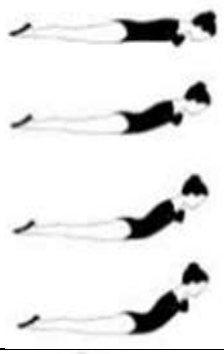
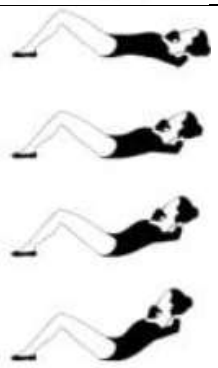
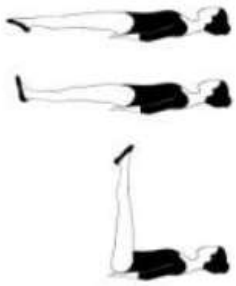
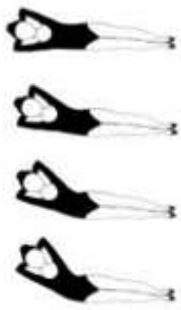
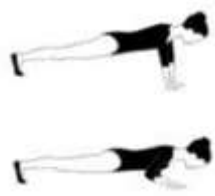
Статодинамические упражнения представляют собой методику, основанную на динамических нагрузках с частичным расслаблением мышц, что позволяет танцорам развивать силовые способности, необходимые для поддержания корректной осанки. По сравнению с традиционными подходами, данные упражнения способствуют улучшению координации, контроля над движениями и повышению способности поддерживать равновесие. Помимо этого, статодинамические упражнения не только развивают силу, но и формируют у танцоров способность чувствовать гармонию с собственным телом. Регулярное их выполнение помогает значительно улучшить осанку и корректировать имеющиеся недочеты, что критически важно для достижения высокой техники исполнения в спортивных бальных танцах. Это становится особенно актуальным на этапе начальной подготовки, когда формируется базовая основа для будущих успехов [2; 3].

В качестве средств формирования танцевальной осанки предложены статодинамические упражнения, направленные на развитие у юных танцоров силовой выносливости мышц участвующих в удержании осанок в спортивных танцах, а также на совершенствование способности к управлению движениями (таб.).

CC BY

Таблица

Комплекс упражнений, направленных на развитие статической и динамической силовой выносливости

Группы мышц	Содержание упражнения	Дозировка	Графическое изображение
Мышцы спины	И.П. – лёжа на животе, руки перед грудью; 1 – поднять плечевой пояс на уровень 15°; 2 – поднять туловище на 30°; 3 – поднять туловище на 45°; 4 – вернуться в И.П.	Дозировка: 6–8 раз. Затылок опущен, голова и корпус на одной линии. Ноги на полу без отрыва.	
Верхняя часть живота	И.П. – лёжа на спине, согнув ноги, руки за головой; 1 – поднять туловище на уровень 15°; 2 – поднять туловище на уровень 30°, 3 – поднять туловище на уровень 45°; 4 – вернуться в И.П.	Дозировка: 6–8 раз. Ноги и поясница прижаты к полу.	
Нижняя часть живота	И.П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 – слегка «оторвать» ноги от пола, носки согнуть на себя; 2 – перевести ноги вперед, перпендикулярно корпусу; 3–4 – вернуться в И.П.	Дозировка: 6–8 раз. Поясница прижата к полу.	
Косые мышцы живота	И.П. – лёжа на левом боку, с опорой на предплечье левой руки, правая за головой; 1 – поднять туловище в сторону на уровень 15°; 2 – поднять туловище в сторону на 30°; 3 – поднять туловище на45°; 4 – опуститься в И.П.; 5–8 – то же на другом боку	Дозировка: 6–8 раз. Подъем выполняется точно в сторону. Ноги прижаты к полу.	
Мышцы плечевого пояса	И.П.- упор лежа; 1 – согнуть руки в локтевом суставе и опуститься вниз; 2 – вернуться в И.П.	Дозировка: 6–8 раз. Ноги и туловище – одна линия. Данное положение сохранять на протяжении всего упражнения.	

CC BY

Упражнения с удержанием тела в заданных положениях (например, поднятие и удержание туловища на разных углах, удерживание ног и корпуса при упоре) развивают способность мышц выдерживать длительную нагрузку без утомления. Это значительно улучшает тонус и устойчивость мышц к длительным статическим нагрузкам, что важно для сохранения танцевальной осанки в процессе выполнения сложных танцевальных элементов и предотвращения травм. Повторяющиеся движения с определённой амплитудой тренируют мышцы к продолжительной работе в условиях меняющихся нагрузок, повышая их способность к длительной мышечной активности с устойчивостью к утомлению. Это улучшает функциональную выносливость и общую физическую подготовленность спортсменов-танцоров. Постепенное выполнение упражнений с разными углами подъема туловища способствует улучшению нейромышечной координации, что важно для точности и выразительности танца.

Литература

1. Ивлева Л.Д., Куклин А.В. Анатомо-физиологические основы обучения хореографии. Челябинск: Челяб. гос. акад. культуры и искусств. 2020. 78 с.
2. Карева И.В., Репникова Е.А. Развитие специальных двигательных способностей для формирования рабочей осанки у юных танцоров на этапе начальной подготовки // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. №3 (97). С. 92-96.
3. Суханова К.Ю. Проблемы совершенствования методики обучения танцоров в спортивных бальных танцах // Проблемы развития современного общества: Сборник научных статей 9-й Всероссийской национальной научно-практической конференции. В 3-х томах (г. Курск, 23–24 января 2024 года). Курск, 2024. С. 466-469.
4. Чикалова Г.А., Репникова Е.А. Формирование рабочей осанки у юных спортсменов-танцоров на этапе начальной подготовки с использованием статодинамических упражнений. Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2020. 184 с.
5. Шарипов Т.А., Левина И.Р. Влияние спортивных бальных танцев на физическое развитие младшего школьника // Педагогические традиции и инновации в образовании, культуре и искусстве: Материалы IV Международной научно-практической конференции (г. Уфа, 18 мая 2020 года). Уфа, 2020. С. 360-364.

© Дронь А.Ю., Кислянских В.А., 2025

УДК 796

Ендерюкова А.Е.
инструктор по физической культуре
Детский сад № 80 «Светлячок»
г. Нижневартовск, Россия
Красникова О.С.
канд. пед. наук
Нижневартовский государственный университет
г. Нижневартовск, Россия

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ 5–6 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК «ГТО»

Аннотация. В данной статье представлены результаты проведённого педагогического исследования, с целью изучения уровня готовности дошкольников 5–6 лет к сдаче норм ГТО. В процессе работы были изучены физические качества детей, а также средства и методы повышения физической подготовленности дошкольников. Проведено первичное исследование, позволяющее установить степень готовности детей выполнять нормативные требования ВФСК «ГТО». Полученные результаты установили, что не все дети могут справиться с предложенными нормативами, для успешного выполнения комплекса требуют дальнейшее развитие физических качеств и обучение техники двигательного действия. Отмечается, что дети 5–6 лет хуже справляются с тестами на проявление гибкости и координационных способностей. Уровень развития скоростных качеств выше, чем уровни развития других физических способностей. Полученные данные свидетельствует о том, что образовательная технология по подготовке дошкольников к выполнению норм ВФСК «ГТО» нуждается в корректировке и поиске средств и методов физического развития.
Ключевые слова: ВФСК «ГТО», нормативы, дети дошкольного возраста, физические качества.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста является важным этапом формирования здорового образа жизни и двигательной активности ребенка. Подготовка дошкольников к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) направлена на развитие физических качеств, укрепление здоровья и формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом [2, с. 174].

В связи с изменением требований норм ВФСК «ГТО» возник новый интерес к изучению показателей готовности детей 6–7 лет. Не так давно, во многих исследованиях отмечалось, что дети с трудом выполняют нормативные испытания по беговым тестам и в метании в цель, что привело к снижению возрастных норм и корректировки заданий I ступени ВФСК «ГТО» [8, с. 260].

Подготовка дошкольников к выполнению норм ВФСК «ГТО» требует комплексного подхода, включающего физическую подготовку, психологическую поддержку и педагогическое сопровождение. Важнейшими аспектами являются постепенность нагрузки, учет индивидуальных особенностей детей, создание условий для мотивации и вовлечения родителей в процесс физического воспитания. Дети старшего дошкольного возраста характеризуются формированием произвольного внимания, но непроизвольное остаётся преобладающим. Прочность запоминания возрастает, ребенок 6–7 лет уже в силах запомнить полученные впечатления через длинный срок. Начинает развиваться теоретическое мышление. Ребенок этого возраста уже способен

CC BY

самостоятельно принять какое-либо решение, и найти выход из проблемной ситуации, даже за неимением знаний [5, с. 198].

Сегодня специалисты ведут активный поиск путей и методов для разработки методической системы подготовки дошкольников к успешному выполнению норм ВФСК «ГТО», которая будет способствовать развитию физических способностей, укреплению здоровья и формированию устойчивых мотиваций к регулярным физическим нагрузкам. Для этого чаще прибегают к игровым, танцевальным (рок-н-рол) формам, расширяют двигательный режим ребенка в течение дня. Новые взгляды позволяют улучшить и разнообразить процесс физического воспитания дошкольника новыми средствами и методами [1, с. 288; 4, с. 120].

Поэтому в подготовке детей 6-7 лет к сдаче норм ВФСК «ГТО» важно полноценное физическое развитие ребенка. Денисенко С.В., Лихошерстов А.В., Стародубцев Е.И. рассматривают полноценное физическое развитие, как своевременное формирование двигательных умений навыков и основанных на них физических качеств, проявление интереса к различным, доступным ребенку видам движений [3, с. 140].

Ильина Г.В. в своем исследовании выявила особенности развития физических качеств. У детей старшего дошкольного возраста проявляется быстрота реакции, им уже доступна реакция на движущийся объект и реакция выбора. Координационные способности проявляются в согласованности и последовательности движений, могут точно усваивать сложно координационные упражнения. Еще прослеживается слабость силовых способностей, преобладает тонус мышц-сгибателей. Общая выносливость у детей 6–7 лет уже начинает проявляется, её уровень зависит от физической подготовленности ребенка [5, с. 203]. Ранее анализируя количество детей, выполняемых нормативные требования по уровням золотого, серебряного и бронзового значка. Было установлено, что дети хорошо справляются с беговыми нормами и 75% могут претендовать на золотой значок, а в нормативе на гибкость дети испытывают трудности [7, с. 232].

Цель исследования: определение физической готовности дошкольников 5–6 лет к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Методы и организация исследований.

Для реализации цели исследования, применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогические наблюдения, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе МАДОУ детский сад № 80 «Светлячок» г. Нижневартовска, в котором приняли участие 54 дошкольников в возрасте 5–6 лет. Основное исследование проводилось в результате педагогического тестирования при выполнении дошкольниками тестов, которые входят в комплекс ВФСК ГТО по общепринятым методикам.

Результаты исследования

Исследование показывает степень подготовки старших дошкольников к выполнению тестов комплекса ВФСК «ГТО». Анализ показателей позволит внести коррективы применяемой образовательной технологии и добиться ее эффективности в повышении физической подготовленности детей.

CC BY

Таблица 1

Показатели физической готовности мальчиков 5–6 лет к сдаче норм ГТО

Вид испытания	Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок	Не выполнили норматив
Бег 10 м	50%	20%	10%	20%
6-минутный бег	30%	10%	30%	30%
Прыжок в длину с места	45%	15%	30%	10%
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	20%	20%	30%	30%
Челночный бег 3×10	35%	20%	15%	30%

Анализ показателей физической готовности (табл. 1) нам показал, что половина мальчиков имеют высокий уровень развития скоростных качеств, однако четверть детей испытывает затруднения в сдаче бега на 10 м. даже на минимальном уровне нормы.

С проявлением выносливости в шестиминутном беге на норматив золотого значка справились 30% мальчиков, столько же мальчиков имеют низкий уровень развития аэробной выносливости и не справились с выполнением теста. Основная причина кроется в отсутствии умений распределять силы на всю дистанцию, выбирать правильный темп и сохранять его на протяжении всей дистанции. Следует отметить, что у мальчиков проявляются состязательные мотивы, которые отрицательно сказываются при выполнении длительного бега, желание опередить друг друга, становится причиной перехода на скоростной режим в беге.

Успешность выполнения прыжкового теста находится на среднем уровне (45% имеют возможность выполнить на золотой значок), низкие показатели наблюдаются преимущественно у небольшого числа детей (лишь 10% не справляются с нормативом). Отсутствие техники выполнения прыжка в длину и недостаток скоростно-силовых усилий затрудняет выполнения норматива.

Гибкость оценивалась по результатам наклона вперед, где высокий уровень развития гибкости имеют лишь 20% мальчиков, 50% имеют средний уровень, а не справились с выполнением норматива 30% мальчиков.

Координационные способности высоко развиты у 35% мальчиков, такой же процент мальчиков имеют средний уровень (20% – серебренный, 15% – бронзовый), а треть вовсе не соответствует минимальным требованиям норматива,

Полученные результаты требуют детального рассмотрения и разработки индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку, особенно в аспектах развития выносливости, гибкости и координационной способности. Необходимость включения новых форм тренировок, интенсивных интервальных занятий и специальных уроков для отработки недостающих компонентов представляется актуальной задачей дальнейшей практической деятельности.

Представленные результаты исследований, позволяющие оценить степень готовности девочек 5–6 лет к выполнению норм ВФСК «ГТО», представленные в таблице 2.

Таблица 2

Показатели физической готовности девочек 5–6 лет к сдаче норм ГТО

Вид испытания	Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок	Не выполнили норматив
Бег 10 м	60%	20%	10%	10%
6-минутный бег	40%	0	20%	40%
Прыжок в длину с места	30%	25%	15%	30%
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	35%	40%	20%	5%
Челночный бег 3×10	40%	20%	10%	30%

Наибольшее количество девочек справились с выполнением бега на 10 м. (60% выполнили на золотой знак). Однако 10% детей не смог выполнить норматив, что подчёркивает потребность в совершенствовании методик развития скоростных качеств.

Выносливость у 40% девочек развита на высоком уровне, и такой же процент девочек не смогли справиться с выполнением шестиминутного бега. Девочки несколько лучше мальчиков справляются с темпом движения, но им чаще затруднительно со стороны работы функциональных систем.

Прыжковый тест показал умеренный уровень развития скоростно-силовых способностей (30% золота), однако значительное число девочек (30%) оказались неспособны пройти данное испытание, что подтверждает необходимость дальнейшего скоростно-силовых качеств. В выполнении данного норматива девочки испытывают те же трудности, что и мальчики.

Наклон вперёд демонстрирует высокий показатель развития гибкости (всего 5% детей не смогли выполнить норматив), однако большая часть (60%) показала средний уровень исполнения (серебряный и бронзовый знаки).

Высокий уровень развития координационных способностей имеют 40% девочек, тогда как 30% девочек не смогла справиться с заданием, что требует дополнительного внимания к техникам координации и быстрому изменению направлений движения.

Также по результатам исследования можно выявить гендерные различия. Девочки лучше справились с нормативами на проявление скоростных и координационных качеств и гибкости. Мальчики справились лучше девочек в тестах на проявление выносливости и скоростно-силовых способностей.

Данные результаты позволяют сформулировать рекомендации по оптимизации учебного процесса и индивидуализации методов подготовки детей к сдаче нормативов ГТО. При разработке методики важно учитывать, индивидуальные особенности развития дошкольников, поддерживать мотивацию детей с самого начала. При построении занятий сохранить системность и доступность.

Процесс подготовки дошкольников к выполнению норм ГТО должен включать три основных этапа:

1. Ознакомление и адаптация.

На данном этапе дошкольников нужно ознакомить с тем, что такое комплекс ГТО, и для чего им нужно его сдавать. Подкрепить мотивационный аспект тем, что при успешной сдаче, они получат значки. Также им нужно рассказать о всей важности подготовки к сдаче нормативов. Познакомить с основными видами упражнений, правилами техники безопасности и гигиеническими нормами занятий физическими упражнениями. Особое внимание уделяется игровой форме проведения занятий, позволяющей заинтересовать ребенка и сформировать положительное отношение к физической культуре.

2. Развитие физических качеств.

Данный этап направлен на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты реакции, гибкости и ловкости. Возрастные группы дошкольников характеризуются определенными особенностями развития моторики, координации движений и психоэмоционального состояния. Важно учитывать, что физическая подготовка должна соответствовать уровню зрелости организма ребенка и проходить поэтапно, постепенно увеличивая нагрузку.

Занятия должны проводиться регулярно, и быть разнообразными по содержанию и включать элементы соревнований и игровых ситуаций. Также познакомить с технически правильным выполнением тестов.

3. Закрепление навыков и проверка готовности.

Заключительный этап предполагает проверку уровня физической подготовленности детей посредством сдачи установленных нормативов ГТО. Здесь важно обеспечить эмоциональную поддержку детям, создать условия для успешного прохождения испытаний и поощрить успехи.

Немаловажно привлекать родителей к подготовке детей. Родители играют ключевую роль в формировании положительного отношения ребенка к физической культуре и спорту. Важность роли родителя в физической подготовке дошкольников, также отмечают Корнакова Е.И., Побелянская Ю.Н., в их исследовании говорится, что просвещение родителей и включение их к процессам подготовки, улучшает качество освоения материала и увеличивает показатели физической подготовленности [6, с. 115].

Для улучшения показателей физических способностей педагог может давать домашние задания для детей. Это могут видеоролики с комплексами упражнений, чтобы ребенок занимался не только в дошкольном учреждении, но и дома совместно с родителями.

Результаты проведенного исследования показали, что дети 5–6 лет на данный момент не готовы к выполнению тестов комплекса ГТО. Для успешного выполнения нормативов ГТО требуется дальнейший поиск эффективных средств для развития физических качеств. Большое внимания стоит уделить координационным способностям и гибкости.

Разработанная технология подготовки дошкольников к выполнению норм ГТО позволит эффективно развивать физические качества, укреплять здоровье и формировать устойчивые мотивы к занятиям физической культурой и спортом. Использование игрового метода, индивидуального подхода и активного участия родителей будет способствовать достижению высоких результатов и удовлетворенности детей процессом подготовки.

CC BY

Таким образом, технология должна представлять собой эффективный инструмент для организации качественной подготовки дошкольников к выполнению норм ГТО, обеспечивающей всестороннее физическое развитие и формирование здорового образа жизни будущих поколений.

Литература

1. Амбарцумян Н.А. Анализ методики повышения уровня физической готовности дошкольников 5-6 лет как фактор успешной сдачи норм ГТО 2 ступени в школе // Векторы развития дошкольного образования в едином образовательном пространстве: Материалы международной научно-практической конференции (г. Махачкала, 01 октября 2024 года). Махачкала, 2024. С. 280-288.

2. Ведерникова О.Б., Ушаков А.С., Прокопчик Е.Ю., Щелгачева К.Б., Воронцова Е.А. Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения // Человек. Спорт. Медицина. 2024. № S1. С. 166-175.

3. Денисенко С.В., Лихошерстов А.В., Стародубцев Е.И. Развитие физических качеств детей дошкольного возраста посредством подвижных игр // Инновационная наука. 2025. №7-2. С. 138-140.

4. Завьялова Т.П., Воробьева Ю.И. Акробатический рок-н-ролл в физическом воспитании дошкольников 6-7 лет как эффективное средство подготовки к сдаче норм комплекса ГТО // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С.115–121.

5. Ильина Г.В. Взаимосвязь развития познавательных способностей и физических качеств у старших дошкольников и младших школьников // Сибирский педагогический журнал. 2011. №10. С. 197-204.

6. Корнакова Е.И., Побелянская Ю.Н. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста // Наука-2020. 2020. №8 (44). С. 113-117.

7. Красникова О.С., Ендерюкова А.Е. Анализ результатов сдачи нормативов ВФСК ГТО дошкольниками 6-7 лет // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: материалы VI Международной научно-практической конференции, приуроченной к Международному дню спорта (г. Омск, 11 апреля 2025 года). Омск, 2025. С. 230-234.

8. Синявский Н.И., Фурсов А.В., Безноско Н.Н., Садыков Р.И. Физическая подготовленность дошкольников в выполнении нормативных требований ВФСК ГТО // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №12 (154). С. 259-262.

© Ендерюкова А.Е., Красникова О.С., 2025

УДК 796.966

Еникеев Ш.Р., Андреев В.Е.
старший преподаватель
Ромадановский М.А.
студент
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Казань, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГЕЙМИФИКАЦИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ХОККЕЙНЫХ КОМАНД

Аннотация. В статье рассматриваются возможности применения геймификации в тренировочном процессе хоккейных команд. Показано, что игровые элементы способствуют повышению мотивации, оптимизации тренировочной нагрузки и улучшению спортивных результатов. Полученные выводы могут быть использованы тренерами и спортивными организациями.
Ключевые слова: геймификация; хоккей; тренировочный процесс; мотивация; командное взаимодействие.

Современный спорт характеризуется высоким уровнем конкуренции, что требует постоянного поиска эффективных методов подготовки спортсменов. Классические подходы к организации тренировочного процесса, безусловно, сохраняют свою значимость, однако в условиях стремительного развития информационных технологий и цифровизации общества возникает необходимость интеграции инновационных педагогических инструментов, способных повысить мотивацию и вовлечённость участников спортивного процесса [3]. Одним из таких инструментов выступает геймификация – использование игровых механик и элементов в неигровых сферах деятельности.

Интерес к применению геймификации в спорте не является случайным. Игровая деятельность изначально близка человеку и обеспечивает эмоциональную вовлечённость, что особенно важно в условиях высоких физических и психологических нагрузок, характерных для хоккея [1, с. 36]. Хоккей относится к числу наиболее динамичных, контактных и командных видов спорта, требующих не только развитых физических качеств, но и устойчивой мотивации, быстрой адаптации к стрессовым ситуациям, умения принимать решения в условиях ограниченного времени [4]. Таким образом, поиск методов, которые позволили бы разнообразить тренировочный процесс и сделать его более привлекательным для спортсменов, приобретает особую актуальность.

Современные исследования показывают, что геймификация положительно влияет не только на мотивацию спортсменов, но и на когнитивные функции, такие как внимание, память, скорость реакции [5, с. 18]. В условиях тренировочного процесса внедрение игровых элементов позволяет сформировать у хоккеистов устойчивый интерес к выполнению даже рутинных упражнений, снизить уровень психологической усталости, а также создать благоприятную атмосферу в команде. Кроме того, геймификация способствует развитию тактического мышления и навыков взаимодействия между игроками, что напрямую связано с результативностью на соревнованиях [4].

CC BY

Важно подчеркнуть, что использование геймификации не подменяет классическую тренировочную методику, а дополняет её, усиливая эмоционально-мотивационный компонент и способствуя более глубокому усвоению материала. Это особенно значимо для молодёжных и юношеских команд, где нередко наблюдается дефицит устойчивой внутренней мотивации и высокая вероятность снижения интереса к регулярным тренировкам [3].

Таким образом, актуальность изучения применения геймификации в тренировочном процессе хоккейных команд обусловлена сочетанием нескольких факторов:

– необходимостью поиска инновационных средств повышения мотивации спортсменов;

– потребностью в оптимизации тренировочной нагрузки и разнообразии форм подготовки;

– перспективами интеграции цифровых технологий и игровых приложений в спортивную практику;

– стремлением к формированию позитивного психологического климата и развитию командного взаимодействия.

Всё это определяет научную и практическую значимость анализа возможностей геймификации в тренировочном процессе хоккейных команд. Настоящее исследование направлено на рассмотрение теоретических основ данного подхода, выделение методических особенностей его применения, а также представление практических примеров внедрения игровых элементов в спортивную подготовку.

Теоретические основы исследования.

Геймификация как феномен сформировалась на стыке психологии, педагогики, информатики и социологии. В основе этого подхода лежит идея переноса игровых механизмов, традиционно используемых в развлекательной сфере, в иные области человеческой деятельности, включая образование, менеджмент и спорт [3]. Центральной задачей геймификации является не просто внедрение игры как формы досуга, а использование её структурных элементов (правил, целей, вознаграждений, уровней, рейтингов) для повышения вовлеченности участников и формирования устойчивой внутренней мотивации [2].

С точки зрения психологии, эффективность геймификации объясняется воздействием на базовые потребности человека, выделенные в теории самодетерминации Р. Деси и Э. Райана: потребность в автономии, компетентности и социальной вовлечённости [4, с. 18]. Игровые элементы позволяют удовлетворять данные потребности: автономия реализуется через возможность выбора внутри игрового сценария; компетентность – через получение обратной связи и оценку прогресса; социальная вовлечённость – через взаимодействие и соревнование с другими участниками. Таким образом, использование геймификации в спорте обеспечивает комплексное воздействие на внутренние механизмы мотивации.

Для спортивной практики особенно важно, что геймификация сочетает в себе два ключевых аспекта: эмоциональную привлекательность и структурированность. В отличие от традиционных методов стимулирования (например, системы штрафов или наказаний), игровые механики воздействуют через позитивное подкрепление, создавая у спортсмена

CC BY

ощущение успеха и личного продвижения [5, с. 20]. Это позволяет значительно снижать риск эмоционального выгорания, который часто встречается у игроков в командных видах спорта с интенсивным тренировочным графиком.

С педагогической точки зрения геймификация рассматривается как метод активного обучения. Она способствует повышению концентрации внимания, закреплению знаний и умений через повторяющиеся игровые сценарии, а также развитию навыков самоконтроля [4, с. 48]. В тренировочном процессе хоккеистов это выражается в том, что игровые элементы делают даже однообразные упражнения более значимыми, так как включаются в систему общей цели – «победы в игре», «достижения уровня» или «выполнения челленджа».

Теоретические основы геймификации также связаны с когнитивными теориями обучения. Согласно концепции «погружения в поток», человек наиболее эффективно выполняет деятельность в состоянии баланса между сложностью задачи и уровнем собственных навыков [4, с. 19]. Игровые механики позволяют выстраивать тренировочный процесс таким образом, чтобы сложность постепенно возрастала, поддерживая оптимальный уровень мотивации и не вызывая фрустрации.

Зарубежные исследования последних лет подтверждают, что геймификация не только усиливает мотивацию, но и способствует развитию когнитивных и физических способностей спортсменов. Так, в метаанализе Hamari и соавт. отмечается, что использование игровых элементов положительно сказывается на скорости реакции, способности к принятию решений и устойчивости внимания [4]. В свою очередь, Seaborn и Fels подчеркивают, что геймификация эффективна именно при долгосрочном применении, когда игровые элементы становятся частью системного тренировочного процесса, а не эпизодическим инструментом [5].

В контексте хоккея геймификация приобретает особую значимость. Теоретические положения подтверждают, что игровая структура тренировок позволяет не только повысить физическую активность спортсменов, но и укрепить их психологическую устойчивость, улучшить коммуникацию внутри команды, а также сформировать положительный климат, что особенно важно в условиях высоких эмоциональных нагрузок и частых соревнований [1, с. 38].

Таким образом, теоретические основы геймификации показывают, что она является мощным инструментом, сочетающим педагогический, психологический и социокультурный потенциал. В спортивной подготовке хоккеистов её использование оправдано как с позиции повышения мотивации, так и с позиции оптимизации самого процесса обучения и воспитания спортсменов.

Методические подходы к использованию геймификации

Внедрение геймификации в тренировочный процесс хоккейных команд требует системного и методически обоснованного подхода. Недостаточно ограничиться отдельными игровыми заданиями – необходимо выстраивать комплексную систему, в которой игровые элементы будут органично встроены в тренировочную программу, соответствуя её целям и задачам [3].

CC BY

Прежде всего, методические подходы к геймификации должны учитывать возрастные и квалификационные особенности спортсменов. Для юных хоккеистов акцент целесообразно делать на ярко выраженных игровых формах (мини-турниры, эстафеты, челленджи), тогда как для профессиональных команд важнее элементы статистики и рейтингов, подкреплённые цифровыми приложениями и аналитикой [1, с. 37]. Таким образом, геймификация не является универсальным шаблоном, а требует адаптации к конкретному контингенту.

Одним из базовых методических инструментов выступает система накопления баллов за выполнение тренировочных заданий. Очки могут начисляться за точность бросков, успешность выполнения технических элементов, время прохождения дистанции или результативность в игровых упражнениях [4, с. 20]. При этом важно, чтобы система поощрения была

прозрачной и понятной, исключала субъективизм и поддерживала чувство справедливой конкуренции.

Другим важным направлением является использование рейтинговых таблиц и лидербордов. Размещение информации о результатах на видных местах (в раздевалке, тренажёрном зале или в цифровом приложении) стимулирует стремление к лидерству и одновременно формирует командный дух, так как успех одного игрока воспринимается как показатель уровня всей группы [5]. Важно, однако, грамотно балансировать индивидуальные и коллективные показатели: чрезмерная конкуренция внутри команды может привести к конфликтам, поэтому тренеру необходимо регулировать пропорции «личных» и «командных» достижений.

Особое внимание уделяется созданию игровых сценариев, которые имитируют реальные соревновательные ситуации. Например, упражнения на отработку атакующих и оборонительных взаимодействий могут быть встроены в формат мини-игр с начислением очков за правильное тактическое решение или за минимизацию ошибок. Такой подход повышает переносимость игровых навыков в реальный матч и формирует у спортсменов чувство ответственности за результат [4, с. 46].

В современных условиях широкое распространение получает использование мобильных приложений и онлайн-платформ для реализации игровых элементов. С их помощью можно отслеживать прогресс, фиксировать статистику тренировок, формировать персональные профили игроков и визуализировать достижения в виде графиков, значков или уровней. Интеграция смарт-устройств (например, трекеров активности и датчиков скорости) позволяет собирать объективные данные, которые затем используются в системе геймификации для формирования рейтингов и челленджей [1, с. 39].

Методически оправданным является применение поощрительных систем, ориентированных не только на спортивные результаты, но и на дисциплинарные показатели. Так, очки могут начисляться за соблюдение режима тренировок, пунктуальность, участие в командных мероприятиях. Это формирует у хоккеистов ответственность и дисциплину, а также способствует укреплению корпоративной культуры команды [3].

CC BY

Важным принципом методического подхода к геймификации является постепенность внедрения. Начинать рекомендуется с небольших игровых элементов, встроенных в уже привычные упражнения, и только затем расширять систему, включая рейтинги, цифровые платформы и комплексные игровые сценарии. Такой путь позволяет избежать сопротивления со стороны спортсменов и тренеров, минимизировать стресс от нововведений и обеспечить устойчивый интерес к изменениям [4, с. 22].

Наконец, методическая база геймификации в спорте должна учитывать не только тренировочные задачи, но и психологические аспекты. Игровая форма должна создавать атмосферу сотрудничества и позитивного соперничества, а не давления и страха наказания. Важно, чтобы геймификация воспринималась не как дополнительная нагрузка, а как возможность самореализации и личностного роста. Именно тогда она будет выполнять свою главную функцию – поддерживать высокий уровень внутренней мотивации спортсменов [5, с. 18].

Таким образом, методические подходы к использованию геймификации в тренировочном процессе хоккейных команд предполагают комплексность, адаптивность и постепенность. Успешная реализация данного инструмента требует от тренеров грамотного планирования, владения цифровыми технологиями и способности учитывать психологические особенности спортсменов.

Практические примеры

В тренировках хоккейных команд могут использоваться игровые упражнения с элементами соревнования, мини-турниры, а также индивидуальные челленджи для спортсменов. Применение таких подходов позволяет не только повысить мотивацию, но и улучшить показатели физической подготовки. Особое значение имеет интеграция цифровых технологий: использование мобильных приложений, онлайн-платформ и смарт-устройств расширяет возможности контроля тренировочного процесса [4].

Применение геймификации в тренировочном процессе хоккеистов представляет собой перспективное направление, способное повысить эффективность подготовки спортсменов. Игровые элементы формируют положительное отношение к тренировкам, увеличивают вовлеченность и дисциплину, а также способствуют развитию командного взаимодействия. Таким образом, геймификация может рассматриваться как инновационный инструмент спортивной педагогики, имеющий высокий потенциал в практике современного хоккея.

Литература

1. Киселёв С.А. Геймификация как инструмент повышения мотивации спортсменов в игровых видах спорта // Теория и практика физической культуры. 2023. № 6. С. 35–39.

2. Поздеева Е.А., Мелентьев А.Н., Руссу О.Н. Современные технологии в спорте и физической культуре: перспективы применения геймификации // Вестник Томского государственного университета. 2022. № 477. С. 191–200.

3. Федоров А.В., Савельева Ю.Н. Использование цифровых технологий в тренировочном процессе хоккейных команд // Спортивная наука. 2021. № 5. С. 45–50.

4. Hamari J., Koivisto J., Sarsa H. Does gamification work? – A literature review of empirical studies on gamification // Proceedings of the 47th Hawaii International Conference on System Sciences. 2020. https://doi.org/10.1109/HICSS.2014.377

5. Seaborn K., Fels D.I. Gamification in theory and action: A survey // International Journal of Human-Computer Studies. 2021. Vol. 74. P. 14–31. https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2021.06.002

© Еникеев Ш.Р., Андреев В.Е., Ромадановский М.А., 2025

УДК 796.011.3

Изумрудова К.Д.
Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»
г. Санкт-Петербург, Россия

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ ЧИР СПОРТОМ В НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗАХ

Аннотация. В статье приведены аспекты проблематики мотивации студентов тренерами-преподавателями университетов, не имеющих физической культуры в качестве одного из основных направлений образования. За основу взят такой вид спорта как чир спорт, так как он имеет нужную специфику, позволяющую широко раскрыть изучаемый вопрос. Автором предлагается рассмотреть несколько причин затрудненности в мотивации и возможные пути решения.
Ключевые слова: чирлидинг; мотивация; тренер; университет.

Любой тренер в определенный момент своей профессиональной деятельности сталкивается с вопросом, как мотивировать потенциальных и текущих спортсменов к занятиям. На мотивацию влияют разные обстоятельства. Это могут быть как популярность конкретного вида спорта в текущий момент, как территориальные и климатические особенности развития региона деятельности тренера, так и политические условия в стране. Мотивация зависит от множества факторов, и в каждый момент времени тренер сталкивается с трудностями. Перед ним стоят вопросы, как заинтересовать своих спортсменов именно сейчас, сегодня. Условия мотивации изменятся возможно уже через год, в связи с чем тренеру требуется подвижный ум, чтобы идти в ногу со временем.

Например, всего пару лет назад мир столкнулся с пандемией, в период которой российские вузы частично или полностью периодически переходили на дистанционный формат обучения, что негативно сказалось на здоровье молодежи, а также на уровне физической активности студентов [4, с. 97]. В этом смысле необходима постоянная модернизация физического воспитания в вузе, и она должна учитывать тенденции развития физической культуры в целом, чтобы определить перспективные новые направления сложившейся системы [7, с. 356].

Хотелось бы немного углубиться в проблематику мотивации. Предлагается рассмотреть данный вопрос с позиции тренера-преподавателя университета, основной профиль которого не связан с физической культурой и спортом. Разрешение таким тренером трудностей заинтересованности своих студентов имеет особую специфику и кажется интересным. Вопрос будет рассмотрен на примере не самого популярного, достаточно молодого вида активности – чир спорт (или, как его принято называть в массах – чирлидинг). Данный вид спорта отличается сложной координацией и соединяет в себе элементы танцев, акробатики и гимнастики.

Следует начать с того, что чир спорт появился в России в виде первого клуба по чирлидингу «Ассоль» в 1996 году при Детской лиге американского футбола [6, с. 30]. А официально он стал видом спорта только в 2007 году [6, с. 30]. Очевидно, что данное

CC BY

направление в нашей стране еще только начало свое развитие, и популяризация его в массах происходит не так уж и быстро, особенно на отдаленных от больших городов территориях. Тем не менее, студенческой среде чирлидинг знаком чуть больше, ведь группа поддержки спортсменов-студентов в виде команды по чирлидингу – это скорее всего самое стереотипное представление в головах людей о том, что из себя представляет данный вид спорта. И это логично, ведь в целом возникновение чирлидинга напрямую связано с университетским спортом, когда в 1865 году первый клуб фанатов-чирлидеров выступил в стенах Принстонского университета [6, с. 30].

Следовательно, первая проблема тренера в рамках мотивации к занятию чир спортом студентов непрофильного вуза – это отсутствие информированности и недостаточный уровень популярности спорта в целом. Особенно если мы говорим о вузах без спортивного уклона, куда чаще поступают обучающиеся, прошлое которых никак не связано со спортом. Они могут знать не так много о спортивной сфере в целом, и уж тем более им не знакомо, что такое чир спорт, что это официально признанный вид спорта и он существует и в России. Это может останавливать их в решении прийти в команду, направление выглядит для них чем-то непонятным, не свойственным большинству.

Также тренеры часто сталкиваются со стереотипными представлениями о чирлидинге, в которых почему-то присутствуют только танцующие с помпонами девушки. Хотя первая команда, возникшая в США, состояла только из мужчин [6, с. 30]. Здесь, опять же, вопрос в информированности, которая отсутствует и приводит к таким клише, с которыми мы вынуждены бороться. В этос случае тренер выступает как информатор, перед которым стоит непростая задача – дать знания как можно большему количеству студентов в максимально простой и воспринимаемой форме, которая, помимо всего прочего, должна заинтересовать студента прийти и познакомиться с чирлидингом. Ему нужно менять установки в головах людей, чтобы знания о чир спорте в рамках развития физической культуры и здорового образа жизни становились шире и объемнее.

Из вышесказанного вытекает и вторая проблема – в непрофильном вузе вероятность встретить студента-спортсмена меньше, нежели в профильном. Отсутствие должного опыта, физической формы, терпимости к нагрузкам, привычки заниматься накладывают свой отпечаток на мотивацию студентов. Так как чирлидинг – это сложнокоординационный вид спорта, он требует хорошего уровня физической подготовки, и в целом строящиеся чирлидерами пирамиды не выглядят как что-то простое в освоении. Студентов, даже не попробовавших попасть на занятие, может напугать сама мысль о том, как тяжело им будет физически. Или же рассмотрим второй вариант, когда потенциальный член команды после нескольких тренировок приходит к выводу, что уровень нагрузки для него слишком высок. Здесь тренер сталкивается с трудностями организации тренировочного процесса. Необходимо проводить тренировки на таком уровне физических требований, чтобы это не напугало студентов-новичков, которым в первые месяцы может быть тяжело, но при этом команда не потеряла достигнутую ступень развития и качество приобретенных навыков. На первое место выходит важность для тренера подчеркнуть, что спортсмен отлично справляется, даже если

CC BY

он в этом пока не убежден, и в то же время формирование у спортсмена осознания, что без определенной степени его физической формы будет сложно достичь тех высот, о которых он мечтает, посмотрев на рекламный плакат набора в команду.

Интересно отметить, что чир спорт отличается своей универсальностью, ведь этот спорт может подойти для всех. Не требуется определенных параметров по весу или росту, гибкости или пластичности движений. Умелый тренер может каждому спортсмену найти место в команде, так как в дисциплинах чир спорта есть танцевальное (перфоманс) и более спортивное направление (чир группа или стант). Смелый может проявиться при постановке танцевальном номере, стеснительный – стать в пирамиду, низкий рост или излишняя худоба позволит быть хорошем флаером (позиция в станте поднимаемого вверх спортсмена). Способность к растяжке можно применить в джаз направлении, а пластичность – в чир-хип-хоп. Многогранность чирлидинга – преимущество для мотивации тренером студентов к занятиям.

Итак, представим, что тренер провел хорошую работу в области популяризации, заинтересовав потенциальных спортсменов, и смог правильно выстроить тренировочный процесс в начале сезона. С чем он столкнется дальше? Напомним, что члены его команды – это студенты, которые поступили в университет для того, чтобы учиться, и это будет их первоочередной задачей. Наступает период зачетов и сессия, когда студенты часто попадают в обстоятельства ограниченности временных ресурсов. На столе лежит недописанная работа, в голове – поток информации о предстоящих контрольных точках, родители – на страже успешной сдачи экзаменов. Давление на студентов в эти периоды особенно сильное.

Ожидаемое усиление мотиваций через получение новых знаний в области физкультуры и спорта не находит понимания в студенческой среде, нацеленной больше на приобретение профессиональных компетенций по направлениям обучения [1, с. 31]. Молодые ребята, особенно студенты первых курсов, в большинстве случаев еще не научились правильно распределить свое время, планировать досуг и расставлять приоритеты в делах [3, с. 50]. И здесь важно помочь им сохранить мотивацию оставаться в команде под гнетом, казалось бы, неразрешимых для них задач. Тренер учит самодисциплине, правильному тайм-менеджменту, проявляет лояльность в сессионные периоды и во время каникул. Как часто личные беседы с сомневающимися спортсменами оставляли последних в команде? Думаю, это знакомо многим тренерам-преподавателям университетов.

Четвертый аспект проблематики мотивации связан с такой особенностью чирлидинга, что это командный вид спорта. Отсутствие даже одного члена команды может повлиять на качество выступления и подготовки в целом, отрабатываемые поддержки требуют наличия полного состава. Как же важно, чтобы студенты понимали это, и порой тренеру сложно донести эту информацию до умов. Недостаток мотивации в этом разрезе скорее обусловлен общим направлением капиталистического строя, где личные цели выходят на первый план, оставляя позади цели командные. Это делает решение данного вопроса затруднительным. Требуется построить доверительные отношения внутри команды и в связке тренер – спортсмен, чтобы ответственность перед командой мотивировала спортсмена соблюдать

CC BY

дисциплину посещения без пропусков. Периодические беседы с командой о значимости присутствия на тренировках всего состава улучшают ситуацию.

Еще одна важная составляющая улучшения мотивации студентов к присутствию на спортивных занятиях – это наличие зачетов, экзаменов или иных контрольных точек по физической культуре. Известно, что в непрофильных вузах такой дисциплине отводится небольшое количество часов, и студентам не всегда требуется систематическое посещение лекций или практик. Возможность формировать сборные, освобождая студентов от основных контрольных точек, которой пользуются сотрудники профильных университетов – еще один рычаг управления мотивацией студентов-спортсменов к занятиям, которого часто лишены тренеры непрофильных вузов. Такова специфика их работы. Такие тренеры используют иные способы мотивации, привлекая в свои команды инициативных студентов, стремящихся не столько получить зачет, сколько получить иные преимущества от участия в спортивной деятельности.

Следующий параметр мотивации чирлидеров будет связан непосредственно с тем, как проявляет себя команда в соревновательной сфере. И здесь неизбежно несовпадение интересов. Кому-то не так уж важны пьедесталы и медали, а кто-то расстраивается, если не удалось получить в руки заветный диплом. На это накладываются расходы, связанные с финансированием соревновательной деятельности: взносы, костюмы, реквизит, проезд к месту соревнований. В большой команде не может быть единства мнений на этот счет, поэтому тренеру важно вычленить интерес каждого ключевого спортсмена и постараться обеспечить его удовлетворение, насколько это возможно [8, с. 514].

Маневрировать в этом поле не так-то просто. Для каждого чирлидера важно подобрать верное соотношение мотивов, которое приведет к максимальному результату. При этом, тренеру нужно принимать во внимание гендерные различия спортсменов. Для девушек внутренняя мотивация будет иметь больший вес, чем для юношей, которые склонны к внешней мотивации [5, с. 107]. И чем выше будет уровень мотивации, тем больше времени студент сможет посвящать себя занятиям, следовательно, добьется больших результатов [5, с. 108].

Тем не менее, большинство членов команды естественно чаще всего заинтересованы в участии в соревнованиях, и пределы их возможностей могут выходить за рамки студенческого уровня. Следовательно, для усиления мотивации таких спортсменов необходимо развивать данный спорт, выносить его на уровни выше (региональный, уровень России или даже международный), масштабировать чемпионаты, приобщая отдаленные уголки нашей страны и другие страны, в которых еще не так развит чирлидинг [6, с. 33]. Здесь мотивация обусловлена общим уровнем развития чир спорта в стране, на что глобально отдельно взятый тренер не может существенно повлиять.

Теперь перейдем к последнему показателю, который хотелось бы выделить в проблематике мотивации чирлидеров – это атмосфера в команде. Немаловажно создать дружественную атмосферу, минимизировать и верно разрешать конфликты, как поднимать командный дух, так и воспитывать лидерские качества членов команды [2, с. 297]. Следует

CC BY

превратить спортсменов, тренирующихся несколько лет, в наставников для молодого приходящего состава. Для них должно быть важно передавать имеющийся опыт, чтобы желание выпячивать свое превосходство ушло на второй план, а новенькие не боялись проявляться и имели перед собой пример, к которому хотелось бы стремиться. Тренер также обязан установить прочную связь с каждым членом команды, которая служит мотивацией быть в команде и приносить пользу. Наладить и создать атмосферу, в которую хочется возвращаться снова и снова – порой непросто, требует смекалки и отдачи от тренера. Конфликты неизбежны, и их решение – особый навык, требующий опыта и терпения.

Итак, оценив всю проблематику мотивации команд чирлидеров в непрофильных вузах, можно увидеть множество нюансов, с которыми сталкивается тренер-преподаватель, особенно если рассматривать отдельные сложнокоординационные и недостаточно популяризированные виды спорта. Тренеры-преподаватели таких видов спорта проходят свою профессиональную «школу жизни» в стенах университета. Преодолевая все перечисленные трудности на пути к успешному формированию мотивации своих студентов, они безусловно добиваются успеха, так как мотивация – базовый и ключевой фактор эффективности в развитии спортивной деятельности, в развитии частной команды в частности и физической культуры в студенческой среде в целом.

Литература

1. Акишин Б.А., Юсупов Р.А., Головина В.А. Трансформация мотиваций к занятиям физической культурой и спортом студентов вузов в России // Культура физическая и здоровье. 2020. № 2(74). С. 30-33. https://doi.org/10.47438/1999-3455_2020_2_30.

2. Котуранова И.Д., Добейко Н.И. Роль спорта для студентов в высшем учебном заведении // Студенческий спорт: история, современность и тенденции развития: Материалы III Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму (г. Красноярск, 20–21 сентября 2024 года). Красноярск, 2024. С. 296-298.

3. Кучур С.С. Вопросы здорового образа жизни студентов творческих специальностей // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: Сборник материалов Международной научно-практической конференции (г. Могилев, 16–17 декабря 2021 года). Могилев, 2022. С. 49-52.

4. Нитшаева Ю.В. О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студентов // Эффективное государственное и муниципальное управление как фактор социально-экономического развития территорий: Сборник научных статей III Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых (г. Севастополь, 20 апреля 2022 года). Севастополь, 2022. С. 97-98.

5. Пуховская М.Н., Досужий Д.И. Гендерные особенности мотивации студентов к занятиям спортом // Высшее образование сегодня. 2022. № 3-4. С. 105-109. https://doi.org/10.18137/RNU.HET.22.03-04.P.105.

6. Сазонова С.Л., Расковалова Д.А., Сергиенко В. Исторические аспекты чирлидинга как популярного вида спорта студенческой молодежи // Научные и образовательные основы в

физической культуре и спорте. 2021. Т. 2. № 2. С. 29-33. https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-29-33.

7. Тимофеева О.В., Размахова С.Ю., Кривенков А.А. Модель подготовки сборной команды по чирлидингу в физическом воспитании студенток РУДН // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 8(210). С. 355-360.

8. Цао Ж., Тимофеева О.В., Эпп Т.И. Интересы и мотивы российских и китайских студенток к занятиям чирлидингом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3(217). С. 513-515.

© Изумрудова К.Д., 2025

УДК 796.57

Клевицкая М.С.
старший преподаватель
Аминьева П.В.
студент
Московский финансово-промышленный университет «Синергия»
г. Москва, Россия

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ И ГУМАНИТАРНОЕ ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ ВОДНОГО ТУРИЗМА

Аннотация. Водный туризм, охватывающий широкий спектр активностей от спокойных прогулок на байдарках до захватывающих морских круизов, является одним из наиболее динамично развивающихся сегментов мировой индустрии туризма. Популярность этого вида отдыха связана с растущей тенденцией оздоровительного эффекта, возможности познания новых культур и живописных, природных ландшафтов. С учетом повышенного интереса путешественников к экологически ответственному отдыху, водный туризм обладает значительным потенциалом для дальнейшего развития и преобразования.
Ключевые слова: водный туризм; рекреация; круизы; яхтинг; рафтинг; устойчивое развитие; перспективы.

Актуальность исследования развития водного туризма в индустрии является одним из наиболее привлекательных и многогранных направлений в сфере туризма, предлагая уникальные возможности для отдыха, оздоровления и познания мира. Целью данного исследования является изучение проблем и перспектив водного туризма. Для достижения поставленной цели был решен ряд задач: проведен ретроспективный анализ развития водного туризма, проанализированы виды водного туризма и изучены ключевые направления его развития на примере Российских круизных компаний.

Водный туризм является одним из наиболее привлекательных и многогранных направлений в сфере туризма, предлагая уникальные возможности для отдыха. В контексте современного туристского бизнеса, данное направление классифицируется как одно из наиболее приоритетных и характеризуется высоким уровнем доходности. Его актуальность обусловлена рядом факторов:

– растущая популярность: желание людей вести активный и интересный образ жизни, а также повышение благосостояния, приводят к тому, что водный туризм становится все более востребованным.

– экономический потенциал: развитие водного туризма способствует созданию новых рабочих мест, привлечению инвестиций, развитию смежных отраслей (гостиничный бизнес, транспорт, общественное питание) и увеличению доходов местных бюджетов.

– экологическая значимость: водный туризм, при грамотном подходе, может стимулировать сохранение водных экосистем и прибрежных территорий, повышая осведомленность о необходимости их защиты.

CC BY

– географические возможности: наличие обширных водных ресурсов (моря, океаны, реки, озера) в большинстве стран мира открывает широкие перспективы для развития данного вида туризма.

– инновационное развитие: технологические достижения в области судостроения, навигации и цифровых технологий открывают новые горизонты для создания уникальных туристических продуктов и повышения качества обслуживания.

С давних времен, еще при Иване Грозном, реки России служили путями для путешественников. На Руси повсеместно было развито паломничество по святым местам, добраться до которых можно было, чаще всего, только по рекам. Среди таких святых мест, выделялся Соловецкий монастырь на одноименных островах. Первые значимые водные экспедиции, зафиксированные в истории, принадлежат Афанасию Никитину, который в XV веке отправился в далекие Персию, Индию и Африку, исследуя новые торговые возможности и познавая чужие земли. Законодательная база для судоходства начала формироваться в XVII веке с принятием свода законов – Уложения 1649 года. Однако настоящий расцвет речного туризма пришелся на XVIII век, эпоху великих преобразований Петра I. Под его руководством речной транспорт получил новое развитие, появились суда европейского образца, а также были заложены основы для первых «водных» курортов, например, «Марциальных вод». В XVIII веке круизные путешествия стали неотъемлемой частью жизни высшего общества. Дворяне отправлялись в дальние странствия по Европе, Америке и Востоку, расширяя свой кругозор и познавая мир. Таким образом, Петр Великий не только укрепил позиции России в кораблестроении и морской торговле, но и привил своим подданным любовь к путешествиям, будь то с целью оздоровления, обучения или просто отдыха. Он по праву считается основоположником и активным популяризатором современного круизного туризма, а также одним из первых ценителей речных путешествий [1].

Период 1990-х годов стал временем формирования зрелого рынка туристических услуг, где лидирующие позиции заняли крупные компании с долгосрочной стратегией. В последние десять лет круизный рынок характеризуется четырьмя отличительными чертами: узкой специализацией предложений, акцентом на небольшие и комфортабельные теплоходы, соответствием размера судна предлагаемым услугам и широким применением автоматизации. Интересно, что первые три из этих направлений уже начали развиваться в 1980-х годах, проявляясь в виде экспедиционных круизов, плаваний на роскошных яхтах и путешествий на огромных лайнерах, способных принять более трех тысяч человек. Таким образом, актуальность развития водного туризма имеет научное и практическое значение для формирования стратегии развития туристской деятельности [1].

Направления в водном туризме развиваются все стремительнее. PAC Group выявила, что лидирующие позиции по популярности среди российских путешественников занимают: Средиземное море, привлекающее 44% туристов, за ним следует Персидский залив с 37%, а замыкает тройку Азия с 9% – «новинка сезона». Эксперты также отмечают региональные предпочтения: жители Москвы активно бронируют круизы на Соловки, в Выборг, Астрахань, Пермь, Москва-Казань, Великий Новгород, Самара-Углич, круизы по Байкалу и сибирским

CC BY

рекам Обь, Иртыш и Енисей. Для туристов из Поволжья более привлекательными являются маршруты в Санкт-Петербург и Карелию (https://clck.ru/3QWgq8; https://clck.ru/3QWgsv). Рассмотрим наиболее популярные виды водного туризма (табл. 1).

Таблица 1

Классификация видов водного туризма [4; 5]

Вид водного туризма	Описание	Кому подходит
Рафтинг	Командный сплав по бурным рекам на специальных надувных лодках – рафтах. В рафте комфортно могут разместиться от 6 до 12 человек.	Если маршрут сплава по реке не сложный, то это могут быть как семейные пары с детьми от 6 лет, так и люди более старшего возраста.
Каякинг, байдарки и каноэ	Это синонимичные виды сплавов по реке. Различаются конструкциями плавсредства, веслами и количеством пассажиров в лодке, но функционально схожи. Каякинг более подходит для экстремального туризма.	Зависит от уровня сложности и протяжности маршрута, а также физической подготовки. На более легкие маршруты допускаются дети с 10 лет и люди более старшего возраста.
Сапсерфинг	Сплав по спокойным река или небольшим волна. Осуществляется такой вид туризма на надувной доске – сапборде, человек стоит или сидит на коленях, и передвигается по воде с помощью весла.	Подходит всем, так как не требует специальной физической подготовки. Есть семейные сапы для родителя и ребенка. В таком случае ребенок младшего возраста может кататься с родителем.
Катамараны	Путешествие происходит на катамаране – судно с двумя параллельно расположенными корпусами, соединёнными друг с другом общей палубой.	Подходит для всех так как, катамаран имеет повышенную устойчивость к качению и опрокидыванию на воде и прост в управлении. С детьми можно от 4 лет.
Яхтинг и парсуный туризм	Такие виды туризма схожи, происходят на яхте или судне, которое управляется за счет паруса. На яхте можно отправляться в более продолжительные путешествия.	Яхтинг открыт для всех, но стоит помнить, что это достаточно сложный вид спорта. Он предполагает наличие отличной физической подготовки и умения управлять парусным судном.
Круизный туризм	Вид туризма, в котором путешествуют по воде на специальных судах, лайнерах и теплоходах, и совмещают отдых с проживанием на борту. Круизные туры могут быть как речные, так и морские, более длительные.	Подходит для всех.

Водный туризм, как многогранное и динамично развивающееся направление, обладает значительным потенциалом для дальнейшего роста и продвижения услуг. Преимущества данного направления определяются комплексом взаимосвязанных факторов, например, развитие физической культуры среди населения:

- влияние различных видов водного туризма на физическое и психическое здоровье;
- водный туризм как средство профилактики заболеваний и реабилитации;
- мотивация к занятиям водным туризмом и формирование здорового образа жизни;
- развитие выносливости и общей физической подготовки, закаливание;
- активное движение на свежем воздухе [3].

CC BY

Главная причина, по которой туристы выбирают это направление, – возможность полноценного отдыха и восстановления. Здесь можно отвлечься от повседневной суеты, перезагрузиться морально и физически, насладиться природой и получить новые впечатления.

Водный туризм, будь то сплав по бурной реке, спокойное плавание на байдарке по озеру или морское путешествие, давно перестал быть просто формой активного отдыха. За его живописными пейзажами и адреналиновыми приключениями скрываются глубокие гуманитарные аспекты, которые делают его не только приятным, но и значимым для развития личности и общества:

– развитие личности и самопознание;
– преодоление страхов и границ;
– единение с природой и гармонией;
– развитие наблюдательности и внимательности;
– формирование ответственности, например, управляя лодкой;
– семейные ценности и совместный досуг.

Также такой вид туризма является значительным источником социально-экономического развития, оказывая многогранное влияние на местную, региональную экономику и социальную сферу:

– налоговые поступления от туристических компаний, реализующих водные туры;
– создание рабочих мест;
– развитие инфраструктуры;
– привлечение инвестиций и развитие смежных отраслей;
– командная работа в турах, укрепление социальных связей;
– рост доходов от продажи дополнительных услуг приезжающим туристам;
– сохранение и популяризация культурного наследия;
– развитие местных сообществ;
– укрепление межкультурных связей [2; 3; 5].

В условиях меняющегося спроса, новых трендов и технологических прорывов, компании организующие водные туры, вынуждены постоянно адаптироваться, чтобы оставаться конкурентоспособными. В 2025 году наиболее успешные из них не только выживают, но и активно развиваются. Примеры успешных компаний на рынке водного туризма (табл. 2).

Таблица 2

Примеры компаний, реализующих водные туры в России (https://clck.ru/3QWgwJ)

Название	Описание	Преимущества
«ВодоходЪ»	Эта компания – признанный лидер в сфере речных круизов по России. «ВодоходЪ» предлагает широкий выбор маршрутов по ключевым рекам и озерам, таким как Волга, Дон, Нева, Ладожское и Онежское озера.	Разнообразие круизных направлений; Качественный сервис; Изысканная кухня.
«Мостурфлот»	Старейшая круизная компания России с богатой историей, ведущая свою деятельность с 1959 года. Компания	Многолетний опыт и надежность;

	специализируется на речных круизах по живописным уголкам страны, включая Волгу, Каму, Енисей и Лену.	Обслуживание премиум-класса; Уникальные круизные маршруты.
«Инфофлот»	Это не только круизная компания, но и крупнейший онлайн-сервис для бронирования круизов. Компания предлагает как речные, так и морские круизы по России и за рубежом. Популярные направления включают круизы по Волге, Каспийскому и Черному морям.	Удобное онлайн-бронирование. Большой выбор круизов. Привлекательные цены.

Круизный туризм расширяет географию своего развития, охватывая и восточные регионы России. Компания «ВодоходЪ» готовится к строительству двух экологичных гибридных судов, получивших название «Байкал». Эти суда, запланированные к эксплуатации в 2026 году, будут осуществлять круизы для туристов от Иркутска до острова Ольхон. Параллельно, в рамках государственной программы по обновлению речного флота, на заводе «Красное Сормово» ведется строительство трех новых круизных лайнеров. Два из них планируется спустить на воду уже в текущем году. Восточно-Сибирское речное пароходство также планирует расширение своего флота: в 2026 году ожидается ввод в эксплуатацию нового круизного судна, разработанного по проекту RPV8714. Кроме того, правительство Москвы активно поддерживает развитие судостроительной отрасли. Ключевым проектом в этой области является судоверфь в Нагатинском Затоне, которая будет специализироваться на производстве электросудов, в том числе предназначенных для круизных маршрутов. Эти суда, длиной до 90 метров, планируется использовать для организации круизов по маршруту «Золотое кольцо» (https://clck.ru/3QWgzK; https://clck.ru/3QWh3s).

Занимаясь водным туризмом, вы получаете не просто способ передвижения, а целый мир новых впечатлений. Это философия отдыха, которая позволяет увидеть страну с уникальной перспективы, насладиться первозданной природой, познакомиться с ее историческим и культурным наследием, и при этом чувствовать себя максимально комфортно и получать истинное удовольствие. Россия, с ее богатейшими водными ресурсами – реками, озерами и морями – предлагает безграничные возможности для реализации этого захватывающего вида отдыха.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что водный туризм открывает взаимовыгодные возможности: способствует укреплению здоровья и повышению качества жизни людей, одновременно стимулируя социально-экономическое развитие регионов. Интеграция физической активности в водный туризм делает отдых не только более насыщенным и полезным, но и формирует ответственное отношение к окружающей среде, развивает личностные качества и укрепляет социальные связи.

К 2025 году ожидается дальнейший рост популярности водного туризма, подкрепленный технологическими инновациями, разработкой специализированных программ, усилением внимания к принципам устойчивого развития и повышением осведомленности о преимуществах активного отдыха на воде. Инвестиции в развитие инфраструктуры, обучение персонала и маркетинговые стратегии позволят в полной мере раскрыть потенциал водного туризма как значимого компонента современной рекреационной индустрии и инструмента для

достижения целей устойчивого развития. Дальнейшие исследования должны быть направлены на выявление специфических потребностей различных целевых аудиторий, оценку долгосрочного влияния физической культуры в водном туризме на здоровье и качество жизни.

Литература

1. Алексеева Н.Д. Исторический аспект развития речного круизного туризма в России // Вестник Волжского университета им. В.Н. Татищева. 2012. № 3(10). С. 227-236.
2. Земсков А.А. Перспективы развития в сфере туризма на внутреннем водном транспорте // StudNet. 2021. Т. 4. № 2. С. 33.
3. Ладыженская А. Социально-экономические и гуманитарные аспекты физической культуры, спорта и туризма // Научный Лидер. 2024. №47 (197). URL: https://scilead.ru/article/7408-sotsialno-ekonomicheskie-i-gumanitarnie-aspek
4. Лукьянова Л. М., Жукова С.Д. Особенности водного туризма как вида активного туризма // Наука-2020. 2021. № 4(49). С. 191-195.
5. Нехайчук Д.В., Зборовский К.Н., Процай А.Ф., Джелилов А.А. О некоторых современных тенденциях развития индустрии морского туризма в условиях вызов и угроз // Естественно-гуманитарные исследования. 2025. № 2(58). С. 337-341.

© Клевицкая М.С., Аминьева П.В., 2025

УДК 796.08:159.9.072

Корольков А.Н.
канд. тех. наук
Потиенок А.А., Дербенева А.А., Патюкова Д.Д.
студенты
Государственный университет просвещения
г. Москва, Россия

ВИЗУАЛЬНЫЕ АХРОМАТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОЧЕТНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация. Представлены результаты исследования цветовых предпочтений юных гимнасток, определенных в результате выбора ахроматических карточек от белого до черного цвета с пятью градациями оттенков серого (тест Люшера). С использованием онлайн технологий и мобильных устройств было осуществлено тестирование 41-й спортсменки, средний возраст которых составил 7.6±2.2. года. Установлены различия в предпочтениях выбора ахроматических цветов и факт влияния номера попытки на выбор цвета. Определено, что преимущественным выбором в первых трех попытках является выбор белого и светлых оттенков серого цвета. Полученные результаты могут служить основанием для использования предпочтений в выборе белого и светлых тонов как индикатора нормального текущего эмоционального состояния юных спортсменок. Осуществлена кластеризация юных гимнасток по их цветовым предпочтениям, позволяющим соотнести выявленные кластеры с нормальными и аномальными текущими эмоциональными состояниями.
Ключевые слова: информативность; надежность; психодиагностика; тест Люшера; эмоциональное состояние.

Вопросы оценки и коррекции текущего эмоционального состояния спортсменок в художественной гимнастике и, прежде всего, их предстартовых состояний являются наиболее важными в спортивной подготовке, и оказывающими значительное влияние на успешность выполнения соревновательных упражнений [1; 3, 7]. Диагностику текущих состояний спортсменок можно осуществлять с использованием традиционных проективных методик субъективной самооценки, по результатам элементарных психомоторных тестов, и по результатам различных функциональных проб [2; 5; 7]. Регулирование эмоционального состояния также часто осуществляется с использованием различных методик: психомышечной регуляцией, методиками идеомоторной и аутогенной тренировок, специальными сенсорными стимулами [2; 6].

Вместе с тем, применение таких диагностических и терапевтических психологических методик для юных спортсменок в возрасте 7–8 ми лет часто не эффективно в силу их возрастных особенностей восприятия и когнитивных процессов [1; 4].

В этой связи представляется актуальным определить такие диагностические методики, которые в наибольшей степени будут соответствовать возрастным особенностям юных с спортсменок в части ведущего вида деятельности, особенностям восприятия и мотивации. Как известно для старшего дошкольного и младшего школьного возраста характерно наглядное восприятие и предметная деятельность, а в качестве ведущего мотива является – похвала родителя, тренера, учителя [5]. По этим причинам в качестве наиболее адекватных этому возрасту диагностических методик предположительно можно отнести методику «рисунок

неизвестного животного», цветовые тесты Люшера в различных модификациях и несложные психомоторные тесты [2; 3; 5]. Однако результатов научных исследований, посвященных оценке текущих эмоциональных состояний, свойств личности и акцентуаций характера юных гимнасток практически не приводится в доступных литературных источниках.

В связи с изложенными выше суждениями проведение исследований для установления надежности и эффективности методик оценки эмоциональных состояний юных гимнасток является важным и перспективным направлением научного поиска.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение ахроматического теста Люшера с гимнастками возраста 7–8 лет позволит провести оценку их текущего эмоционального состояния.

Задачи исследования: осуществить анализ результатов тестирования, установить различия в предпочтениях выбора ахроматических цветов, осуществить кластеризацию испытуемых по цветовым предпочтениям.

Методы и организация. Для решения указанных выше задач с использованием гаджетов и полноцветного онлайн теста Люшера было осуществлено тестирование 41-й спортсменки, занимающихся в секциях художественной гимнастики. Средний возраст испытуемых был равен 7.6±2.2. года.

К рассмотрению принимались результаты выбора пяти карточек с ахроматическими цветами: от белого до черного и карточек с разной интенсивностью оттенков серого.

С использованием лицензированных статистических пакетов Excel 2016 и Stadia 8.0 математическая обработка результатов тестов. Применялись методы анализа частот, методы описательной статистики и проверки справедливости содержательных гипотез, методы кластерного анализа. Уровень статистической значимости справедливости гипотез был принят 0.05.

Результаты и обсуждения. На рисунке представлены частоты в предпочтениях выбора ахроматических цветов, полученные в результате тестирования.

В результате сравнения медиан и частот выборочных значений цветов при каждом выборе с использованием критерия Вилкоксона были установлены статистически значимые различия в выборе цветов между 3-м и 4-м выбором. При этом были установлены стационарные предпочтения в первом, втором и третьем выборе цветов: в 68–70% случаев предпочтения отдавались выбору белого и светлым оттенкам серого цвета, а частота выбора не зависела от номера попытки. Начиная с 4-й попытки в 52–56% случаев предпочтения отдавались черному и тёмно-серому цветам.

Как следует из полученных результатов выбор цветов в первых трех попытках не зависит от номера попытки: в 70% случаев выбираются белый и светло-серые цвета, что может служить эталоном – некоторой средней нормой текущего эмоционального состояния юных гимнасток. А различия в выборе цветов в первых трех попытках может служить индикатором в отклонении эмоционального состояния от нормы. Тоже относится и к выбору светлых тонов в последних двух попытках.

CC BY

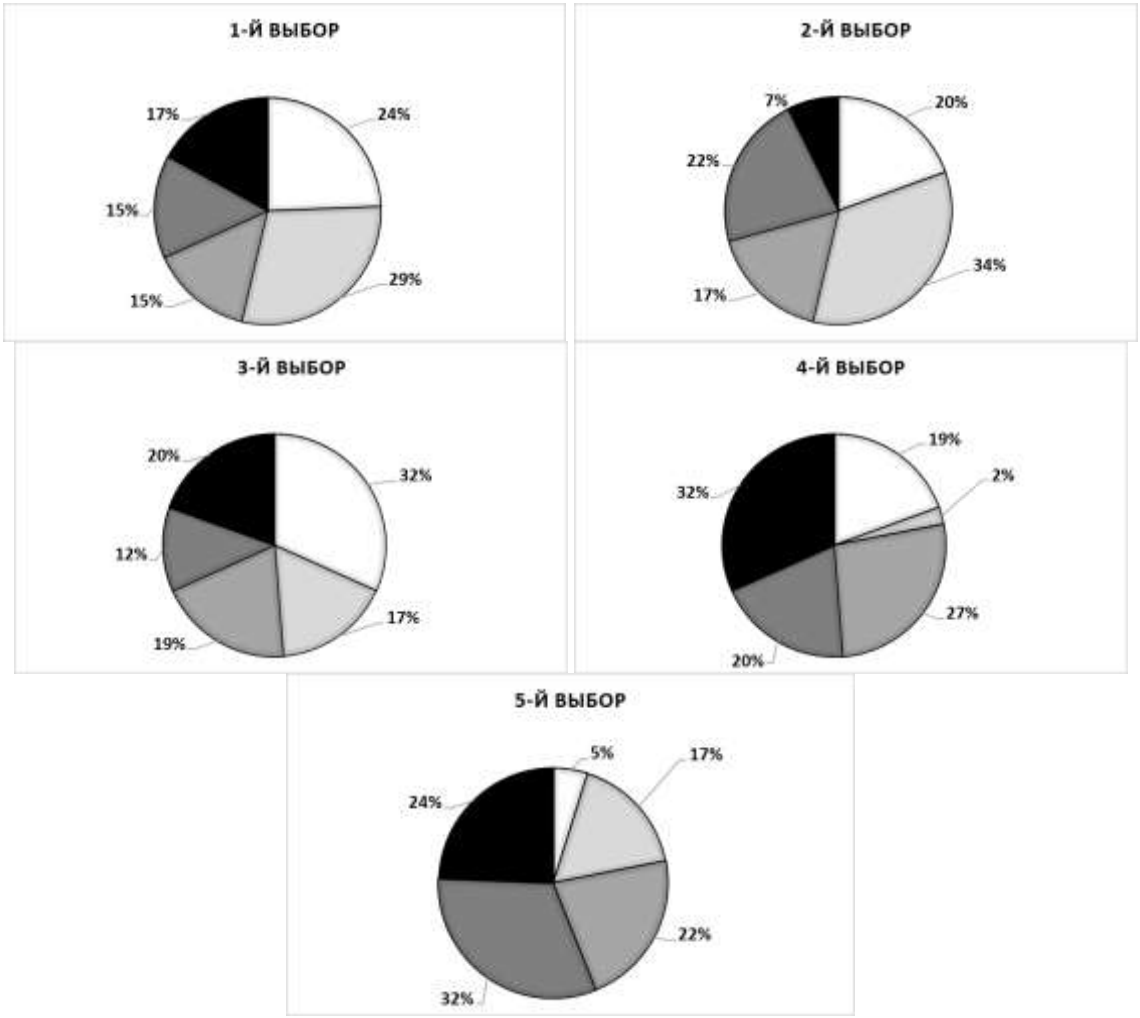


Рис. Частоты в предпочтениях выбора ахроматических цветов

По условиям выполнения тестирования каждым испытуемым осуществлялось по две попытки в выборе цвета, что позволяет определить надежность тестирования путем вычисления коэффициента конкордации между значениями в номерах выбранных цветов (тест-ретест) – согласованности мнений в выборе цвета. В нашем случае величина коэффициента конкордации была равна 0.87, что свидетельствует о высокой надежности теста в части выбора ахроматических цветов.

О высокой надежности примененного теста также свидетельствуют результаты однофакторного дисперсионного анализа, примененного к полученному массиву данных: установлена справедливость содержательной гипотезы: «есть влияние фактора номера попытки на выбор цвета». Отношение факторной суммы квадратов отклонений от медианы к общей сумме квадратов составило 92/100 при уровне статистической значимости 0.03.

Возрастные различия в предпочтениях ахроматических тонов с использованием критериев Вилкоксона и Хи–квадрат не были установлены. При этом были отмечены большие вариации в очередности выбора оттенков серого у группы спортсменок с возрастом меньше 7.6 года по сравнению с более взрослыми спортсменками.

Результаты кластерного анализа в пространстве переменные-объекты с Евклидовой метрикой, выполненного методом динамических сгущений, разделили спортсменок на два

кластера. В первый кластер (n=26) вошли спортсменки, которые в 73% в первой попытке выбирают белый и светлые оттенки серого цвета, т. е. спортсменки выбор цветов которых соответствует средней норме. Во второй кластер вошли спортсменки, которые в первой попытке белый цвет не выбирают, т. е. спортсменки, выбор цветов которых отличается от эталона.

По результатам устного опроса спортсменок было выявлено две причины ментальных опасений юных гимнасток, определяющих текущее эмоциональное состояние: опасения при выполнении технических элементов (повороты, прыжки, равновесия и их комбинации) и опасения получения негативных оценок тренера и родителей. после выступления.

В результате проведенных исследований осуществлен анализ результатов полного цветового теста Люшера в части выбора пяти ахроматических оттенков серого цвета. Установлены различия в предпочтениях выбора ахроматических цветов и факт влияния номера попытки на выбор цвета. Определено, что преимущественным выбором в первых трех попытках является выбор белого и светлых оттенков серого цвета и частота такого выбора квазистационарна и составляет 68–70%. Полученные результаты могут служить основанием для использования предпочтений в выборе белого и светлых тонов как индикатора нормального текущего эмоционального состояния юных спортсменок. Осуществлена кластеризация юных гимнасток по их цветовым предпочтениям, позволяющим соотнести выявленные кластеры с нормальными и аномальными текущими эмоциональными состояниями.

Литература

1. Агеева С.В., Крюков С.Н. Использование цветового теста Люшера при занятиях физической культурой // Вестник КГПИ. 2011. № 1. С. 64-65.

2. Артеменко М.В. 3D модель «неизвестного животного» как перспектива аутотренинга обучаемого // Международный журнал экспериментального образования. 2015. № 11-4. С. 498-500.

3. Корепанов А.Л., Пономаренко И.Л., Тумко В.В., Сагуленко М.Н. Взаимосвязь вариабельности сердечного ритма и показателей теста Люшера у мальчиков-подростков // Гуманитарно-педагогическое образование. 2016. Т. 2. № 4. С. 24-31.

4. Власов В.Г. Тон, тональность, тональные отношения // Новый энциклопедический словарь изобразительного искусства. В 10 т. СПб.: Азбука-Классика. Т. IX, 2008. С. 547-548.

5. Конарева И.Н. Предпочтение цвета у детей школьного возраста // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология. 2015. № 1. С. 113-117.

6. Корольков А.Н., Никитушкин В.Г., Кулькова И.В. Повышение результативности в гольфе методом сенсорной изоляции // Спортивный психолог. 2013. № 3(30). С. 42-45.

7. Чернецкая Н.И. Особенности цветовых выборов по тесту Люшера у лиц с разным уровнем самооценки // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2015. Т. 14. С. 51-59.

© Корольков А.Н., Потиенок А.А., Дербенева А.А., Патюкова Д.Д., 2025

УДК 796.325

Красникова О.С.
канд. пед. наук
Чубарова С.В.
студент магистратуры
Нижневартовский государственный университет
Сагдеева Н.Д.
тренер-преподаватель
Кияева Л.Б.
тренер-преподаватель
МАУ ДО города Нижневартовска «СШОР «Самотлор»
г. Нижневартовск Россия

СОДЕРЖАНИЕ И ХАРАКТЕР ВЕРБАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Аннотация. Настоящая статья посвящена изучению специфики используемой игровой коммуникации вербального характера в женских волейбольных командах. Рассматриваются особенности категорий вербального общения, которыми пользуются девушки во время игры, с целью установления взаимодействия и достижения эффективности совместных действий. В результате исследования установлено, что речевые средства коммуникации эмоционально окрашены, так как игровая деятельность сопровождается дефицитом времени, быстрой сменой игровых эпизодов, отсутствием зрительного контакта с партнерами по команде. В исследовании установлено, что увеличение отрицательных категорий вербальной коммуникации, проявляющиеся чаще в моменты эмоциональной напряженности, снижает качество взаимодействий, что сказывается на результате игры. Наряду с этим, отмечается снижение вербальных средств в последних партиях, что указывает на возрастающее к концу игры утомление. Обращено внимание к механизмам установления благоприятного психологического климата, оказывающие положительное влияние на качество взаимодействий и принятии верных решений в игровой деятельности. Полученные результаты позволят сформировать рациональное игровое общение и успешно его применять в игровой деятельности волейболисток.
Ключевые слова: волейбол; вербальная коммуникация; игровая деятельность; девушка.

Волейбол представляет собой вид спорта, где успех команды определяется не только уровнем физической подготовленности и техническими умениями отдельных игроков, но и качеством взаимодействия между ними. Основой эффективного взаимодействия служит – грамотно организованная игровая коммуникация. Эффективность коммуникации определяет качество взаимодействия членов группы, влияет на принятие решений, формирование доверия и сплочённости коллектива. В игровых видах спорта, каким является волейбол, где успех игры команды зависит от согласованности действий игроков и точности передачи информации друг другу, особенно важен коммуникативный процесс [1, с. 9; 3, с. 156; 9, с. 125].

Для женских команд характерны уникальные черты общения, обусловленные преимущественно психологическими и социальными факторами. Понимание этих особенностей приобретает особое значение при разработке методики подготовки и управлении процессом выступления команды на соревнованиях [8, с. 57]. Женские волейбольные команды, наряду с аналогичными мужскими коллективами, обладают рядом уникальных черт, что неразрывно сказывается на характер игровой деятельности. Одной из

CC BY

ключевых особенностей, является специфика коммуникативного поведения, связанная с эмоциональностью, чувствительностью, тревожностью и социальным характером женщин. Согласно исследованиям, психологическое состояние игроков имеет огромное значение в установлении взаимодействий, становясь инструментом согласованности действий в атмосфере поддержки и комфорта [5, с. 128].

В научной литературе отмечается большая эмоциональная чувствительность и эмоциональная нестабильность женщин. Изучение этого вопроса психологами позволило утверждать, что девушки явно превосходят юношей по эмоциональной возбудимости, у них чаще отмечаются продолжительное сохранение эмоций и эмоциональная неустойчивость. Появление эмоциональной возбудимости в конфликтной ситуации и повышенная эмоциональная возбудимость девушек провоцирует проявление вспыльчивости, что негативно отражается на результативности игровой деятельности [2, с. 72; 6, с. 157]. Именно в напряженные моменты, которые могут возникнуть как в процессе игры, так и на тренировках очень важно сохранять концентрацию внимания, хладнокровие и сосредоточенность в решении тактических задач [6, с. 127].

Структура игровой коммуникации всегда рассматривается с трех позиций: коммуникативная часть – связана с механизмами передачи информации, интерактивная – направлена на установление взаимодействий между игроками команды и перцептивная – отвечает за достижения взаимопонимания. В игровой деятельности волейболисток общение направлено на решение задач взаимодействия, с целью обеспечить эффективные, согласованные технико-тактические взаимодействия [4, с. 20; 7, с. 64].

Особенностью женской волейбольной команды является специфика коммуникативного поведения женщин. Женские команды отличаются большей эмоциональностью, чаще в общении проявляют склонность к детализации и концентрации своих действий в установлении комфортных условий для слаженной работы. Именно поэтому особенности вербального общения волейболисток заслуживают отдельного рассмотрения.

Целью исследования явился анализ категорий вербальной коммуникации, которые применяют волейболистки студенческой команды в игровой деятельности. Анализ вербальной коммуникации проводился в результате наблюдений за игрой волейболисток студенческой команды Нижневартовского государственного университета в ходе региональных соревнований. Оценка вербальной коммуникации проводилась во время наблюдения за игрой деятельностью, с последующей регистрацией единиц информации в каждой партии. В протокол регистрации вносились категории вербальной коммуникации, среди которых были выделены: стимулирующая, ориентировочные, код-слово, личностно-ориентированная, положительные и отрицательные. За единицу информации в игровом общении принято считать, целостный коммуникативный акт, оформленный в обращении или в ответе на него, но имеющий законченный смысл, следовательно, самой дробной единицей при анализе будет содержание, значение «информации», передаваемой в отдельном обращении, парой даже слове [10, с. 220]. Данные показатели оценивались в одной игре, в которой девушки одержали победу со счетом 3:2. Выбор данной игры был не случаен, так как

CC BY

степень эмоционального напряжение в игровой деятельности была высока, и до последней партии результат матча был не ясен. Показатели последней партии не брались, так как по правилам волейбола она короткая.

Анализ полученных результатов указывает на выраженное изменение психоэмоциональных показателей девушек в зависимости от хода матча. Так, высокие значения стимулирующего характера, побуждающие партнера действовать, наблюдались преимущественно в первой и второй партиях. Увеличение данной категории во второй партии до 45 единиц, связано с повышенной активностью и мотивацией спортсменов в ситуациях борьбы и неопределенности результата. Эмоциональная напряженность, желание не допустить ошибок во время розыгрыша мяча, приводят к неуверенности во взаимодействии с партнерами, что становиться причиной повышения информации стимулирующего характера. Значительное снижение стимулирующей категории в третьей партии (10 единиц), вероятно связано с появлением усталости и эмоционального истощения, вызванных интенсивной игрой предыдущих партий. Недостаток данной категории отрицательно сказывается на результате партии, девушки ее проиграли. Однако в четвертой партии вновь наблюдается рост показателя стимулирующей категории (27 единиц), демонстрируя способность игроков подключать мотивационные резервы даже после серии поражений.

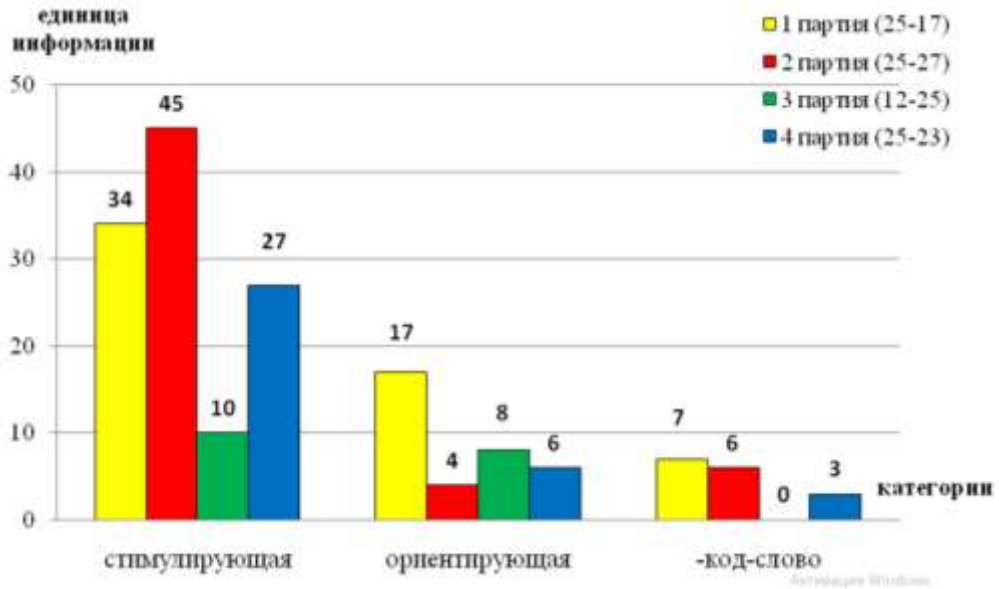


Рис. 1. Организационные категории вербальной коммуникации в игровой деятельности волейболисток студенческих команд

Показатели ориентирующей категории имеют наивысшее значение в первой партии (17 единиц), видимо есть потребность сориентироваться по игровым функциям и наладить взаимодействие в начале игровой деятельности. В дальнейшем отмечается значительное их снижение в последующих партиях. Очевидно, девушки избегают использовать ориентирующую информацию по причине увеличения интенсивности игровых действий, сокращением периода времени в розыгрыше, усилением эмоций, возрастанием стрессовых ситуаций. В результате наблюдения фиксировалось, что девушки стараются обговорить

вопросы расстановки, сориентировать о плане дальнейших действий в моменты перерыва между розыгрышами мяча.

Категория код-слово, как правило, применяется связующим игроком, в периоды пауз, во время ввода мяча с подачи. Результаты исследования свидетельствуют, что спортсменки готовы его использовать в комфортных, ненапряженных игровых моментах, в условиях стабильной психологической атмосферы. Лишь незначительные попытки использования данной категории отмечаются в первом и втором периодах матча. Высокий уровень напряжения и ожидание распознания задуманных действий со стороны команды соперника, становятся причиной низкого их применения.

На рисунке 2 представлены категории вербальной коммуникации личностно-психологические характера. Проведено исследование установило влияния игровой деятельности на характеристики личностно-ориентирующие категории, в ходе четырех последовательных партий матча. Данные показывают четкую динамику личностно-ориентирующих факторов в зависимости от успешности партии. Первая партия характеризуется средним показателем в частоте использования данной категории – 14 единиц. Преобладают отрицательные эмоции – 13 единиц против 5 положительных, что отражает наличие трудностей и неудовлетворенность первым выступлением.

Во второй партии показатель личностно-ориентированности существенно возрастает до 26 единиц, причем доминируют отрицательные категории – 22 единицы, тогда как положительные составляют лишь – 4. Эта ситуация объясняется проигрышем команды в данном отрезке матча, сопровождающимся значительным повышением негативных переживаний и ростом самооценочной значимости неудачи.

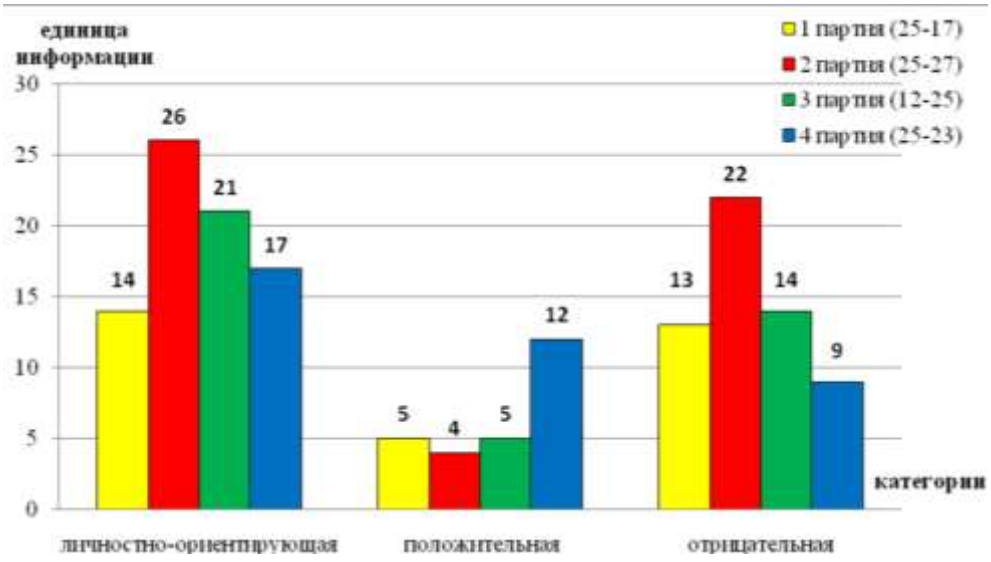


Рис. 2. Личностно-психологические категории вербальной коммуникации в игровой деятельности волейболисток студенческих команд

Третья партия демонстрирует некоторое восстановление баланса эмоций (21 единица личностно-ориентированной активности), хотя преобладание отрицательных эмоций сохраняется (14 единиц против 5 положительных). Проигрыш в третьей партии оказывает меньший эффект на

настроение игроков по сравнению со второй партией, однако недовольство итоговым счетом всё же остается достаточно сильным фактором.

Четвертая партия отличается резким увеличением доли положительных эмоций до 12 единиц, и уменьшением негативного фона отрицательной категории до 9 единиц. Волейболистки команды стремятся поддерживать мотивационный и психологический настрой в коллективе и создают комфортные условия взаимодействий, что приводит к положительному итоговому результату (выигрыш партии). Средний показатель личностно-ориентированного поведения – 17 единиц, указывает на повышение к концу игры утомление. Успешный исход последней партии способствует восстановлению оптимизма и уверенности игроков, ослабляя негативный опыт предшествующих этапов игры.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о существенном влиянии интенсивности игровой деятельности на эмоциональное состояние девушек, показывая значительную зависимость позитивных и негативных чувств от итогового счета каждого этапа. Эмоциональное поведение сказывается на качестве применяемых вербальных средств коммуникации, что требует от спортсменок дополнительных усилий в сохранении комфортных условий игровой деятельности. Установлено, что волейболистки применяя средства коммуникации ориентировочного характера стремиться достичь высокой степени согласия в игровых взаимодействиях, а ее полное отсутствие снижает их качество и результативность. Изучая игровое общение девушек было выявлено, что увеличение личностно-ориентирующей категории общения создает коммуникативные барьеры в установлении эффективных действий и увеличивает количество отрицательных эмоций. И как показало наше исследование, избыток сообщений эмоциональных, отрицательного характера приводил к проигрышу в партии. Увеличение единиц информации в виде слов положительной коммуникации, обеспечивает улучшение результативности игровых действий в женских волейбольных командах.

Итак, игровая коммуникация занимает важное место в структуре успешного выступления женских волейбольных команд. Её специфика обусловлена социальной ориентацией и индивидуальными предпочтениями. Анализ особенностей женской речи и способов поддержания контакта позволяет сформировать эффективные подходы к обучению и управлению командой в волейболе. Правильно выстроенная система вербальной коммуникации обеспечит высокий уровень взаимодоверия и уверенности в себе каждой спортсменки, позволит достичь наилучших результатов в игре. Регулярная практика развития коммуникативных навыков становится важным инструментом достижения устойчивых положительных результатов. Дальнейшее исследование проблемы приведет к созданию инновационных технологий в игровой подготовки волейболисток.

Литература

1. Буреева М.О., Москаленко И.С., Яковлев Г.А., Курицына А.Е. Развитие коммуникативных навыков студентов средствами спортивных и подвижных игр на занятиях по физической культуре // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. №12-2 (99). С.8-9.

2. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб.: Питер, 2002. 544 с.

3. Коробова Е.В., Куманцова Е.С. Роль коммуникации в игровых видах спорта в современном мире // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы XII научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2022. С. 155-159.

4. Красникова О.С. Формирование игровой коммуникации в технико-тактических действиях юных баскетболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Сургут, 2005. 24 с.

5. Насырова Г.Х., Е.М. Кузьминых Роль коммуникативного взаимодействия в командных видах спорта // Актуальные и перспективные научные исследования: сборник статей V Международной научно-практической конференции (г. Пенза, 30 ноября 2024 года). Пенза, 2024. С. 126-129.

6. Никитушкин В.Г. Психология спортивно-игровой деятельности. Омск: Изд-во СИБГУФК, 2019. 216 с.

7. Смоленцева В.Н. Психология взаимодействия в спорте. под редакцией. Омск: СИБГУФК, 2015. 123 с.

8. Романова Л.Л. Влияние коммуникативных факторов на эффективность групповых действий в женском волейболе // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия «Педагогика и психология». 2018. № 1. С. 56-61.

9. Сорокин Б.Ф. Проблема игровой коммуникации в современном волейболе // Современные тенденции в науке и образовании. 2017. № 3. С. 124-128.

10. Чубарова С.В., Красникова О.С. Динамика реализуемых категорий невербальной коммуникации в игровой деятельности волейболисток студенческой команды // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов. Омск, 2024. С. 219-224.

© Красникова О.С., Чубарова С.В., Сагдеева Н.Д., Кияева Л., 2025

УДК 796.011.5

Краснов Р.Б.
доцент
Яковлев В.А., Яковлев Д.С.
Пензенский государственный университет
г. Пенза, Россия

РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ, ПЕРЕНЕСШИХ ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

Аннотация. В работе рассмотрены основные аспекты реабилитации пациентов после инсульта, включая различные методы восстановления функций организма. Особое внимание уделено активным, пассивным и психорегулирующим методам, таким как лечебная физкультура, эрго- и механотерапия. Эти методы помогают пациентам восстановить утраченные функции и улучшить качество жизни. Также указаны принципы эффективно выстроенного плана реабилитации.
Ключевые слова: реабилитация; инсульт; ЛФК; трудотерапия; механотерапия.

Абсолютное число ежегодно умирающих от болезней системы кровообращения увеличилось на 307 тысяч человек с 1990 по 2000 год. В настоящее время ежегодное число новых случаев ОНМК составляет около 450 тысяч, что соответствует показателю примерно 500 случаев на 100 тысяч населения [3, с. 143-144].

Рост заболеваемости в последние десятилетия объясняется несколькими факторами, такими как: увеличение средней продолжительности жизни и старение населения, изменение образа жизни, включая повышенную стрессовую нагрузку, нездоровое питание и недостаток физической активности.

Острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК) представляет собой клинический синдром, проявляющийся быстрым появлением очаговых неврологических нарушений предположительно сосудистого происхождения [1, с. 18-25]. Термин применяется временно, на этапе доврачебной помощи или начальной госпитальной диагностики, до осуществления инструментальных исследований (магнитно-резонансной томографии, компьютерной томографии и др.). После завершения нейровизуализирующего обследования используются более точные термины: «ишемический инсульт» и «транзиторная ишемическая атака».

Транзиторная ишемическая атака (ТИА) представляет собой кратковременное нарушение мозгового, спинального или ретинального кровообращения, которое приводит к появлению временных неврологических симптомов без формирования устойчивого очага некроза тканей [6, с. 85-90].

Ишемический инсульт – это нарушение работы мозга, при котором возникает нехватка кислорода и питательных веществ в определенном участке мозга из-за блокировки артерий, снабжающих его кровью. Такое состояние приводит к появлению очаговых (локальных) и общих нарушений мозговых функций [4, с. 16].

Ишемический инсульт подразделяется на несколько основных типов, исходя из механизмов его развития и локализации очага поражения.

CC BY

Кардиоэмболический инсульт. Этот тип характеризуется образованием тромба в полости сердца или клапанах, который переносится кровью и попадает в головной мозг, блокируя его сосуды. Причинами могут служить: мерцательная аритмия, инфекционный эндокардит, искусственный клапан сердца, микседема (гипотиреоз), протезированные клапаны сердца, некомпенсированная сердечная недостаточность.

Атероэмболический (или атеротромботический) инсульт. Атака происходит из-за наличия атеросклеротических бляшек в крупных экстракраниальных или интракраниальных артериях. Эмболия или тромб образуются в местах нестабильных атеросклеротических поражений и мигрируют вверх по направлению к головному мозгу. Примеры мест возникновения атером: сонные артерии, позвонковые артерии, интракраниальные ветви Виллизиева круга.

Лакунарный инсульт. Такой вид инсульта происходит из-за окклюзии мелкокалиберных пенетрирующих артерий головного мозга, расположенных глубоко в белом веществе полушарий или ствола мозга. Обычно лакунарные инсульты наблюдаются при гипертонии, диабете или иных формах микроангиопатии.

Инсульт, связанный с другой установленной причиной. Сюда входят редкие формы ишемического инсульта, возникающие вследствие определенных специфических причин, таких как: воспалительные заболевания сосудов (васкулиты), коагулопатии (патологическое нарушение свертываемости крови), дисфункция церебрального венозного оттока, рассеянный склероз, черепно-мозговая травма, прием наркотиков или некоторых медикаментов.

Инсульт невыясненной этиологии. Случаи, когда ни одна из вышеперечисленных причин не может быть установлена однозначно, несмотря на тщательное обследование пациента. Такое заключение принимается при невозможности идентификации конкретной причины инсульта.

Симптомы инсульта многообразны и определяются зоной поражения мозга. Наиболее распространенными признаками, которые отмечают сами пациенты и их родственники, являются двигательные нарушения (слабость рук и ног, потеря координации, неподвижность), сенсорные расстройства (онемение, чувство покалывания, потеря чувствительности), проблемы с речью (затрудненное произношение, замедленность, путаница в словах), нарушения зрения (потеря поля зрения, мелькание света, двоение), изменения в поведении, мимические дефекты (искажение лица, невозможность улыбнуться), умственные сбои (трудности с счетом, чтением, письмом), расстройство координации (головокружение, неустойчивость при ходьбе), психологические изменения (депрессия, тревога, агрессия), а также сильная головная боль, тошнота, рвота и повышение артериального давления.

Физическая реабилитация включает в себя различные методы восстановления функций организма, которые условно разделяются на активные, пассивные и психорегулирующие. Активные средства подразумевают самостоятельную двигательную активность пациента, такую как лечебная физкультура (ЛФК), занятия спортом, спортивная подготовка, прогулки пешком, бег трусцой, плавание, занятия на специальных тренажерах, трудовую деятельность и прочие виды физических упражнений. Пассивная реабилитация предполагает работу

CC BY

специалиста с телом пациента, сюда включены массаж, мануальная терапия, физиотерапевтические процедуры, воздействие природными факторами (солнечными лучами, водой, воздухом) и специальными физическими стимуляторами. Психорегулирующие техники направлены на снятие физического и психического напряжения, расслабление и отдых. К ним относятся аутогенная тренировка, техника мышечной релаксации, эстетотерапия (использование искусства для исцеления души), фонотерапия (целительное воздействие голосом, музыкой, звуками природы).

Лечебная физкультура (ЛФК) подразумевает использование неспецифических средств физической культуры, таких как дозированные движения, предназначенные для восстановления и укрепления здоровья. Основной задачей ЛФК является формирование и закрепление двигательных навыков, а также развитие физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость, что положительно сказывается на работоспособности организма. Ни один другой метод реабилитации не способен заменить эффект регулярных физических нагрузок. Индивидуальный подбор упражнений осуществляется поэтапно, начиная с простых и легких действий, переходя к более сложным и трудоемким, учитывая общее состояние пациента и степень его физической подготовки. Средства ЛФК включают гимнастические, спортивно-прикладные и идеомоторные упражнения, игры, лечебный массаж, а также естественные факторы окружающей среды (воздействие солнца, воздуха, воды) и вспомогательные методы вроде трудотерапии и механотерапии.

Трудотерапия (эрготерапия) – это метод, который активно используется в программах по улучшению качества жизни различных групп пациентов, включая людей с тяжелыми множественными нарушениями развития, детей с врожденными и генетическими заболеваниями, а также пациентов, нуждающихся в абилитации и реабилитации после травм, заболеваний нервной системы, онкологических и травматологических заболеваний, психических и других состояний [2, с. 90-93]. Трудотерапия основана на знаниях о деятельности человека и используется для диагностики, профилактики и восстановления работоспособности пациентов, чьи способности ограничены из-за болезни, травмы или нарушений развития.

Механотерапия – это метод восстановления утраченных функций с помощью специальных приспособлений. Этот вид реабилитации становится все более популярным и проводится с использованием медицинских костюмов, оборудования, тренажеров и роботов [5, с. 52-56]. Среди наиболее популярных устройств – роботизированный вертикализатор (роботизированная больничная койка), используемый во время острого заболевания и на ранних стадиях реабилитации; многофункциональная платформа биологической обратной связи KBS для диагностики и обучения двигательным и когнитивным навыкам. Это стандартное устройство для исследования и объективной оценки баланса, симметрии, силы, координации и реакции движений; различные роботизированные системы диагностики и реабилитации, представляющие собой тренировочный комплекс с биологической обратной связью; сенсорные беговые дорожки, используемые как для диагностики состояния

CC BY

двигательных функций, так и для восстановления и переключения навыков ходьбы; роботизированная система диагностики и реабилитации, представляющая собой комплекс упражнений с биологической обратной связью; сенсорные беговые дорожки, используемые как для диагностики состояния двигательных функций, так и для восстановления и переключения навыков ходьбы; роботизированный комплекс для локомоторной терапии. Этот комплекс обычно состоит из специального костюма, который может имитировать движения человека при ходьбе, что позволяет подобрать оптимальное сочетание упражнений для каждого пациента. Кроме того, система выполняет функцию биологической обратной связи и перестает помогать пациенту, когда он может передвигаться самостоятельно. Весь процесс отображается визуально в режиме реального времени, что повышает мотивацию пациента к терапии.

При разработке плана восстановления пациентов, перенесших инсульт, важно учитывать общие принципы и правила реабилитации.

Необходимо стремиться к тому, чтобы пациент проводил минимальное количество времени в положении лежа на спине, так как это положение имеет ряд существенных недостатков. Среди них можно выделить недостаточную респираторную функцию, высокий риск аспирации, негативное рефлекторное воздействие (например, сгибание шеи на подушке может привести к повышению тонуса сгибателей в руке и разгибателей в ноге на стороне поражения, что называется симметричным шейным тоническим рефлексом. При повороте головы в здоровую сторону может усиливаться тонус сгибателей в руке противоположной стороны, что является асимметричным шейным тоническим рефлексом). Также возможно появление болей в спине и ухудшение психоэмоционального состояния, что может привести к ощущению себя тяжелым инвалидом.

Если пациенту необходимо находиться на спине, следует соблюдать определенные правила позиционирования, которые будут описаны ниже. Положение на спине рекомендуется использовать только как кратковременное для отдыха среди других вариантов (например, на боку, с приподнятым изголовьем, сидя). Если пациент лежит на спине, головной конец кровати следует поднять на 30° с первого дня госпитализации, если нет противопоказаний. Положение лежа на спине не рекомендуется для пациентов с риском повышения внутричерепного давления, сниженной легочной вентиляцией или дисфагией (из-за высокого риска аспирации слюны).

Пациент не должен оставаться в постели, включая случаи, когда используется назогастральный зонд. Во время приема пищи пациент должен находиться в положении с приподнятым изголовьем под углом 45°, в некоторых случаях допускается угол наклона 30°.

Необходимо обеспечить движения в туловище, включая развитие подвижности в поясничном отделе позвоночника и устранение фиксации таза в положении наклона назад.

Создание оптимального положения сидя. Наиболее распространенными позами у пациента в положении сидя являются: симметричная – пациент сохраняет выравнивание, допускается легкая асимметрия; «pull-синдром» (синдром притяжения) – пациент тянет себя на здоровую сторону, основная площадь опоры – ягодичная область здоровой стороны; «push-

CC BY

синдром» (синдром оттягивания) – пациент активно отклоняется и оттягивается рукой в пораженную сторону, не переносит вес на здоровую ногу при попытке встать. Эти синдромы формируются при наличии зрительно-пространственных нарушений, синдрома неглекта – это нарушение восприятия пространства и схемы собственного тела, выражающееся в игнорировании паретичной половины туловища и пространства, а также игнорировании информации со стороны, противоположной пораженному полушарию.

Таким образом можно подчеркнуть, что реабилитация пациентов после инсульта требует комплексного подхода, включающего различные методы восстановления функций организма. Важными аспектами являются использование активных, пассивных и психорегулирующих методов реабилитации, таких как ЛФК, трудотерапия и механотерапия. Эти методы помогают пациентам восстановить утраченные функции и улучшить качество жизни. Особое внимание следует уделять индивидуальным особенностям каждого пациента, чтобы обеспечить наиболее эффективное восстановление.

Литература

1. Акумов Н.И., Керимов Д.Н. Острые нарушения мозгового кровообращения: эпидемиология, диагностика и лечение // Медицинская панорама. 2022. №4. С. 18–25.

2. Мальцева М.Н., Шмонин А.А., Мельникова Е.В., Иванова Г.Е. Эрготерапия. Роль восстановления активности и участия в реабилитации пациентов // Consilium Medicum. 2020. № 19-2.1. С. 90–93. https://doi.org/10.29296/25877305-2020-12-03

3. Николаев В.А., Николаев А.А. Инсульт: статистика и динамика заболеваемости в России // Менеджер здравоохранения. 2025. № 6. С. 133–147. https://doi.org/10.21045/1811-0185-2025-6-133-147

4. Петрова О.В., Скворцов В.В. Ишемический инсульт в клинической практике // Врач. 2020. № 31-12. С. 16–19. https://doi.org/10.29296/25877305-2020-12-03

5. Рогов О.С., Тимофеева И.В. Методика механотерапии на стационарном этапе физической реабилитации пациентов, перенесших ишемический инсульт // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2023. Т11. №3. https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-11-3-51-63

6. Широков Е.А., Глатко В.Л., Сапроненкова О.А. Современные алгоритмы диагностики и лечения транзиторных ишемических атак // Клиническая медицина. 2021. № 99. С. 85–90. http://dx.doi.org/10.30629/0023-2149-2021-99-2-85-90

© Краснов Р.Б., Яковлев В.А., Яковлев Д.С., 2025

УДК 796.378

Кудинова Ю.В.
канд. пед. наук, доцент
Ерофеев А.А.
старший преподаватель
Самарский национальный исследовательский университет
им. академика С.П. Королева
г. Самара, Россия
Корольчук А.А.
студент
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Аннотация. Спортсмены стремятся улучшать результаты соревнуясь с другими, и главной задачей является повышение своих физических показателей. Одним из способов достижение данной цели стало восстановление организма после тренировок. Помимо укрепления организма это так же решает проблему травмирования спортсменов во время тренировок.
Ключевые слова: методы восстановления; физические нагрузки; развитие организма; укрепление организма.

Современные исследования последних лет показывают, что биологические и медицинские аспекты напрямую влияют на развитие организма и его состояние здоровья. Они определяют не только уровень физической подготовленности человека, но и его способность к адаптации, устойчивость к стрессу и эффективность восстановления после нагрузок. Анализ данного направления позволяет выделить ряд важных областей, одной из которых является восстановление организма после физических нагрузок. Изучение биологических и медицинских аспектов восстановления организма позволяет глубже понять закономерности функционирования человеческого организма в условиях физической активности и разрабатывать эффективные программы, направленные на поддержание здоровья, повышение спортивных результатов и формирование устойчивой адаптации к нагрузкам.

После интенсивных нагрузок организм нуждается в периоде восстановления и адаптации. Несмотря на положительное воздействие тренировок на мышечную и сердечно-сосудистую системы, они создают дополнительную нагрузку на ткани и энергетические ресурсы. Восстановление организма после тренировок является одной из главных проблем спортивной науки и медицины. Эффективное восстановление после тренировок – это основополагающий элемент, обеспечивающий прогресс в спортивных дисциплинах, ориентированных на улучшение физических параметров. Оно зависит не только от частоты и тяжести тренировки, но и от того насколько полноценно происходит восстановление после них. Именно в период восстановления происходят адаптационные механизмы организма, появляется устойчивость к нагрузкам, а также повышается уровень физической работоспособности. Недостаточное восстановление приводит к утомлению, снижению спортивных показателей, увеличению риска травматизма и даже к развитию синдрома перетренированности.

CC BY

По классификации А.С. Солодкова, процесс восстановления разделяется на три отдельные стадии: [5, с. 223]

– на первой стадии активируются процессы, происходящие в мышечных тканях непосредственно во время работы – восполнение запасов АТФ и креатинфосфата, трансформация гликогена в глюкозу, ресинтез глюконеогенеза из продуктов распада. Данные механизмы поддерживают функциональность мышечной ткани в ходе нагрузки [5, с. 223];

– вторая стадия наблюдается после завершения физических нагрузок небольшой и умеренной интенсивности и длится десятки минут. Продолжительность данного этапа в основном обусловлена погашением кислородного долга [5, с. 223];

– третья стадия развивается после продолжительной или интенсивной работы и может продолжаться несколько часов или даже суток. На данном этапе происходит восстановление большинства физиологических и биохимических показателей: удаляются продукты метаболизма, нормализуется водно-электролитный баланс, приходят в норму уровни гормонов и ферментов. Данные процессы ускоряются при правильном сочетании тренировочного режима, отдыха, сбалансированного питания и применении комплексных реабилитационных мероприятий (медико-биологических, педагогических и психологических) [5, с. 223-224].

Для более быстрого восстановления и уменьшения утомления целесообразно применять следующие подходы:

– разминка перед тренировкой помогает подготовить мышцы и снизить вероятность повреждений;

– через несколько часов после нагрузки полезно заняться легкой ходьбой, велосипедными прогулками так как они способствуют ускоренному выведению молочной кислоты, нормализации кровообращения и метаболизма;

– массаж улучшает кровоток, помогает ускорить венозный и лимфатический отток, способствует более быстрому улучшению самочувствия, стимулирует метаболические процессы, увеличивает подвижность мышц, снимает спазмы и напряжение, способствует более быстрому расщеплению молочной кислоты и уменьшению дискомфорта. Полезен спортсменам с сильным мышечным напряжением;

– контрастный душ оказывает эффект аналогичный легкому массажу, а также укрепляет сердечно-сосудистую систему, стимулирует кровообращение и снижает мышечное напряжение. Стоит уточнить что контрастный душ не рекомендован при острой травме;

– баня или сауна усиливают циркуляцию крови, что улучшает доставку питательных элементов к клеткам и ускоряет восстановление. Однако тепловая нагрузка противопоказана при признаках воспаления или перегрева [3, с. 25-29].

Для оптимального использования времени восстановительного периода важно уметь распознавать признаки недостаточного восстановления:

– характерным признаком является чувство усталости и отсутствие восполнения силы даже после отдыха, отсутствие мотивации;

– снижение спортивных показателей (сила, выносливость, скорость);

CC BY

– плохой сон, а именно проблемы с засыпанием или прерывистый сон;

– повышенная раздражительность, плохое настроение или тревожность;

– учащенный пульс в состоянии покоя может указывать на повышенную нагрузку на сердечно-сосудистую систему;

– ослабление иммунной системы из-за чего происходят частые простудные заболевания или инфекции;

– продолжительные или необычно сильные боли в мышцах и суставах.

Интенсивная тренировка приводит к микроразрывам мышечных волокон, это естественный и необходимый процесс, сопровождающий развитие силы и выносливости, эти микротравмы служат сигналом к включению восстановительных механизмов и адаптации [4, с. 14-19]. Восстановление включает в себя комплекс физиологических механизмов, которые восстанавливают структуру тканей. Прерывание данного процесса из-за недостатка отдыха может привести к ухудшению результатов и повышенному риску хронических травм. Адаптация – это постепенная перестройка организма, позволяющая со временем выдерживать более высокие нагрузки.

Тренировка вызывает локальный воспалительный ответ, необходимый для регенерации, однако избыточное воспаление усиливает болевые ощущения и усталость [1, с. 1796]. Обсуждая терапевтические вмешательства, важно отличать физиологическое восстановительное воспаление от патологического – последний требует врачебного вмешательства. Процесс восстановления контролирует уровень воспалительных реакций; спортивная нагрузка также может повышать экспрессию полезных белков (например, интерлейкинов) в мышцах, что положительно влияет на метаболизм и препятствует накоплению висцерального жира, способствующего хроническому воспалению. В это время к мышцам усиливается приток крови, повышается температура тканей, происходит обмен веществ, с кровью поступает и кислород, питательные вещества и иммунные клетки, которые стимулируют образование новых клеточных структур.

Интенсивные занятия сокращают мышечные и печёночные запасы гликогена, именно гликоген служит основным источником энергии при выполнении большинства физических упражнений. Важной составляющей восстановления является репликация данных запасов, что особенно важно в видах спорта с повторяющимися или продолжительными усилиями [3, с. 25-29]. Важно понимать, что уровень восстановления гликогена напрямую зависит от вида тренировки, её продолжительности и интенсивности. При регулярных занятиях организм адаптируется, увеличивает запасы гликогена и способность к его быстрому синтезу. При недостаточном питании или нарушении режима восстановления энергетический баланс не успевает восстановиться, что приводит к усталости, снижению работоспособности и повышенному риску травм. Также, запасы гликогена влияют не только на физическую, но и на психоэмоциональную устойчивость спортсмена. При их дефиците снижается концентрация внимания, ухудшается настроение, появляется раздражительность. Поэтому поддержание энергетического равновесия – это не просто вопрос спортивных результатов, а важное условие стабильного функционирования организма в целом. Различные нагрузки требуют разного

CC BY

топлива: углеводы для средне и высокоинтенсивной работы (обычно хватает на 2 часа), жиры при низкой интенсивности и длительности, белок для поддержания и восстановления тканей.

Физические нагрузки оказывают влияние не только на мышцы, но и на центральную нервную систему, в организме повышается уровень адреналина и норадреналина, учащается сердцебиение, ускоряется реакция. После завершения тренировки наступает фаза восстановления, когда начинает нормализоваться дыхание, снижается частота пульса и артериальное давление. Переутомление ЦНС снижает работоспособность, ухудшает координацию и скорость реакций. Для поддержания нервной системы и уменьшения стресса полезны расслабляющие и растягивающие упражнения, например:

– полное растяжение тела в положении лежа: максимальное вытяжение рук и ног с фиксацией на 3 секунды, последующая пауза 2 секунды повторять 5 раз;

– прогибы таза в положении лежа: согнуть ноги в коленях, поднять таз, удерживать 3 секунды, расслаблять 2 секунды 5 повторов;

– напряжение мышц бедра в положении лежа с вытянутыми ногами: удерживать 3 секунды, расслаблять 2 секунды, 12 повторов.

Физические нагрузки так же оказывают воздействие на гормональную систему: изменяются уровни катехоламинов, кортизола, тестостерона, гормона роста и других гормонов, которые регулируют энергетический обмен [2, с. 263-268]. Повышается выработка эндорфинов – «гормонов радости», которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Именно благодаря гормонам организм способен выдерживать нагрузку, восстанавливаться после неё и со временем становиться сильнее и выносливее. Правильно спланированное восстановление необходимо для нормализации гормонального фона, что важно для синтеза белка и регенерации тканей. Важно соблюдать баланс между нагрузкой и отдыхом, чрезмерные нагрузки способны нарушить гормональное равновесие, которое выражается в следующих аспектах:

– повышенная концентрация кортизола, приводящая к утомляемости, расстройствам сна и ослаблению иммунной защиты;

– снижение уровня тестостерона и вероятные нарушения менструальной функции;

– недостаток гормона роста, обуславливающий замедление регенерации тканей;

– возрастание вероятности травматизма и перенапряжения опорно-двигательной системы.

Проведённый анализ позволяет сделать вывод о том, что, процесс восстановления организма после тренировок представляет собой сложный механизм, включающий в себя биохимические, физиологические и психоэмоциональные компоненты. Эффективность восстановления определяет, насколько быстро организм адаптируется к последующим нагрузкам, формируя устойчивость к утомлению и повышая общий уровень физической работоспособности. Нарушение хотя бы одного из этих звеньев может привести к снижению спортивных показателей и повышению риска перенапряжения.

С 2015 г. акцент в спорте сместился с пассивных форм восстановления к активным и комплексным методам. Не менее важным является развитие подходов, сочетающих

CC BY

восстановительный процесс с психологической поддержкой и контролем эмоционального состояния, так как основываясь на исследованиях можно сказать, что хронический стресс и недостаток сна сильно снижают восстановительный процесс организма.

В целом, восстановление – это неотъемлемая часть тренировочного процесса, оно не просто дополняет тренировочный процесс оно его определяет. Ключом к здоровью и устойчивому росту показателей является: физиологический контроль, рациональное питание, режим отдыха.

Литература

1. Аннамов Г., Джумамырадов П. Особенности восстановления после физических нагрузок в зависимости от видов спорта // Вестник науки. 2024. № 12(81). Т. 2. С. 1796-1799.

2. Берковская М.А., Эльмурзаева А.А., Эдаев А.Л., Селахов Т.Ю., Токаев Х.М., Гурова И.Д. Влияние спортивных нагрузок на работу эндокринной системы у мужчин // Consilium Medicum. 2024. Т. 26. № 4. С. 263–268.

3. Есенова А.Т., Брыскин А.Е., Брыкина В.А. Восстановительные мероприятия после интенсивных физических нагрузок // Наука-2020. 2024. № 4 (71). С. 25-29.

4. Задорожняя В.В., Егорычева Е.В. Восстановление организма после физических нагрузок // Научные исследования и инновации. 2023. № 7(56). С. 14–19.

5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека: общая, спортивная и возрастная. М.: Олимпия Пресс, 2003. 528 с.

© Кудинова Ю.В., Ерофеев А.А., Корольчук А.А., 2025

УДК 796.011.1

Кудинова Ю.В.
канд. пед. наук, доцент
Белянская И.М.
старший преподаватель
Морозова Е.Н.
студент
Самарский национальный исследовательский университет
им. академика С.П. Королёва
Юридический институт
г. Самара, Россия

К ВОПРОСУ О МОТИВАЦИИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В ЭПОХУ ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В статье представлен многоаспектный анализ мотивационных детерминант физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи в условиях повсеместной цифровизации образовательного пространства и доминирования дистанционных форм обучения. Рассматриваются трансформации в структуре побудительных факторов, определяющих включенность обучающихся в систематические занятия двигательной деятельностью на фоне снижения естественной локомоторной активности вследствие длительного пребывания в виртуальной среде. Проанализированы возможности интеграции цифровых инструментов в практику самостоятельной физической подготовки как ключевого механизма поддержания устойчивой заинтересованности в систематических тренировках.
Ключевые слова: мотивация; дистанционное обучение; физическая культура; цифровизация; студенты; здоровьесбережение; фитнес-технологии.

Трансформация образовательной парадигмы, обусловленная масштабным внедрением дистанционных технологий обучения, инициировала кардинальные изменения в повседневной жизнедеятельности студенческой молодежи, существенно редуцировав объемы естественной двигательной активности и актуализировав проблематику формирования устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой. Парадоксальность современной ситуации заключается в том, что, находясь в условиях тотальной гиподинамии и осознавая объективную необходимость компенсаторной локомоторной деятельности, значительная часть обучающихся демонстрирует низкий уровень приверженности регулярным физкультурно-спортивным практикам [7, с. 314]. Данное противоречие требует глубинного осмысления, поскольку затрагивает фундаментальные вопросы психофизиологической адаптации человека к радикально изменившимся условиям существования, где виртуальное пространство занимает доминирующее положение, вытесняя традиционные формы социального взаимодействия и телесной активности.

Компенсация дефицита двигательной активности как первостепенный мотивационный фактор. Первостепенным мотивационным фактором, побуждающим современную студенческую молодежь к физкультурно-оздоровительным занятиям, выступает осознанная потребность в компенсации дефицита двигательной активности, возникающего вследствие продолжительного пребывания в статичной позе за компьютером. Длительная иммобилизация опорно-двигательного аппарата провоцирует каскад негативных соматических реакций:

CC BY

снижение функциональных резервов кардиореспираторной системы, детренированность мышечных групп, нарушение постурального баланса и прогрессирующее накопление утомления когнитивного характера [3, с. 103]. Студенты начинают рефлексировать по поводу ухудшающегося самочувствия, осознавая, что их тела постепенно утрачивают былую гибкость и выносливость, что суставы всё чаще напоминают о себе дискомфортными ощущениями, а позвоночник протестует против многочасового сидения болевыми синдромами различной интенсивности.

При этом следует подчеркнуть, что осознание необходимости двигательной компенсации приходит к различным индивидам с разной степенью интенсивности и в различные временные периоды, что обусловлено индивидуальными особенностями физиологической конституции, уровнем предшествующей спортивной подготовленности, а также степенью развития рефлексивных способностей личности [2, с. 434]. Те, кто в школьные годы активно занимался спортом, обычно гораздо острее ощущают дискомфорт от вынужденной гиподинамии и быстрее находят ресурсы для возобновления тренировок.

Компенсаторная стратегия в отношении телесной активности может реализовываться через весьма разнообразные формы: от высокоинтенсивных интервальных тренировок, позволяющих за короткое время максимально активизировать метаболические процессы, до медитативных практик йоги и пилатеса, акцентирующих внимание на восстановлении мышечного баланса и развитии проприоцептивной чувствительности. Выбор конкретной модальности физических упражнений детерминируется не только индивидуальными предпочтениями, но и доступностью соответствующей инфраструктуры, временными ресурсами, финансовыми возможностями, а также социокультурными факторами, формирующими представления о приемлемых и престижных формах двигательной активности в референтной группе.

Компенсация гиподинамии представляет собой базовый, однако дифференцированный по интенсивности проявления мотивационный фактор, эффективность которого определяется предшествующим двигательным опытом индивида и выраженностью негативных соматических симптомов.

Социализирующая функция совместных физкультурных практик. Немаловажную роль в структуре побудительных мотивов играет стремление к социальному взаимодействию и преодолению изоляционного синдрома, неизбежно сопровождающего длительное погружение в виртуальное образовательное пространство. Онлайн-формат обучения, несмотря на технологическое совершенство коммуникативных платформ, существенно обедняет палитру межличностных контактов, лишая обучающихся полноценного эмоционального обмена и живого человеческого общения, которое традиционно сопровождает совместные спортивные практики [6, с. 46]. Групповые тренировки трансформируются в пространство неформальной коммуникации, где формируются устойчивые социальные связи, возникает чувство принадлежности к сообществу единомышленников, создается атмосфера взаимной поддержки и здоровой соревновательности, стимулирующей личностный рост.

Социализирующая функция совместных занятий приобретает особую значимость в контексте возрастных особенностей студенческого периода, когда потребность в принадлежности к группе сверстников достигает своего апогея, а формирование идентичности происходит преимущественно через призму взаимодействия с референтным окружением [8, с. 91]. Спортивный зал, беговая дорожка в парке, секция единоборств или танцевальная студия становятся теми локациями, где происходит не просто физическая тренировка, но и важнейшая социальная практика, позволяющая обучающимся выстраивать горизонтальные связи, обмениваться жизненным опытом, получать эмоциональную поддержку и ощущать себя частью более широкого сообщества.

Более того, коллективные формы двигательной активности выполняют важнейшую психотерапевтическую функцию, позволяя преодолеть чувство одиночества и экзистенциальной изоляции, которые особенно обостряются в ситуации вынужденного дистанцирования. Когда студент видит, что его трудности в освоении определённого упражнения разделяют другие участники группы, когда он получает ободряющий взгляд или слово поддержки от товарища по тренировке, когда совместное преодоление физических испытаний порождает особое чувство братства и взаимного уважения – всё это создаёт мощный терапевтический эффект, способствующий гармонизации психоэмоционального состояния и повышению общего качества жизни.

Социальная коммуникация в процессе групповых физкультурных занятий выступает значимым мотивационным вектором, обеспечивающим не только удовлетворение базовой потребности в принадлежности, но и компенсацию эмоционального дефицита, характерного для дистанционного образовательного формата.

Эстетическая мотивация и трансформация телесных канонов. Эстетическая мотивация, связанная с коррекцией телосложения и достижением социально одобряемых параметров физической привлекательности, занимает значимое место в иерархии побудительных факторов студенческой молодежи. Культивируемые массмедиа и социальными сетями стандарты идеального тела формируют у молодых людей устойчивое стремление к трансформации собственной внешности посредством целенаправленных физических нагрузок [9, с. 53]. Однако данный мотивационный вектор нередко характеризуется неустойчивостью и подверженностью флуктуациям под влиянием изменяющихся трендов и модных веяний, что делает его недостаточно надёжной основой для формирования долгосрочной приверженности тренировочному процессу.

Визуальная культура современности, доминирующая в Instagram, TikTok и других платформах визуального контента, создаёт беспрецедентное давление на молодёжь в отношении соответствия определённым эстетическим канонам. Бесконечный поток изображений подтянутых, мускулистых или стройных тел, нередко обработанных с помощью графических редакторов, формирует завышенные и зачастую нереалистичные ожидания относительно собственного внешнего вида, порождая феномен дисморфофобии и неудовлетворённости своим телом даже при объективно нормальных физических параметрах [5, с. 168]. Данная ситуация амбивалентна: с одной стороны, она мотивирует к физическому

самосовершенствованию и регулярным тренировкам, с другой – может приводить к развитию деструктивных паттернов поведения.

Эстетическая составляющая мотивационного комплекса имеет выраженную гендерную специфику: если для девушек приоритетным часто является стремление к стройности, изящности и тонусу определённых мышечных групп, то юноши чаще ориентируются на увеличение мышечной массы, развитие силовых показателей и формирование атлетического телосложения. Эти различия отражают глубоко укоренённые социокультурные стереотипы маскулинности и феминности, которые, несмотря на провозглашаемые ценности гендерного равенства, продолжают оказывать мощное влияние на самовосприятие и целеполагание в сфере физического развития [7, с. 315].

Вместе с тем, наблюдается постепенная эволюция эстетических приоритетов от поверхностной фокусировки на внешних параметрах к более холистическому пониманию красоты тела как выражения здоровья, функциональности и гармоничного развития. Концепция функционального фитнеса, акцентирующая внимание не столько на визуальных эффектах, сколько на способности тела эффективно выполнять разнообразные движения, постепенно завоёвывает популярность среди более зрелой и рефлексивной части студенческой аудитории.

Эстетический мотивационный компонент, характеризуясь высокой интенсивностью воздействия на начальных этапах вовлечения в тренировочный процесс, демонстрирует существенную нестабильность в долгосрочной перспективе и требует трансформации в направлении более целостного понимания телесного благополучия для обеспечения устойчивой приверженности физкультурным практикам.

Цифровизация как революционный фактор мотивационной трансформации. Революционным фактором, кардинально трансформировавшим мотивационный ландшафт физкультурно-спортивной деятельности в эпоху цифровизации, стало широкое распространение специализированных мобильных приложений и носимых гаджетов для мониторинга физической активности. Геймификация тренировочного процесса, визуализация прогресса через наглядные графики и диаграммы, возможность отслеживания ключевых показателей здоровья в реальном времени, интеграция с социальными платформами для публикации достижений – всё это создает мощную систему положительного подкрепления, поддерживающую устойчивую заинтересованность в регулярных занятиях [1, с. 104]. Цифровые инструменты выполняют функцию персонального тренера, доступного круглосуточно и адаптирующегося под индивидуальные потребности пользователя.

Феномен цифровизации телесных практик заслуживает особого внимания, поскольку представляет собой уникальный симбиоз традиционной физической культуры и инновационных информационных технологий, порождающий принципиально новые формы взаимодействия человека со своим телом [8, с. 92]. Современный студент, надевая фитнес-браслет или смарт-часы, получает невиданные ранее возможности для квантификации собственной телесности: каждый шаг фиксируется, каждая калория подсчитывается, каждое изменение пульса регистрируется и анализируется сложными алгоритмами.

CC BY

Геймификация, встроенная в большинство современных фитнес-приложений, использует глубинные психологические механизмы формирования привычек и поддержания мотивации: система достижений и наград, виртуальные соревнования с друзьями или анонимными пользователями, прогрессивное усложнение задач, визуальная обратная связь в виде заполняющихся колец активности или растущих столбиков статистики – всё это эксплуатирует базовые потребности человека в признании, конкуренции и чувстве прогресса [2, с. 433]. Более того, социальная интеграция, позволяющая делиться результатами тренировок в ленте социальных сетей, добавляет ещё один мощный мотивационный слой, связанный с публичной демонстрацией собственной дисциплинированности и достижений.

Таблица

Иерархическая структура побудительных детерминант физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи в условиях дистанционного образовательного процесса

Мотивационный фактор	Степень влияния	Устойчивость во времени
Компенсация гиподинамии	Высокая	Стабильная
Социализация	Средняя	Вариативная
Эстетические цели	Высокая	Неустойчивая
Использование гаджетов	Очень высокая	Возрастающая
Академическая успеваемость	Средняя	Стабильная

Представленные в таблице данные демонстрируют неоднородность мотивационной структуры современного студенчества, где традиционные факторы соседствуют с инновационными цифровыми детерминантами. Особенно примечательным является наивысший показатель влияния использования гаджетов при одновременной возрастающей динамике устойчивости данного фактора, что свидетельствует о формировании качественно нового типа мотивационной организации, опосредованного технологическими инструментами квантификации и геймификации телесных практик.

Цифровые технологии мониторинга физической активности представляют собой наиболее динамично развивающийся и перспективный мотивационный фактор, обеспечивающий персонализацию тренировочного процесса, визуализацию прогресса и интеграцию социальных механизмов поддержания приверженности регулярным занятиям.

Когнитивные эффекты и психологическая саморегуляция как латентные мотиваторы. Важным аспектом мотивационной структуры является осознание студентами взаимосвязи между регулярной физической активностью и эффективностью когнитивных процессов, определяющих успешность академической деятельности. Систематические аэробные нагрузки оптимизируют церебральное кровообращение, стимулируют нейрогенез в гиппокампе, повышают концентрацию нейротрофических факторов, что в совокупности способствует улучшению памяти, внимания, скорости обработки информации и креативного мышления [3, с. 104]. Студенты, практикующие регулярные тренировки, отмечают повышение работоспособности, снижение утомляемости при интенсивной умственной деятельности, улучшение качества сна и общего психоэмоционального фона, что создает положительную обратную связь, укрепляющую мотивацию к продолжению занятий.

CC BY

Нейрофизиологические механизмы, опосредующие связь между телесной активностью и интеллектуальной продуктивностью, представляют собой сложную систему биохимических и нейроструктурных изменений, исследование которых составляет одно из наиболее динамично развивающихся направлений современной нейронауки. Физические упражнения запускают каскад молекулярных событий, включающих повышение экспрессии BDNF (brain-derived neurotrophic factor), усиление васкуляризации мозговой ткани, модуляцию нейротрансмиттерных систем и активизацию процессов синаптической пластичности, лежащих в основе обучения и консолидации памяти.

Психологическая потребность в снятии стрессового напряжения, неизбежно накапливающегося в процессе напряженной учебной деятельности и усугубляющегося в условиях социальной изоляции, присущей онлайн-обучению, выступает мощным драйвером физкультурно-спортивной активности. Физические упражнения активируют выброс эндорфинов и других нейромедиаторов, обеспечивающих естественную регуляцию эмоционального состояния и формирование устойчивости к стрессовым воздействиям [4, с. 80]. Тренировки становятся своеобразным ритуалом психологической разгрузки, позволяющим переключить внимание с учебных проблем на телесные ощущения и достичь состояния медитативного присутствия в моменте.

Многие студенты описывают свой опыт тренировок как форму активной медитации, где монотонность циклических движений – будь то бег, плавание или езда на велосипеде – индуцирует особое состояние сознания, характеризующееся снижением ментальной болтовни, погружением во внутренний телесный опыт и достижением своеобразного психического катарсиса. Более того, способность преодолевать физическую усталость, справляться с болевыми ощущениями в мышцах, доводить тренировку до конца, несмотря на желание прекратить – всё это формирует важнейшие навыки волевой саморегуляции, которые впоследствии генерализуются и на другие жизненные сферы, включая учебную деятельность.

Когнитивно-усиливающие и стресс-протективные эффекты регулярной двигательной активности представляют собой латентные, но чрезвычайно значимые мотивационные факторы, обеспечивающие интеграцию физкультурных практик в общую стратегию оптимизации академической успешности и психоэмоционального благополучия студентов.

Структурирование повседневности и формирование автономной мотивации. Немаловажным побудительным фактором является стремление к самодисциплине и структурированию повседневной жизни, которое особенно актуализируется в условиях дистанционного обучения, размывающего границы между учебным временем и досугом. Регулярные тренировки по установленному расписанию формируют каркас дневного распорядка, способствуют развитию волевых качеств, самоконтроля и ответственности [7, с. 316]. Они создают якорные точки в аморфном потоке времени, придавая дню определённую структуру и ритмичность, что критически важно для поддержания психологического равновесия в ситуации, когда традиционные внешние рамки утрачивают свою регулирующую функцию.

CC BY

Феномен временной дезориентации, характерный для режима онлайн-обучения, проявляется в ощущении бесструктурности дня, когда один час неразличимо перетекает в другой, а граница между рабочим и свободным временем становится проницаемой и неопределённой. В этих условиях фиксированное время тренировки становится той точкой кристаллизации, вокруг которой выстраивается весь остальной распорядок дня [8, с. 93]. Дисциплинирующий эффект регулярных физических занятий распространяется далеко за пределы собственно тренировочного времени, формируя более упорядоченный подход к питанию, режиму сна, планированию учебных нагрузок и отдыха.

Особое внимание заслуживает проблема формирования внутренней, автономной мотивации к физической активности, в противовес внешней мотивации, основанной на получении поощрений, избегании наказаний или соответствии социальным ожиданиям. Согласно теории самодетерминации Деси и Райана, именно внутренняя мотивация, коренящаяся в получении удовольствия от самого процесса деятельности, в ощущении компетентности и автономии, обеспечивает наибольшую устойчивость поведения во времени и его интеграцию в систему личностных ценностей [1, с. 102]. Педагогическая задача состоит в создании условий, способствующих интернализации физкультурных практик, превращению их из навязанной извне обязанности в органичную часть образа жизни, приносящую радость и удовлетворение.

Существенным аспектом мотивационной динамики выступает также влияние референтных групп и социального окружения на формирование установок относительно физической активности. В студенческой среде, где нормы и ценности группы сверстников играют определяющую роль в выборе поведенческих стратегий, наличие друзей или знакомых, активно занимающихся спортом, значительно повышает вероятность вовлечения индивида в подобные практики [6, с. 48]. Социальные сети, при всей их противоречивости, в данном контексте могут играть и конструктивную роль, создавая виртуальные сообщества единомышленников, объединённых интересом к определённым видам физической активности.

Структурирующая функция регулярных тренировочных занятий в сочетании с механизмами социального научения и влиянием референтных групп создаёт благоприятные условия для трансформации внешней мотивации во внутреннюю, что обеспечивает долгосрочную устойчивость физкультурно-спортивной активности и её интеграцию в целостную систему здорового образа жизни студента.

Перспективы педагогической интеграции цифровых технологий в физическое воспитание. Трансформация мотивационных механизмов в эпоху цифровизации образования требует пересмотра традиционных подходов к организации физического воспитания в высшей школе и разработки инновационных стратегий, интегрирующих преимущества цифровых технологий с фундаментальными принципами физкультурно-оздоровительной деятельности. Особую перспективность представляет создание гибридных форматов занятий, сочетающих онлайн-консультирование с индивидуальным мониторингом показателей через мобильные

приложения, что обеспечивает персонализацию тренировочного процесса при сохранении педагогического сопровождения.

Разработка и внедрение адаптивных цифровых платформ для физического воспитания студентов открывает беспрецедентные возможности для индивидуализации тренировочных программ, учитывающих исходный уровень физической подготовленности, медицинские противопоказания, личные предпочтения в отношении видов активности, временные ограничения и динамику прогресса [2, с. 434]. Интеллектуальные алгоритмы, анализирующие данные с носимых устройств и самоотчёты пользователей, способны автоматически корректировать нагрузку, предлагать оптимальные периоды восстановления, выявлять признаки перетренированности или недостаточной интенсивности занятий, обеспечивая тем самым максимальную эффективность и безопасность тренировочного процесса.

Вместе с тем, критически важно осознавать и потенциальные риски чрезмерной зависимости от цифровых инструментов в сфере физической культуры, среди которых выделяются: обеднение интероцептивного опыта и способности чувствовать собственное тело без опосредования гаджетами; формирование навязчивого стремления к постоянному улучшению показателей, переходящего в одержимость цифрами и утрачивающего связь с подлинными потребностями организма; превращение спонтанной радости движения в утилитарную активность, ценную лишь постольку, поскольку она фиксируется и квантифицируется приложением [4, с. 81]. Баланс между использованием технологических возможностей и сохранением аутентичного телесного опыта представляет собой важную задачу, требующую педагогического осмысления и методических рекомендаций.

Перспективным направлением развития физкультурно-спортивной работы в вузах является создание интегрированных экосистем цифрового сопровождения студенческого здоровьесбережения, объединяющих мониторинг физической активности, нутрициологическую поддержку, психологическое консультирование и медицинский контроль в единую систему, доступную через мобильное приложение или веб-платформу [3, с. 105]. Подобные комплексные решения позволяют преодолеть фрагментарность существующих подходов, когда различные аспекты здорового образа жизни рассматриваются изолированно друг от друга, и выстроить холистическую стратегию поддержания и укрепления здоровья, адекватную вызовам современности.

Гендерные аспекты мотивационной структуры заслуживают отдельного рассмотрения, поскольку юноши и девушки зачастую демонстрируют различные приоритеты и барьеры в отношении физкультурно-спортивной деятельности. Если для юношей традиционно более значимыми оказываются соревновательные мотивы, стремление к демонстрации силы и физического превосходства, то девушки чаще ориентированы на эстетические аспекты, здоровьесбережение и социальную коммуникацию в процессе совместных занятий [5, с. 170]. Эти различия, отражающие как биологические особенности, так и социокультурные паттерны гендерной социализации, должны учитываться при проектировании инклюзивных программ физического воспитания, предоставляющих равные возможности для реализации различных мотивационных векторов.

CC BY

Существенным препятствием на пути формирования устойчивой приверженности физической активности у части студенческой молодёжи является негативный опыт, связанный со школьным физическим воспитанием, которое нередко характеризуется нормативным подходом, фокусировкой на сдаче стандартизированных нормативов без учёта индивидуальных особенностей. Преодоление этого негативного наследия требует создания психологически безопасной среды, где ошибки и неудачи рассматриваются как естественная часть процесса обучения, где отсутствует сравнение с другими, а акцент делается на радости движения и постепенном освоении новых навыков в комфортном темпе.

Педагогическая интеграция цифровых технологий в систему физического воспитания требует сбалансированного подхода, учитывающего как беспрецедентные возможности персонализации и мониторинга, так и потенциальные риски технологической зависимости и утраты аутентичного телесного опыта, при обязательном внимании к гендерной специфике мотивационных предпочтений и преодолению негативного предшествующего опыта.

Мотивационная структура физкультурно-спортивной активности современного студенчества представляет собой сложную полифакторную систему, в которой традиционные побудительные мотивы переплетаются с новыми детерминантами, порожденными цифровой эпохой. Компенсация гиподинамии, социализация через групповые практики, эстетические устремления, когнитивное усиление и стресс-протекция формируют базовый мотивационный каркас, который в условиях дистанционного образования подвергается существенной трансформации под воздействием цифровых технологий мониторинга и геймификации.

Понимание этой динамики открывает возможности для конструирования эффективных педагогических стратегий формирования устойчивой приверженности здоровому образу жизни у молодежи в условиях прогрессирующей виртуализации образовательного и социального пространства. Ключевым вызовом остаётся поиск оптимального баланса между использованием технологических инноваций, расширяющих возможности мониторинга и персонализации тренировочного процесса, и сохранением аутентичного телесного опыта, непосредственного удовольствия от движения и живого социального взаимодействия, которые составляют фундамент подлинной физической культуры личности.

Проведенный анализ позволяет констатировать, что успешная адаптация системы физического воспитания к реалиям онлайн-обучения требует не простого переноса традиционных форм в цифровую среду, а качественного переосмысления педагогических подходов с акцентом на развитие внутренней автономной мотивации, индивидуализацию траекторий физического развития и создание интегрированных экосистем здоровьесбережения, способных эффективно функционировать в гибридном формате, сочетающем преимущества персонализированного цифрового сопровождения с незаменимой ценностью непосредственного телесного опыта и межличностной коммуникации.

Литература

1. Егорычев А.О., Егорычева Э.В. Управление самостоятельной физической активностью студентов на основе фитнес-приложений в телефонах // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 2 (192). С. 101-105.

CC BY

2. Кудинова Ю.В. Воздействие современных технологий на область физической культуры и спорта // Актуальные проблемы информатики, радиотехники и связи: Материалы XXXI Российской научно-технической конференции (г. Самара, 01–02 февраля 2024 года). Самара, 2024. С. 433-434.

3. Кушаев А.Д., Кудинова Ю.В. Влияние регулярных физических упражнений на здоровье студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: Сборник научных трудов Всероссийской (Национальной) научно-практической конференции (г. Кинель, 21 мая 2025 года). Кинель, 2025. С. 102-106.

4. Озерова О.А. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов // Северный регион: наука, образование, культура. 2022. № 1 (49). С. 78-82.

5. Смирнова Е.И., Сухостав О.А., Матюнина Н.В. Мобильные приложения как средство активизации самостоятельной работы по физической культуре студентов // Вестник Томского государственного университета. 2022. № 474. С. 165-171.

6. Сурова Н.Ю., Шутова Т.Н., Андрющенко Л.Б., Ростеванов А.Г. Цифровая образовательная среда по физической культуре и спорту в вузе // Теория и практика физической культуры. 2021. № 1. С. 45-47.

7. Тихонов А.И., Сазонов А.А., Краев Ю.В. Применение современных дистанционных цифровых технологий для организации занятий по дисциплине: «Физическая культура» у студентов вузов // Московский экономический журнал. 2020. № 5. С. 312-318.

8. Тычкина К.А., Сегал И.В. Информационные технологии в организации самостоятельных занятий по физической культуре студентов вузов // Педагогическое образование в России. 2024. № 1. С. 89-96.

9. Шутова Т.Н., Андрющенко Л.Б., Орлан И.В., Рыжкин Н.В. Цифровой подход в организации физической культуры и спорта в вузе // Теория и практика физической культуры. 2021. № 3. С. 52-54.

© Кудинова Ю.В., Белянская И.М., Морозова Е.Н., 2025

УДК 796/799

Кудинова Ю.В.
канд. пед. наук, доцент
Белянская И.М.
старший преподаватель
Серова А.Р.
студент
Самарский национальный исследовательский университет
им. академика С.П. Королева
г. Самара, Россия

РОЛЬ ПЕДАГОГОВ В СФЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОЗДАНИИ КОМФОРТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Аннотация. В статье исследуется роль педагогических работников в сфере физической культуры и спорта в формировании комфортной образовательной среды. Основное внимание уделяется анализу механизмов создания благоприятных условий для физического развития обучающихся и их успешной социализации. Методология научной статьи базируется на комплексном подходе, включающем анализ теоретических основ педагогики физической культуры, изучение практического опыта педагогов и систематизацию полученных данных. Цель статьи заключается в выявлении и систематизации педагогических условий, способствующих формированию комфортной образовательной среды в процессе физического воспитания. Задачами статьи является анализ педагогических механизмов формирования физкультурно-спортивной среды, систематизация научных подходов к организации образовательного процесса, определение социально-психологических факторов формирования комфортной среды, обоснование критериев эффективности педагогической деятельности.
Ключевые слова: образовательная среда; физическая культура; комфортность среды.

Актуальность исследования создания комфортной образовательной среды в сфере физической культуры обусловлена современными тенденциями развития образования и общества в целом. В условиях социально-демографических изменений, происходящих в обществе, особую значимость приобретает необходимость разработки новых подходов к организации физического воспитания, учитывающих индивидуальные особенности и потребности обучающихся. Рост требований к качеству физического воспитания и формированию здорового образа жизни среди обучающихся делает необходимым разработку и внедрение новых педагогических подходов, направленных на создание оптимальных условий для развития личности. Профессиональное развитие педагогов физической культуры требует постоянного совершенствования методов создания благоприятной образовательной атмосферы, способствующей эффективному усвоению материала и формированию позитивного отношения к физической активности. Успешное обучение в сфере физической культуры напрямую зависит от атмосферы доверия и уважения, которая формируется в процессе взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Образовательная среда в контексте физической культуры представляет собой целостную систему материальных, социальных и психолого-педагогических условий, обеспечивающих эффективное физическое развитие обучающихся. Это специально организованное

CC BY

пространство, включающее предметно-развивающую среду, методики обучения, формы организации занятий и взаимодействие всех участников образовательного процесса [3]. Комфортность образовательной среды в сфере физической культуры является определяющим фактором успешности образовательного процесса. Она включает три основных составляющих: психологическую, интеллектуальную и физическую комфортность [5]. Психологический комфорт обеспечивает благоприятный климат для взаимодействия участников образовательного процесса, интеллектуальный – способствует эффективному усвоению знаний, а физический – создает оптимальные условия для двигательной активности. Комфортная образовательная среда позволяет реализовать дифференцированный подход к обучению, учитывая индивидуальные особенности каждого обучающегося, его физическую подготовленность и личностные характеристики. Это особенно важно в сфере физической культуры, где необходимо обеспечить баланс между развитием физических качеств и сохранением здоровья занимающихся.

Роль педагогов в сфере физической культуры и спорта является определяющей в создании комфортной образовательной среды, поскольку именно они выступают не только как передатчики знаний, но и как создатели условий для полноценного физического и духовного развития личности. Профессиональная деятельность педагога физической культуры включает разработку и реализацию образовательных программ, создание безопасной и комфортной среды, планирование и проведение занятий, формирование мотивации к физической активности и развитие универсальных учебных действий. В процессе формирования комфортной образовательной среды педагог реализует множество важных функций. Он организует разнообразную физкультурно-спортивную деятельность, внедряет современные методы обучения, создает условия для личностного роста обучающихся, формирует позитивное отношение к спорту и развивает коммуникативные навыки. При этом особое значение имеют личностные качества педагога: профессиональная компетентность, организаторские способности, умение мотивировать обучающихся, способность быть примером для подражания и эмоциональная устойчивость. Результативность работы педагога оценивается по комплексу показателей, включающих уровень физической подготовленности обучающихся, степень вовлеченности в спортивную деятельность, сформированность здорового образа жизни, успешность социализации и мотивацию к саморазвитию. Педагогические механизмы формирования физкультурно-спортивной среды представляют собой сложную систему взаимосвязанных процессов и действий, направленных на создание оптимальных условий для физического и духовного развития личности. Основой формирования такой среды выступает целенаправленная педагогическая деятельность, включающая проектирование, организацию и управление всеми компонентами образовательного процесса.

В структуре педагогических механизмов ключевую роль играет системное взаимодействие пространственно-предметного, социально-коммуникативного и содержательно-технологического компонентов среды [4]. Пространственно-предметный компонент обеспечивает материально-техническую базу и физическое окружение, социально-

CC BY

коммуникативный формирует ценностные ориентации и социальные взаимодействия, а содержательно-технологический включает программы, методики и технологии обучения. Эффективное формирование физкультурно-спортивной среды базируется на создании различных модальностей среды: адаптационной, формирующей, развивающей и творческой. Каждая модальность имеет свои специфические механизмы воздействия на личность и требует особого педагогического подхода. В адаптационной среде акцент делается на повышении физических возможностей организма, в формирующей – на освоении базовых знаний и навыков, в развивающей – на саморазвитии личности, а в творческой – на самовыражении и самореализации. Важнейшим педагогическим механизмом выступает управление основными параметрами среды, что позволяет опосредованно формировать спортивные потребности, ценности и качества личности. Эффективность реализации педагогического потенциала зависит от насыщенности компонентов среды, качества их использования и связей между ними. Особую значимость имеет создание открытой, когерентной и гибкой системы физкультурно-спортивной среды, включающей множество микросред разной модальности: уроки физической культуры, спортивные секции, клубы, массовые мероприятия [1]. Обогащение среды происходит в соответствии с логикой развития личности: от удовлетворения базовых потребностей к формированию духовных физкультурно-спортивных ценностей. Систематизация научных подходов к организации образовательного процесса представляет собой комплексное исследование методологических основ педагогической деятельности, где каждый подход вносит свой вклад в формирование эффективной образовательной системы. В современной педагогике особое внимание уделяется системному подходу, рассматривающему образовательный процесс как целостную систему взаимосвязанных элементов, что позволяет анализировать педагогические явления в их единстве и взаимообусловленности [2]. Деятельностный подход акцентирует внимание на активной роли обучающегося в процессе познания, предполагая организацию образовательного процесса таким образом, чтобы обеспечить максимальную вовлеченность учащихся в различные виды деятельности. Личностно-ориентированный подход ставит в центр образовательного процесса личность обучающегося, его индивидуальные особенности, способности и потребности, создавая условия для самореализации и саморазвития. Компетентностный подход направлен на формирование у обучающихся комплекса компетенций, необходимых для успешной социализации и профессиональной деятельности, переходя от простой передачи знаний к формированию практических навыков. Аксиологический подход рассматривает образование через призму общечеловеческих ценностей, определяя систему ценностных ориентаций участников образовательного процесса и способствуя формированию значимых жизненных ориентиров. Культурологический подход рассматривает образование как процесс передачи культурного опыта и развития культурной компетентности личности, приобщения к культурным ценностям. Развивающий подход ориентирован на всестороннее развитие личности, познавательных и творческих способностей, создавая условия для постоянного движения вперед. Информационный подход связан с использованием современных технологий в образовательном процессе,

CC BY

формированием информационной культуры и развитием навыков работы с информацией. Синергетический подход рассматривает образовательный процесс как открытую систему, способную к самоорганизации и развитию, учитывая нелинейность образовательных процессов. Все эти подходы не существуют изолированно друг от друга, а образуют единую систему, где их взаимодействие и взаимодополнение создает оптимальные условия для достижения образовательных целей. Эффективная организация образовательного процесса предполагает комплексное использование различных подходов с учетом конкретных педагогических условий, целей обучения и особенностей обучающихся, что позволяет создать целостную педагогическую систему, направленную на достижение максимального образовательного результата.

На основе вышесказанного образуются показатели результативности создания комфортной образовательной среды: уровень психологической безопасности и комфортности среды, степень удовлетворенности участников образовательного процесса, эффективность организации учебно-воспитательного процесса, качество взаимодействия между участниками, результативность достижения образовательных целей, динамику физического развития обучающихся. Образовательная среда в сфере физической культуры представляет собой комплексную систему, эффективность которой определяется качеством организации педагогического процесса и уровнем комфортности для всех участников. Комфортная среда формируется на основе системного взаимодействия пространственно-предметного, социально-психологического и технологического компонентов. Педагогическая деятельность выступает ключевым фактором создания эффективной образовательной среды. Успешность формирования такой среды зависит от профессиональной компетентности педагогов, их способности к инновационному мышлению и индивидуальному подходу к обучающимся.

Исследование создания комфортной образовательной среды в сфере физической культуры демонстрирует, что современное образование требует принципиально нового подхода к организации физического воспитания. В условиях динамично меняющегося общества особую значимость приобретает необходимость формирования целостной системы, где каждый компонент работает на достижение общей цели – всестороннее развитие личности обучающегося.

Ключевым фактором успеха выступает профессионально подготовленный педагог, способный не просто передавать знания, но создавать особые условия для гармоничного развития личности. Его деятельность направлена на формирование не только физических качеств, но и духовных ценностей, мотивации к здоровому образу жизни и саморазвитию. Эффективность образовательного процесса определяется комплексным взаимодействием всех компонентов среды: от материально-технического обеспечения до психолого-педагогических условий. При этом особую роль играет системность в организации образовательного процесса, где каждый элемент взаимосвязан и взаимообусловлен другими. Успешность формирования комфортной образовательной среды зависит от грамотного сочетания различных научных подходов: от классического системного до современного информационного. Их интеграция позволяет создать гибкую систему, способную адаптироваться к индивидуальным

CC BY

особенностям обучающихся и постоянно меняющимся условиям образовательного процесса. Важнейшим результатом правильно организованной образовательной среды становится формирование у обучающихся устойчивых навыков здорового образа жизни, развитие их физических и духовных качеств, а также способности к саморазвитию и самореализации. При этом эффективность работы оценивается не только по физическим показателям, но и по уровню социализации, мотивации к саморазвитию и сформированности ценностных ориентаций.

Таким образом, создание комфортной образовательной среды в сфере физической культуры представляет собой сложный, многогранный процесс, требующий от всех участников образовательного процесса высокой профессиональной компетентности, творческого подхода и постоянного совершенствования методов работы. Только при соблюдении этих условий возможно достижение главной цели – формирование здоровой, физически развитой и духовно богатой личности.

Литература

1. Асонова Е.А., Киктева К.С., Сененко О.В. Школьный спортивный клуб в структуре образовательной организации: от исследования к модели. // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология 2024. Т. 18. № 1-1. С. 32-53. https://doi.org/10.25688/2076-9121.2024.18.1-1.02

2. Магауова А.С., Жангужинова М.Е., Алжигитова А.Т., Атымтаева Б.Е. Системный подход в педагогике // Евразийский Союз Ученых. 2014. № 5-2. С. 123-126.

3. Пересыпкина Ю.Ю. Теория и методология обучения физической культуре в общеобразовательной организации // Молодой ученый. 2017. № 14 (148). С. 642-645.

4. Таран О.С. Проектирование социализирующей языковой образовательной среды в начальной школе: дисс. ... канд. пед. наук. М., 2018. 253 с.

5. Уляшева Ю.М. Воспитательная среда на уроках физической культуры в рамках современных ФГОС на примере МОУ «СОШ №31» // Педагогическое сообщество. 2022.

© Кудинова Ю.В., Белянская И.М., Серова А.Р., 2025

УДК 617-0897:796

Курганова Е.В.
старший преподаватель
Щербакова Ю.А.
студент
Юридический институт Кемеровского государственного университета
г. Кемерово, Россия

ВЛИЯНИЕ ОПЕРАЦИИ ПО УДАЛЕНИЮ ЗУБА МУДРОСТИ НА ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Аннотация. Удаление зубов мудрости является одной из распространённых проблем у молодёжи. Данная операция несёт множество последствий, которые оказывают влияние на различные моменты жизнедеятельности человека, в частности, на занятия физической культурой. Проведённое исследование показало связь между удалением так называемой «восьмёрки» и активными занятиями спортивными дисциплинами. Полученные результаты дают возможность трезво оценивать свои способности и понимать, какова ценность послеоперационной реабилитации.
Ключевые слова: зубы мудрости; операция; удаление; реабилитация; физическая культура; спорт.

«Береги зубы смолоду», – часто слышат подростки. И действительно, здоровье зубов значительно влияет на общее состояние организма: боль в одном месте способна отдавать спазмы в различные участки, за счёт сложного устройства нервных окончаний. Часто такая боль становится невыносимой, что приводит к пассивному образу жизни, исключению любой активности, дабы не изводить организм. Одной из базовых причин зубной боли является зуб мудрости, а именно: его формирование, развитие, положение в десне, также можно упомянуть осложнения после экстракции (удаления), так как и сам процесс формирования, и возможные последствия зависят от особенностей организма, всё является индивидуальным.

Наше внимание привлекают именно последствия операции. Процесс экстракции является довольно сложным, особенно, если необходимо разрезать десну и накладывать швы. Для организма человека любое хирургическое вмешательство является стрессом и пауза просто необходима для должного восстановления. Во время удаления повреждаются мягкие ткани, в последствие чего начинается естественная реакция, и следуют изменения, способствующие регенерации [2]. Врач даёт пациенту необходимые рекомендации (лекарства, питание, образ жизни), которым тот должен следовать. Малейшее отклонение способствует развитию осложнения, порой очень страшного. Конечно, в таком случае о спорте речи идти не может, человеку необходим покой на протяжении длительного времени, как правило, около месяца. В данной ситуации можно применить альтернативу: заменить физически активный вид спорта на другой, более спокойный. Например, шахматы. Безусловно, они не требуют хорошей физической подготовки, тем не менее, шахматы способствуют развитию иных спортивных качеств. Во-первых, совершенствование стратегического мышления, а именно, умения предвидеть действия соперника и быть готовым к неожиданным поворотам – в любом виде спорта такой навык является невероятно полезным. Во-вторых, формирование отличной выносливости, являющейся неотъемлемой долей физической формы. Таким образом, человек

CC BY

в период непростой реабилитации может провести время с пользой, развивая в себе качества чемпиона.

Осложнения после экстракции зуба мудрости бывают не так часто, как показывают статистические данные опытных челюстно-лицевых хирургов. Тем не менее, даже ощущая себя хорошо после операции, не стоит забывать о необходимых рекомендациях. Одним из таких советов является временное ограничение физической активности [3]. Период пассивного образа жизни может быть различным и определяется лечащим врачом, который учитывает состояние и биологические признаки пациента (срок варьируется от двух недель до месяца, пока организм полностью не восстановится). Такой запрет обусловлен тем, что, занимаясь активным видом деятельности, у человека идёт нагрузка на сердечно-сосудистую систему: учащается пульс, увеличивается частота сердечных сокращений, расширяются сосуды, может подняться артериальное давление, увеличивается приток крови к работающим органам и тканям, таким как скелетные мышцы, кожа, сердце и лёгкие. Это может спровоцировать кровотечение в области прооперированных тканей, что помешает процессу регенерации и, как правило, вызовет осложнение. Спорт в целом увеличивает кровообращение в организме, которое в период после удаления зуба мудрости усиливает болевые ощущения, вследствие такого напряжения создаёт риск расхождения хирургических швов. В таком случае реабилитация человека затянется, и вернуться к активному образу жизни у него получится нескоро [6]. Нельзя не обратить внимания на то, что организм человека сильно ослабевает после операции, так как иммунитет борется с возникшей раной. Интенсивные тренировки вызывают дополнительный стресс и требуют дополнительных сил – всё это замедляет процесс восстановления.

Занятия спортом – неотъемлемая часть жизнедеятельности человека, исключить которую нельзя. В современном мире существует множество видов практик, не требующих большой нагрузки на организм. Для молодых людей, проходящих период реабилитации, но не желающих пропускать тренировки в учебном заведении, менять свою активную деятельность, необходимо усовершенствовать план занятий спортом [4].

Первое изменение – сокращение времени занятий спортом. Вместо одной усиленной тренировки следует проводить несколько небольших. Например, один час в день разбить на два дня. Так не будет затрачиваться много сил, но организм останется в тонусе, как минимум, потому что полчаса для ослабленного тела более чем достаточно.

Следующим шагом необходимо предусмотреть смену вида спорта на тот, который также развивает физические качества, но при этом не повредит восстановлению. Конечно, штанги и гантели на время лучше исключить. Поднимание тяжестей вызывает повышение артериального давления, которое может спровоцировать осложнения [5]. Для поддержания ритма активной жизни в непростой период для организма наилучшими вариантами тренировок будут занятия скандинавской ходьбой, йогой, плаванием, бадминтоном или настольным теннисом [1].

Скандинавская ходьба представляет собой пешую ходьбу с использованием специальных палок. Преимущество такого вида спорта в том, что вес человека распределяется

CC BY

равномерно, вследствие чего исключается излишняя нагрузка, стимулируется кровообращение, а оно, в свою очередь, способствует заживлению раны, уменьшая риски осложнений. Это отличная возможность активного отдыха без вреда здоровью.

Йога развивает гибкость и улучшает дыхательную систему. Тем не менее, подбирать план такого практического занятия следует с осторожностью. Выбор должен состоять из поз, не требующих резких движений, тогда исключается нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Тренировка данного вида отлично развивает координацию, а также является легкодоступной: ею можно заниматься и дома, и в зале. Также она предполагает различные дыхательные практики, которые способствуют расслаблению организма и установлению покоя для человека, что очень необходимо в период реабилитации [9].

Плавание способно задействовать множество групп мышц, при этом давление воды частично снижает нагрузку, что улучшает циркуляцию крови, а то, в свою очередь, оказывает позитивный эффект на заживление мягких тканей после экстракции. Препятствием для человека после удаления зуба мудрости будет являться температура воды. Вода не должна быть холодной или сильно горячей, неподходящий градус вызовет лишний стресс для организма.

Бадминтон также является хорошей альтернативой. В данном виде спорта игроки могут сами задавать темп игре, делая её комфортной для себя. Если обойтись без фанатизма, то можно отлично и с пользой провести время, так как бадминтон способствует развитию концентрации внимания, ловкости, умения планировать стратегию. Играть следует осторожно, делая перерывы каждые пятнадцать минут. Таким образом, минимизируется нагрузка на организм.

Настольный теннис является одним из достаточно безопасных видов спорта, так как в нём отсутствуют механические удары по телу, а передвижения осуществляются незначительными перебежками и скачками, что в целом исключает сильную нагрузку на мышцы, но развивает, как и ловкость, выносливость, внимание, так и мелкую моторику [8].

Третьим обязательным пунктом следует учесть питание. В первую неделю после экстракции восьмёрки с наложением швов рекомендуется питаться мягкой пищей и исключить нагрузку на поражённую сторону челюсти. При этом организму необходимо много сил для какой-либо активности. В связи с этим необходимо сбалансировать рацион так, чтобы всех необходимых элементов было достаточно, и иммунитет окончательно не ослаб. Также следует выпивать достаточное количество воды, так как обезвоживание замедляет процесс регенерации мягких тканей и иммунной системы в целом.

Четвёртый пункт плана занятий спортом будет зависеть от особенностей организма конкретного человека, так как иммунитет индивидуален – каждый по-разному переносит различного рода реабилитацию. Касаемо экстракции восьмёрки, во время тренировок важно следить за самочувствием. Перед проведением занятия нужно удостовериться, что состояние в норме: не мучают боли, отсутствует недомогание, слабость. Если признаки недуга стали проявляться во время самой тренировки, её нужно прекратить, лучше проявить активность попозже, когда состояние организма придёт в норму. В случае если самочувствие на занятии

CC BY

хорошее, бдительность снижать не стоит: при необходимости надо делать перерывы на десять-пятнадцать минут, чтобы отдохнуть, перевести дух и попить воды, принять лекарство (https://clck.ru/3Qggi7). В целом тренировки после операции следует вводить в распорядок дня постепенно, со временем увеличивая интенсивность, учитывая самочувствие.

Имея готовый план занятий физической культурой, следует приступать к его применению с учётом прошедшего после операции времени. Первые сутки, двое необходимо находиться в покое, запрещены любые физические нагрузки. С третьего по пятый день можно постепенно возвращаться в прежний ритм жизни, заниматься лёгкой активностью, к примеру, скандинавской ходьбой. Иное в данный период не рекомендуется. С пятого по седьмой день, в зависимости от самочувствия, нагрузку можно повышать, но, тем не менее, интенсивность тренировок должна быть сниженной. По истечении десяти дней уже можно повысить нагрузку, но вернуться к прежнему распорядку рекомендуется не менее чем через тридцать дней.

Физическая активность является важным элементом реабилитации человека не только после экстракции зуба, но и после любого хирургического вмешательства. Регулярные занятия спортом в целом улучшают качество жизни пациента, как в физическом, так и в моральном плане. Послеоперационный период характеризуется снижением мышечной силы, а также изменением метаболизма. Для того чтобы преодолеть последствия и избежать каких-либо осложнений, необходима правильная программа реабилитации, направленная на нормализацию уровня физической подготовленности. Правильно подобранные тренировки оказывают благоприятное влияние на восстановление организма после операции, а именно: повышают иммунную защиту, ускоряют процессы регенерации тканей и снижают риски тромбообразования. Зачастую пациентам больше по душе приходится пассивное восстановление, поэтому, в зависимости от индивидуальных особенностей, за каждым остаётся право выбора.

Одна из основных проблем после операции – нарушение нормального кровотока, особенно после удаления зуба мудрости, когда задействованная часть мягких тканей кровоточит около двух и более часов. Длительное пассивное времяпрепровождение в данный период может способствовать развитию тромбоза вен. Регулярная двигательная активность способствует предотвращению застоя крови, а вместе с этим снижению риска образования тромбов [7].

Иммунитет пациентов после операции является чрезвычайно уязвимым. Но умеренные физические нагрузки оказывают положительное влияние: усиливают иммунную систему и снижают риск развития воспалительных процессов. Особенно эффективны тренировки средней интенсивности.

Нельзя не упомянуть психологическую составляющую в послеоперационный период. Хирургическое вмешательство вызывает стресс не только у организма человека, но и вредит его моральному состоянию. Регулярные физические упражнения значительно уменьшают чувство тревоги, страх и прочие негативные ощущения, позволяя человеку чувствовать себя здоровее.

CC BY

Таким образом, исключить физические нагрузки в период реабилитации организма после удаления зуба мудрости, в частности, после проведения данной процедуры у подростков, невозможно. Хоть организм и существенно ослабленный, тем не менее, учитывая собственные индивидуальные особенности, можно составить хороший план тренировок, который будет ничем не хуже расписания интенсивных занятий спортом, реализовавшегося во время привычного ритма жизни.

Литература

1. Валиев А.А. Контроль физического развития студентов на спортивно-оздоровительных занятиях // Вестник науки и образования. 2020. №22-2 (100). С. 40-42.

2. Гусейнов Н.М., Шафиева А.Э., Жирнова Я.А. Осложнения после удаления третьих моляров: анализ факторов риска и профилактика // Вестник науки. 2025. №4 (85). С. 935-940.

3. Курганова Е.Н., Соломченко М.А. Повышение уровня здоровья и физической подготовленности у студентов вуза на занятиях по физическому воспитанию в бассейне // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2019. №2 (83). С. 264-267.

4. Молодова К.К. Современные проблемы физической культуры и спорта у студентов // Научные известия. 2022. №28. С. 230-232.

5. Ожгихина Е.С. Изучение стоматологического статуса спортсменов Пермского края, занимающихся силовыми бесконтактными видами спорта // Пермский медицинский журнал. 2015. №2. С. 70-75.

6. Сафаралиев Ф.Р. Показатели стоматологического статуса профессиональных спортсменок // Пермский медицинский журнал. 2021. №1. С. 29-37.

7. Сучилина М.И., Алёшкин И.Г., Семинский И.Ж. Взаимосвязь анатомии области расположения и особенностей формирования третьего моляра нижней челюсти с частотой развития альвеолита его лунки // Наука молодых – Eruditio Juvenium. 2022. №2. С. 225-235.

8. Чернышов И.И. Ортопедическая стоматология в спорте. Средства защиты челюстно-лицевой области // БМИК. 2018. №7. С. 308-309.

9. Шебеко Л.Л., Василевска В.А. Анализ основных условий поддержания стоматологического здоровья у студенческой молодежи на протяжении всего периода обучения в вузе // Здоровье для всех. 2021. №1. С. 3-12.

© Курганова Е.В., Щербакова Ю.А., 2025

УДК 796.034

Мелентьева Н.Н.
канд. пед. наук, доцент
Филиппова Е.И.
преподаватель
Вологодский государственный университет
г. Вологда, Россия

АНАЛИЗ УЧАСТИЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ В ЛЮБИТЕЛЬСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по анализу участия взрослого населения в любительских соревнованиях, проводимых спортивной общественной организацией «Вологдамарафон». Проведенное исследование показало значимость для взрослого населения участия в беговых, лыжных и веломарафонах для поддержания здоровья, активного отдыха, получения эмоционального удовольствия от стартов. Полученные результаты дают возможность говорить о значимости спортивных общественных организаций, о необходимости оптимизации двигательной активности взрослого населения.
Ключевые слова: физическая культура; спорт; физкультурно-спортивная общественная организация; любительские соревнования; марафоны; взрослое население; анкетирование.

Физическое воспитание – один из важных элементов гармоничного развития личности. Специфика развития современного общества предъявляет особые требования к организму человека. Одним из ведущих факторов, формирующих здоровье нации, является система физического воспитания в стране. Учеными многих стран доказано, что оптимизация системы физического воспитания приводит к значительному повышению уровня здоровья населения и повышению уровня физической подготовленности. Федеральный проект «Спорт – норма жизни» предполагает в качестве цели повышение процента людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом [2, с. 50-54; 4, с. 92-99].

Наряду с государственным управлением в сфере физической культуры и спорта существует общественное управление, имеющее своими субъектами юридически оформленные общественные объединения, которые управляют в соответствии с законом в рамках установленных функций. Функции общественного управления физической культурой и спортом определяются основными задачами и направлениями развития отдельных видов спорта.

Современные требования развития общества требуют от людей высокой работоспособности. Значительная роль в этом принадлежит физической активности человека, его стремления путем рациональных занятий физической культурой оптимизировать свое физическое состояние [3, с. 87-89]. Массовый спорт и физкультурно-спортивная деятельность способствуют гармонизации организма в целом, проявлению позитивных способностей человека [1, с. 189-193]. Необходимо предоставлять населению услуги физкультурно-спортивного характера с разнообразными формами двигательной активности, а также различными мотивационными факторами [5, с.65-69].

CC BY

В этой связи особую значимость в реализации программ развития физической культуры и спорта в нашей стране кроме государственных имеют и общественные спортивные организации.

Объект исследования: участие взрослого населения в любительских соревнованиях.

Предмет исследования: участие взрослого населения в любительских соревнованиях, проводимых спортивной общественной организацией «Вологдамарафон».

Цель исследования: провести анализ участия взрослого населения в любительских соревнованиях, проводимых общественной спортивной организацией «Вологдамарафон».

Методы исследования: метод анализа литературных источников, метод опроса (анкетирование), метод изучения документов (протоколов соревнований).

В анкетировании (посредством Google формы) приняло участие 108 спортсменов-любителей (60,2% лица женского пола, 38,8% лица мужского пола), которые принимают регулярное участие в соревнованиях Вологодской региональной спортивной общественной организации «Вологдамарафон» (беговые, лыжные и веломарафоны). Большинство респондентов – это спортсмены-любители из Вологодской области, также есть представители Ярославской, Архангельской, Московской областей, республики Коми и других регионов.

Из числа респондентов 70,4% – это работающие граждане, около 20% – школьники и студенты. Также в анкетировании участвовали пенсионеры и безработные.

Большинство участников исследования из числа работающих граждан имеют смешанный характер работы (40,9%). Более трети респондентов отметили, что работа малоподвижная (36,6%), у 17,2% работа имеет физический характер. Есть участники исследования – женщины, находящиеся в декретном отпуске.

Более половины опрошенных отметили, что физическая культура и спорт для них – это образ жизни и путь к самореализации. Треть опрошенных считают, что физическая культура и спорт для них – это укрепление здоровья, поддержание фигуры, эмоции и энергия.

По вопросу периодичности занятий спортом выявлено, что 38,9% тренируются 3–4 раза в неделю, 29,6% – тренируются 1–2 раза в неделю, 27,8% тренируются 5–6 раз в неделю.

Представлял определенный интерес вопрос по видам спорта участия в соревнованиях. Выявлено, что большая часть респондентов участвует в соревнованиях по бегу и лыжным гонкам (40,7%), 23,1% участвуют во всех трех видах – бег, лыжные гонки и велосипед, 11,1% спортсменов-любителей участвуют в соревнованиях только по лыжным гонкам, 13,9% участвуют только в беговых событиях.

Основными мотивами участия в соревнованиях у респондентов являются: получение эмоционального удовольствия от стартов (67,3%), активный отдых, смена вида деятельности (59,3%), общение с друзьями и знакомыми (55,6%), повышение настроения (46,3%), личные достижения в спорте (45,4%), повышение уровня здоровья (35,2%). Также имеются такие варианты мотивов как семейные традиции, новые знакомства, повышение жизнестойкости.

Соревнования «Вологдамарафон» имеют личный и командный зачет. В этой связи на основании анкетного опроса установлено, что выступают лично 53,8% спортсменов-любителей, за команду выступают 46,2%.

CC BY

Установлено, что более половины респондентов занимали призовые места в соревнованиях (67%).

На вопрос «Важен ли для Вас результат?» были получены следующие ответы: да, важен (64,2%), важен иногда (22,6%), нет не важен (13,2%).

Соревнования спортивной организации «Вологдамарафон» проводятся круглогодично. В этой связи выявлено, что участвуют во всех стартах 26,5% спортсменов-любителей, участвуют в соревнованиях время от времени 73,5%.

Многие участники исследования ответили, что принимают регулярное участие в соревнованиях, организуемых и другими физкультурно-спортивными организациями (74,5% респондентов). Иногда принимают участие в других стартах 17% респондентов.

Соревнования «Вологдамарафон» отличаются тем, что в них могут принимать участие как взрослые, так и дети. В этой связи нами выявлено, что у 38,7% опрошенных спортсменов-любителей дети тоже всегда принимают участие в забегах, у 11,3% респондентов дети принимают участие в этих соревнованиях иногда.

С 2024 года в программу беговых стартов включен семейный зачет, где на протяжении ряда стартов учитываются результаты родителей и детей. Установлено, что 10,4% респондентов участвовали в семейном зачете.

Большая часть респондентов (89,6%) отметили, что после занятий двигательной активностью у них всегда улучшается самочувствие, у 9,4% респондентов самочувствие улучается иногда.

Настроение всегда улучшается у 91,5% респондентов после занятий двигательной активностью, иногда улучшается самочувствие у 7,5% спортсменов-любителей.

Далее проанализируем статистику участия в соревнованиях «Вологдамарафон» за 2 года (2023 и 2024 гг.). В таблице представлены данные участия в соревнованиях по возрастам, по полу, по регионам, по видам спорта.

Таблица

Статистика участия в лыжных, беговых и веломарафонах взрослого населения (https://clck.ru/3Qwwt4)

Специализация	Название соревнования	Возрастная группа	Количество участников 2023 г.	Количество участников 2024 г.	Представительство регионов
Бег	«Сметанинно – марафон»	Женщины 50+	19	44	Архангельская область Вологодская область Ярославская область Московская область Мурманская область Воронежская область
		Женщины 30–49	39	51	
		Женщины 20–29	24	26	
		Мужчины 50+	48	53	
		Мужчины 40–49	65	86	
		Мужчины 30–39	85	90	
		Мужчины 18–29	68	80	
			Всего: 89	Всего: 146	

Велосипед	«Карповский кросс-кантри марафон»	Мужчины 55+	10	17	Вологодская область Ивановская область Московская область Ярославская область Санкт Петербург Костромская область Республика Коми
		Мужчины 45–54	14	35	
		Мужчины 35–44	32	49	
		Мужчины 19–34	17	19	
		Девушки19+	12	20	
		Женщины 35+	4	6	
			Всего: 89	Всего: 146	
Лыжные гонки	«Харовский марафон»	Мужчины 60+	16	34	Архангельская область Ярославская область Брянская область Костромская область Санкт Петербург Вологодская область Пермский край Мурманская область Москва Республика Коми
		Мужчины 50–59	45	57	
		Мужчины 40–49	45	54	
		Мужчины 30–39	30	45	
		Мужчины 19–29	16	22	
		Женщины 55+	4	5	
		Женщины 45–54	7	7	
		Женщины 35–44	10	12	
		Женщины 19–34	9	14	
			Всего: 182	Всего: 253	

По результатам статистики выявлена разница вовлеченности взрослого населения в разных специализациях. Бег «Сметанино-марафон» 2023 г. – 348 человек, 2024 г. – 430 человек. Велосипед «Карповский кросс-кантри марафон» 2023 г. – 89 человек, 2024 г. – 146 человек. Лыжи «Харовский марафон» 2023 г. – 182 человека, 2024 г. – 253 человека. Самые частые регионы, которые участвуют и приезжают на соревнования Вологодской региональной спортивной общественной организации «Вологдамарафон» – это Архангельская область, Ярославская область, Московская область, Мурманская область, г. Санкт Петербург, Костромская область, Республика Коми, Пермский край.

Таким образом, установлено, что динамика вовлеченности взрослого населения в традиционные массовые соревнования присутствует. Количество участников в беговом марафоне с 2023 г. по 2024 г. увеличилось на 72%. В лыжном марафоне – увеличилось на 71%. В веломарафоне увеличилось на 60%.

Анализируя представленные результаты, также можно отметить, что в возрастных группах мужчин выступает примерно в 3–4 раза больше участников по сравнению с группами женщин.

Таким образом, в ходе исследования выявлено, что спортивные мероприятия с взрослым населением на территории Вологодской области на любительском уровне проводит Вологодская региональная спортивная общественная организация «Вологдамарафон». Все

расходы на проведение мероприятий в данном случае покрываются за счет стартовых взносов самих участников соревнований. Любительские соревнования являются значимыми для взрослого населения в отношении укрепления здоровья, повышения настроения, реализации здорового образа жизни, укреплении семейных традиций и т. п. Популярность данных соревнований возрастает. Отметим, что данная спортивная общественная организация имеет сайт, где отражается вся текущая актуальная информация по спортивным событиям, рейтингу участников и т. п. В соревнованиях предусмотрены различные дистанции. Победители и призеры получают призы и подарки.

Литература

1. Беспалова Т.А. Структура мотивации взрослого населения к занятиям физической культурой и спортом // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2020. № 2-1. С. 189-193.

2. Братков К.И., Гурин Я.В. Совершенствование способов привлечения взрослого населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом в физкультурно-спортивных клубах по месту учебы, проживания и работы // Вестник спортивной науки. 2020. № 3. С. 50-54.

3. Мелентьева Н. Н. Значение занятий физической культурой для взрослого населения // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы XXVII Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Ю.Т. Ревякина (г. Томск, 28–29 марта 2025 года). Томск, 2025. С. 87-89.

4. Ткач Р.С., Ткач Е.Н., Звягина Г.В. Разработка стартапа "Sportlife" для активизации вовлечения взрослого населения в занятия физической культурой и массовым спортом // Миссия конфессий. 2022. Т. 11, № 5(62). С. 92-99.

5. Столяров В.И., Зюрин Э.А., Окуньков Ю.В., Петрук Е.Н. Анализ факторов, влияющих на физкультурно-спортивную активность населения // Вестник спортивной науки. 2021. № 3. С. 65-69.

© Мелентьева Н.Н., Филиппова Е.И., 2025

УДК 796.015.854

Метликин И.А.
аспирант
Померанцева Ю.К.
канд. пед. наук, доцент
Уральский государственный университет физической культуры
г. Челябинск, Россия

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ БИАТЛОНИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация. В статье представлены результаты, показавшие эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс инновационных методов и средств стрелковой подготовки биатлонистов 14–17 лет. Представлены специфические условия, которые были созданы в подготовительном периоде и активно используются в учебно-тренировочном процессе биатлонистов в совершенствовании стрелковой подготовки. Также в статье представлены результаты контрольных тестирований.
Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс; биатлонисты; стрелковая подготовка; настрел; мелкокалиберное оружие; стрелковый тренажер «СКАТТ»; подготовительный период.

Актуальность. При подготовке биатлониста любого уровня к соревновательному сезону работа с оружием всегда стояла краеугольным камнем. В детско-юношеском биатлоне существует проблема материально-технического обеспечения, благодаря чему многие тренеры делают ставку больше на функциональную и физическую подготовку спортсмена. Во взрослом профессиональном биатлоне в условиях изоляции российского спорта явно прослеживается нехватка патронов надлежащего качества и количества. Однако, не смотря на вышеуказанные трудности отечественного биатлона, специалисты ищут новые средства и методы, которые можно эффективно внедрить в процесс спортивной подготовки для повышения результативности в соревновательной деятельности [5, с. 113].

В отличие от подготовки, которую проходили спортсмены 10–20 лет назад, отличительной особенностью современных систем подготовки биатлонистов различной квалификации является их цифровизация. Цифровые технологии применяются как в физической подготовке, будь то современные системы хронометража, часы с нагрудным пульсометром, приборы, точно оценивающие физическое и психоэмоциональное состояние спортсмена, так и в стрелковой подготовке. Основу цифровых технологий в стрелковой подготовке биатлонистов составляет стрелковый тренажер «СКАТТ», функционал которого достаточно многообразен и существенно расширился за последние 10 лет. Если ранее с данным тренажером стрелок мог работать только со специально изготовленными мишенями, где датчик крепился к стволу через провод и производить стрельбу можно было только в холостом режиме, то сейчас биатлонист имеет возможность выполнять комплексные тренировки с боевым выстрелом. Специалистами-практиками в области биатлона были предложены упражнения, которые эффективно выполняются при использовании тренажера

CC BY

«СКАТТ». Но в большей степени цифровые технологии нашли широкое применение во взрослом спорте, а применение их в детско-юношеском биатлоне пока ограничено.

Для нашего исследования особый интерес представляет подготовительный период (с мая по ноябрь) в спортивной подготовке биатлонистов учебно-тренировочного этапа, целью которого является целенаправленное построение тренировочных нагрузок, обеспечивающее выход спортсмена на максимальный уровень готовности к началу соревновательного сезона. В стрелковой подготовке можно провести параллель с функциональной подготовкой лыжников-гонщиков и биатлонистов. Подготовка начинается с базовых тренировок, которые направлены на формирование двигательного навыка. В подготовительном периоде спортсмены набирают «настрел». «Настрел» – объем произведенных стрелком выстрелов в рамках учебно-тренировочного процесса. Тем самым, стрелок набирает необходимую базу, формирует фундамент, который будет служить основой стабильности результатов работы на огневом рубеже на соревнованиях. Однако, при выполнении чрезвычайно высокого объема работы с оружием, существует вероятность снижения результативности. Причиной снижения результатов при высоком объеме работы, как правило, становится перегрузка нервной системы. У стрелка снижается уровень концентрации и при работе с оружием стрелок уже не может контролировать все аспекты стрельбы при работе на огневом рубеже.

У многих специалистов остается актуальным вопрос об объеме и содержании стрелковой подготовки биатлонистов различной квалификации. Как найти баланс в объеме стрелковой подготовки и при этом не переутомить спортсмена? Особенно этот вопрос актуален для молодых биатлонистов на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, так как у подростков нервная система находится еще на стадии формирования и более подвержена переутомлению в отличие от взрослого профессионального спортсмена, который прошел определенные стадии адаптации к стрелковой и физической нагрузке.

Учитывая, что молодые спортсмены по большей части еще только постигают стрелковое мастерство, многие тренеры пробуют заложить базовую работу большим объемом холостого тренажа. И действительно, не секрет, что на данный момент, в профессиональном биатлонном сообществе большая часть биатлонистов и тренеров работают с постулатом «Чем больше холостого тренажа, тем лучше». Безусловно, холостой тренаж позволяет наработать уровень контроля над оружием у стрелка, однако необходимо учитывать, что если большой объем холостого тренажа помогает поддерживать и совершенствовать уровень стрелковой подготовленности зрелому, взрослому спортсмену, то молодой и неопытный стрелок может выйти на высокий уровень утомления нервной системы, что скажется на результатах.

Таким образом, в учебно-тренировочный процесс биатлонистов 14–17 лет необходимо внедрять инновационные методы и средства стрелковой подготовки для того, чтобы спортсмены не только не переутомлялись, но и стабильно прогрессировали, повышая уровень стрелковой подготовленности.

CC BY

Цель исследования. Разработать и экспериментально проверить эффективность инновационных средств и методов, внедренных в тренировочный процесс биатлонистов учебно-тренировочного этапа.

Организация исследования.

Исследование проводится на базах МБУ ДО «СШОР № 5 по лыжным видам спорта» г. Челябинска и МАУДО «СШОР № 1 имени С.И. Ишмуратовой» Златоустовского городского округа с марта 2025 года по апрель 2026 года. В исследовании принимают участие 9 спортсменов, занимающихся в секции отделения биатлон МБУ ДО «СШОР № 5 по лыжным видам спорта» г. Челябинска в возрасте от 14 до 17 лет, квалификации 1-2 спортивный разряд по биатлону.

В учебно-тренировочном процессе биатлонистов 14–17 лет нами были созданы специфические условия стрелковой подготовки с включением следующих средств и методов:

1. При работе на огневом рубеже каждое действие при изготовке стрелка мы разделили на этапы. Это позволит спортсмену выполнять все действия однообразно в одинаковой последовательности.

2. Контроль однообразности изготовки осуществлялся при помощи видеокамеры. Запись на видео изготовки спортсмена позволяет определить все ошибки и устранить все различия в изготовке при работе на огневом рубеже [3, с. 45].

3.На стрелковый ковер, на котором спортсмен работает с оружием, в индивидуальном порядке мы поставили отметки точек опоры для коленей и локтей для отработки однообразности изготовки стрелка.

4. Во все виды стрелковых тренировок (холостой тренаж, стрельба без физической нагрузки, комплексные тренировки) мы внедрили использование стрелкового электронного тренажера «СКАТТ», он позволяет отследить многие ошибки, которые нет возможности заметить тренеру визуально. Также его функционал позволяет включить в учебно-тренировочной процесс упражнения, направленные на формирование навыка управления оружием при стрельбе из положения стоя – змейка, восьмерка, спираль [1, с. 30].

5. Были внедрены упражнения для холостого тренажа, направленные на формирование устойчивого навыка плавного нажатия на спуск:

1) Холостой тренаж с нажатием на спуск в несколько этапов.

2) Холостой тренаж с удержанием спуска после щелчка длительностью в 0,5–1 секунду.

3) Холостой тренаж с нажатием на спусковой крючок в несколько этапов [2, с. 48].

6. Для формирования устойчивости стрельбы из положения стоя спортсмены в рамках исследования отрабатывали навык равновесия на балансировочных подушках. Спортсмены в стрельбе из положения стоя с процентом попадания больше 70 в рамках тренировок работали на балансировочных подушках стоя в изготовке с оружием, остальные спортсмены работали на балансировочных подушках имитируя изготовку без оружия.

7. С использованием стрелкового тренажера «СКАТТ» экспериментальным путем проводился поиск оптимальной изготовки при стрельбе из обоих положений. Также с использованием стрелкового тренажера проводилась подгонка параметров винтовки под

каждого спортсмена. Данные мероприятия проводились с целью достижения максимально доступного уровня удержания оружия при минимальном мышечном напряжении [4, с. 55].

8. Для биатлонистов в возрасте старше 15 лет, которые по правилам официальных соревнований выступают с использованием мелкокалиберного оружие, в учебно-тренировочный процесс внедрили работу с пневматическими винтовками. В связи со сложностями, связанными с законом об оружии в Российской Федерации, спортсмены не могли выполнить необходимый объем работы с оружием используя только мелкокалиберное оружие. Учитывая, что современные пневматические винтовки по своей работы идентичны с мелкокалиберными, тренировки с пневматикой могут оказать положительный эффект на результативность более взрослых спортсменов.

Результаты исследования.

В марте 2025 года было проведено контрольное тестирование испытуемых для определения уровня стрелковой подготовленности. В рамках контрольного тестирования спортсмены выполняли стрельбу из малокалиберного оружия по мишени № 7. Биатлонисты отрабатывали пять выстрелов из положения лежа и пять выстрелов из положения стоя после предварительной пристрелки оружия. Контрольный тест проводился в рамках комплексной тренировки на лыжероллерах, спортсмены производили стрельбу после бега по дистанции в 1–2 зонах интенсивности (уровень лактата – 0,5–2,5 ммоль). Результаты оценивались по точности стрельбы в очках от 0 до 100, также оценивалось время, затраченное на стрельбу. Время отсчитывалось с момента касания спортсменом стрелкового ковра до последнего выстрела. Результаты контрольного тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты контрольного стрелкового теста в марте 2025 года

Спортсмен	Точность стрельбы (лежа)	Точность стрельбы (стоя)	Точность стрельбы (Общая), %	Время, затраченное на стрельбу из положения лежа (секунды)	Время, затраченное на стрельбу из положения стоя (секунды)
1	35	30	65	40,5	35,6
2	29	25	54	35,2	33,5
3	41	29	70	31,6	28,9
4	40	36	76	36,8	35,3
5	45	35	80	45,4	36,5
6	41	31	72	37,9	40,1
7	39	40	79	39,7	31,3
8	31	42	73	47,1	29,9
9	36	27	63	29,2	28,4
Среднее значение	37,44	32,77	70,22	38,15	33,27

По результатам, представленным в таблице 1 можно сделать выводы, что уровень стрелковой подготовленности находится на среднем уровне в данной возрастной группе. На результат также оказывал влияние малый объем стрелковой работы в прошлых спортивных сезонах. Полученные данные позволяют сделать вывод о необходимости внедрения новых средств и методов в стрелковую подготовку для увеличения результативности работы на огневом рубеже.

CC BY

Наше экспериментальное исследование направлено на улучшение результативности стрельбы в соревновательный период, который будет проходить с декабря 2025 года по март 2026 года. На данном этапе мы можем лишь определить промежуточные результаты в ходе нашего исследования. В таблице 2 представлены результаты идентичного контрольного тестирования, которое было проведено в сентябре 2025 года.

Таблица 2

Результаты контрольного стрелкового теста в сентябре 2025 года

Спортсмен	Точность стрельбы (лежа)	Точность стрельбы (стоя)	Точность стрельбы (Общая), %	Время, затраченное на стрельбу из положения лежа(секунды)	Время, затраченное на стрельбу из положения стоя(секунды)
1	40	37	77	36,2	34,3
2	33	32	65	35,4	35,6
3	41	34	75	30,8	29,1
4	39	36	75	35,2	32,2
5	45	37	82	38,2	32,1
6	45	35	80	35,3	34,3
7	42	41	83	33,9	29,1,3
8	33	42	75	38,2	27,3
9	38	34	72	33,5	28,1
Среднее значение	39,55	36,44	76	35,18	31,62

Результаты, полученные нами в ходе промежуточного контрольного тестирования, проведенного в сентябре 2025 года, позволяют констатировать, что:

1. Средняя точность стрельбы из положения лежа увеличилась больше, чем на 2 очка, а средняя точность стрельбы из положения лежа увеличилась больше, чем на 4 очка.

2. Общая точность стрельбы из обоих положений увеличилась более, чем на 5 процентов.

3. Время работы на огневом рубеже из положения лежа у испытуемых уменьшилось в среднем на 3 секунды, а из положения стоя на 2 секунды.

Сравнительный анализ контрольных тестирований позволяет нам сформулировать вывод о том, что уровень стрелковой подготовленности существенно вырос. По представленным результатам контрольных тестирований есть достоверно значимые различия по Т-критерию Стьюдента. Однако мы должны понимать, что данные результаты являются промежуточными. В контрольных тестированиях спортсмены выполняли стрельбу под низкоинтенсивной физической нагрузкой и при низком уровне психологического давления, в то время как на соревнованиях спортсмены будут работать на огневом рубеже на более высоком уровне физического утомления. Окончательный вывод об эффективности, внедренных нами в учебно-тренировочный процесс инновационных методов и средств, мы сможем сделать только по результатам, которые покажут испытуемые в рамках соревновательного сезона 2025–2026 гг., который начнется в декабре 2025 года и закончится в марте 2026 года.

Литература

1. Бацарашкина В.И, Загурский Н.С. Совершенствование скорости реакции на световой сигнал при стрельбе из малокалиберного пистолета стрелков высшей квалификации// Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции (29–30 апреля 2025 года). Омск, 2025. С. 29-21.

2. Загурский Н.С., Куделин А.И. К проблеме формирования устойчивости стрелок-оружие в биатлоне // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции (23–24 апреля 2024 года). Омск, 2024. С. 24-40.

3. Метликин И.А., Померанцева Ю.К. Проблема формирования однообразности действий при работе на огневом рубеже у биатлонистов 13-14 лет оружие // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции (г. Омск, 29–30 апреля 2025 года). Омск, 2025. С. 43-53.

4. Миссина С.С., Мякинченко Е.Б., Собитова М.З., Волков М.В., Федосеев А.М. Взаимосвязь координационных способностей у биатлонистов высокого класса оружие // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции (г. Омск, 29–30 апреля 2025 года). Омск, 2025. С. 53-56.

5. Халманских А.В. Интегральный подход в подготовке биатлонистов 13–14 лет в условиях крайнего севера // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции (г. Омск, 29–30 апреля 2025 года). Омск, 2025. С. 110–114.

© Метликин И.А., Померанцева Ю.К., 2025

УДК 796.332

Мухамедзянов Р.Р.
канд. пед. наук
Кутейников Д.И.
студент магистратуры
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта
г. Санкт-Петербург, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОТБОРА ФУТБОЛИСТОВ 15–16 ЛЕТ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННЫХ И АВТОРСКОЙ МЕТОДИК

Аннотация. В статье исследуются особенности проведения отборочных мероприятий футболистов 15–16 лет в условиях современной конкуренции. Объект исследования – организация процесса отбора молодых футболистов, а предмет – методики оценки потенциала спортсменов, включающие традиционные тестовые подходы и авторскую методику, объединяющую физические, когнитивные, психологические и координационные аспекты подготовки. Сравнительный анализ показал, что комплексный подход повышает точность выявления перспективных игроков на 15–30% и способствует оптимизации процесса отбора. Предложенные рекомендации могут быть использованы в спортивных школах и клубах для проведения отборочных мероприятий.
Ключевые слова: футбол; отбор; методика; юниоры; инновации; тестирование.

В настоящее время в футболе наблюдается растущая конкуренция между клубами за талантливых молодых игроков, что обуславливает необходимость своевременного и точного выявление талантов для их последующего профессионального развития.

Традиционные методы отбора, ориентированные в первую очередь на физические показатели, которые включают в себя беговые упражнения, тест Купера, спринтерские бега и тесты на ловкость. Они не учитывают в полной мере индивидуальные особенности спортсменов, такие как психологическая устойчивость, тактическое мышление и координация движений. Кроме того, эти методы не позволяют оценить скорость принятия решений и уровень стресса, что крайне важно в матче. В связи с этим использование авторской методики, сочетающей физическую, когнитивную и психологическую оценку, является перспективным направлением, которое обеспечит комплексную оценку потенциала спортсмена и повысить качество отбора.

Применение инновационной системы обеспечивает качественный поиск талантливых и способных игроков, эффективную многолетнюю подготовку спортивного резерва, а также совершенствование спортивного мастерства на этапах годичного тренировочного цикла в футбольных академиях [1].

Основная проблема, рассматриваемая в статье, заключается в ограниченности традиционных методов отбора футболистов за счет узкой направленности на физические параметры. Игроков, которых отбирали по показателям скорости, выносливости и ловкости, не всегда демонстрируют необходимый уровень игры в реальных матчах, поскольку их когнитивные и тактические способности недооцениваются. Для эффективной адаптации структурно-содержательных компонентов образовательного стандарта к современным

CC BY

условиям подготовки спортивного резерва по футболу увеличение показателя общего количества часов и уменьшение количества тренировок считается нерациональным подходом, особенно на этапах начальной подготовки и этапе спортивной специализации [4, с.70]. Поэтому существует потребность в разработке комплексных методик, способных учесть все ключевые аспекты подготовки юного спортсмена.

Обзор литературы демонстрирует эволюцию методов отбора футболистов с 1950-х годов до современных инновационных подходов. Традиционно в футболе применяются такие тесты такие как тест Купера, бег на 30 метров, испытания на ловкость. Дополнительно проводятся исследования с использованием когнитивных тестов и психологической диагностики спортсменов [6]. Обобщение педагогической практики позволяют считать, что одной из причин отставания отечественного футбола в технико-тактическом компоненте игры является использование традиционной методики обучения тактическим действиям в простых условиях, не требующих принятия решения, в недостаточной представленности в содержании тренировочного процесса упражнений, моделирующих условия реальной игры и предусматривающих решение юными футболистами игровых задач на основе восприятия и оценки реальных игровых ситуаций [2], что обосновывает необходимость интеграции различных методов оценки для повышения точности отбора.

Традиционные методы отбора в футболе направлены на выявление основных физических качеств спортсмена и широко используются на протяжении десятилетий. Основные компоненты традиционной методики включают следующие тесты:

Оценка скорости:

1) Тест на бег на 30 метров, используемый для измерения взрывной силы и быстроты спортсмена.

– Этот тест позволяет оценить способность футболиста к быстрому старту и эффективному перемещению по полю.

Оценка выносливости:

2) Тест Купера, который позволяет измерить расстояние, пройденное игроком за 12 минут. Этот тест отражает уровень кардиореспираторной выносливости футболиста.

– Тест Купера актуален, поскольку футболисты часто пробегают значительные дистанции (около 10–12 км за матч).

Оценка координационных способностей

3) Испытания на ловкость, такие как бег по «змейке» или бег с изменением направления, помогают оценить координационные навыки и адаптивность движений.

– Эти упражнения помогают определить синхронность движений и скорость реакции на изменения в ритме игры.

Техническая оценка

4) Задание, предусматривающее обводку пяти стоек с последующим ударом по воротам, позволяет оценить базовую технику владения мячом, а также сочетание технической сложности с физической динамикой.

CC BY

Традиционные методы предоставляют объективные данные о физических возможностях спортсмена, но не учитывают когнитивные, психологические и тактические аспекты. Это снижает точность прогнозов относительно будущего развития футболиста. В результате, отбор часто основывается на внешних данных, таких как рост и телосложение, что приводит к выбору игроков, способных показать результат в краткосрочной перспективе, а не в долгосрочной. Недостаток внимания к ретордантам с потенциалом к позднему раскрытию талантов может ограничить развитие футбола и привести к потере перспективных игроков [5].

Авторская методика разработана для комплексной диагностики потенциала футболиста, интегрируя традиционные физические тесты с оценкой когнитивных, психологических и координационных характеристик. Такой междисциплинарный подход позволяет выявить скрытые резервы спортсмена и составить индивидуальный профиль для дальнейшей корректировки тренировочного процесса.

Комплексная оценка физической подготовки.

1) Бег на 15 метров с подробным анализом техники: помимо измерения времени прохождения дистанции, проводится оценка качества движений, что позволяет выявить ошибки в технике и скорректировать программу тренировок.

– Анализ биомеханики движений помогает снизить риск получения травмы и оптимизировать нагрузку.

Оценка когнитивных способностей.

2) Использование реакционномера для измерения времени реакции на движущийся объект. Это позволяет объективно оценить скорость обработки информации и принятия решений в динамичной игровой среде.

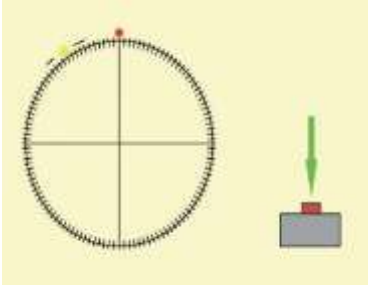


Рис. 1. Оценка точности реакции человека на движущийся объект

– Кроме того, проводятся задания на тактическое мышление, в которых моделируются игровые ситуации, требующие быстрого анализа и выбора оптимального решения.

Психологическая диагностика.

3) Использование теста на различные характеристики личности, личностный опросник Кеттелла, позволяет определить уровень концентрации и работоспособности в условиях стресса.

– Оценка мотивационного профиля проводится с помощью специально разработанных опросников для возрастной группы 15–16 лет, которые помогают выявить индивидуальные особенности психологического настроя футболиста.

CC BY

Оценка координационных качеств.

4) Использование стабилоплатформы для тестирования равновесия посредством анализа контроля движений при изменении опорной базы [3].

Рис. 2. Оценка уровня координационной подготовленности

– Этот тест позволяет определить степень интеграции сенсомоторных процессов, что является ключевым фактором для предотвращения травм и улучшения технической подготовки.

Техническая оценка в расширенном формате.

5) Помимо выполнения стандартного задания на удар, анализируются качество и скорость выполнения технических приемов.

– Для детального анализа используются видеосистемы и специализированное программное обеспечение, что позволяет тренеру составить подробный индивидуальный план развития.

Применение междисциплинарного подхода.

6) Интеграция данных антропометрии, тензодинамометрии, гониометрии и пульсометрии позволяет оценить морфофункциональные особенности футболиста.

– Дополнительно проводится генетическое тестирование, которое помогает определить предрасположенность к развитию определённых физических качеств.

Протокол проведения авторской методики.

Этапы тестирования включают в себя:

1) Подготовительный этап: разъяснение целей тестирования, общая разминка и предварительный осмотр состояния здоровья спортсмена с привлечением медицинского персонала.

2) Физическое тестирование: выполнение тестов на скорость, выносливость и оценка биомеханики движений.

CC BY

3) Когнитивное тестирование: использование реакционномера и выполнение заданий на тактическое мышление.

4) Психологическое тестирование: проведение тестов на стрессоустойчивость и заполнение анкет для оценки профиля мотивации.

5) Оценка координационных способностей: выполнение упражнений на платформе для развития равновесия с последующим анализом результатов.

6) Техническое тестирование: выполнение комплекса упражнений по обводке с ударом, фиксируемых с помощью видеосистемы.

7) Применение междисциплинарного подхода: интеграция данных, полученных при проведении антропометрии, тензодинамометрии, гониометрии и пульсометрии, а также результатов генетического тестирования.

8) Сбор и системный анализ данных, позволяющий сформировать индивидуальный профиль футболиста с указанием сильных и слабых сторон.

Таким образом, авторская методика позволяет всесторонне оценить потенциал футболиста, сочетая физические показатели с когнитивными, психологическими и координационными характеристиками. Это повышает точность прогнозирования профессионального роста, помогает оптимизировать процесс обучения и сводит к минимуму риск неправильного карьерного ориентирования, что особенно важно в современном футболе.

Сравнительный анализ показал, что традиционные методы, ориентированные исключительно на физические тесты, дают ограниченную информацию о физической подготовке спортсменов, в то время как авторский метод, включающий оценку когнитивных, психологических и координационных аспектов, позволяет дополнить физическую оценку и повысить точность отбора на 15–30 %.

Комплексный подход, сочетающий традиционные и инновационные методы, помогает выявить скрытые резервы футболистов, оптимизировать тренировочный процесс. Таким образом, интеграция инновационных методов в систему отбора предоставляет тренерам мощный инструмент для формирования перспективных и конкурентоспособных команд как на национальном, так и на международном уровне. Рекомендуется внедрить авторские тесты в практику спортивных школ и клубов, а также организовать специальное обучение для тренеров, чтобы они могли эффективно применять инновационные методы отбора.

Литература

1. Антипов А.В. Система многолетней подготовки спортивного резерва в футбольных академиях: автореф. дис. … д-ра пед. наук. М., 2021. 60 с.

2. Комков В.Ю. Совершенствование групповых тактических действий футболистов 13-14 лет в атаке на основе структуризации динамических ситуаций игры: дис. … канд. пед. наук. Омск, 2021. 186 с.

3. Нечаев М.П. Слагаемые педагогической практики: опыт, традиции, инновации: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Чебоксары, 2023. 104 с.

4. Нифонтов М.Ю., Привалов А.В., Мухамедзянов Р.Р., Poon A.A., Плешаков А.А. Адаптация структурно-содержательных компонентов образовательных стандартов к

CC BY

современной системе подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. 2023. № 10. С. 69–70.

5. Попов С.В. К вопросу развития тактического мышления юных футболистов // Наука через призму времени. 2023. № 2(71).

6. Суворов В.В. Содержание процесса подготовки футболистов 15-16 лет разных игровых амплуа, обусловленное особенностями соревновательной деятельности // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2021. № 4. С. 26-31.

© Мухамедзянов Р.Р., Кутейников Д.И., 2025

УДК 796.332

Мухамедзянов Р.Р.
канд. пед. наук
Токтарев М.А.
студент магистратуры
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта
г. Санкт-Петербург, Россия

РАЗВИТИИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ОТСУТВИЯ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

Аннотация. Статья посвящена проблеме развития общей и специальной выносливости у футболистов в условиях отсутствия общеподготовительного этапа подготовки. Представлены средства, методы и способы организации учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие выносливости футболистов без предварительной общей подготовки.
Ключевые слова: футбол; общая выносливость; специальная выносливость; физическая подготовка.

Футбол – вид спорта, требующий высокого уровня развития всех без исключения физических качеств. Однако, большая продолжительность и высокая интенсивность игры предъявляют особые требования к уровню развития выносливости у футболистов.

Выносливость – это комплексное свойство организма, проявляющееся в способности выполнять двигательную деятельность без снижения ее эффективности при продолжительной или интенсивной работе [2].

В методике развития выносливости имеется два основных направления:

– развитие общей выносливости;

– развитие специальной выносливости.

Общая выносливость характеризуется способностью организма длительно выполнять работу умеренной мощности с участием больших мышечных групп, поддерживая высокий уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем.

Специальная выносливость – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности [5]. Особенностью специальной выносливости является то, что она не вызывает дополнительные эффекты при реализации иной деятельности.

Специальная выносливость футболистов предполагает способность к выполнению технико-тактических действий без потери их эффективности на протяжении всей игры. Она тесно связана с технической и тактической подготовленностью игрока, поскольку рациональная и экономичная техника двигательных действий позволяет снижать энергозатраты, что способствует более продолжительной работе.

Основные проявления специальной выносливости в футболе:

CC BY

1) способность к частой смене характера двигательной деятельности (ходьбы, бега различной интенсивности, ускорений, торможений и поворотов) в зависимости от игровой ситуации;

2) сохранение точности, стабильности и эффективности технико-тактических действий, поддержание концентрации внимания на протяжении всего игрового времени;

3) способность к адаптации в изменяющихся внешних условиях – температуре, влажности, виду покрытия, состоянию игрового поля и другим факторам.

Рациональным и физиологически обоснованным считается такое построение учебно-тренировочного процесса, при котором будет решаться задача последовательного развития видов выносливости: сначала общей, затем специальной. Это связано с тем, что на ранних этапах подготовки спортсмен еще не находится в том состоянии подготовленности, при котором смог бы выдерживать необходимую интенсивность игры. При этом, общая выносливость является основой развития специальной выносливости, так как создает предпосылки для повышения порогов функционирования различных систем организма [1].

Традиционно, классическая модель построения тренировочного процесса предполагает разделение подготовительного периода на два этапа, обеспечивающего последовательное развитие физических качеств и становление спортивной формы. На общеподготовительном этапе основное внимание уделяется средствам общей физической подготовки, где ключевое значение имеет развитие общей выносливости. Здесь используется большой объем нагрузок умеренной интенсивности, направленных на улучшение функциональных возможностей кардио-респираторной системы.

На специально-подготовительном этапе осуществляется постепенное снижение доли применимых неспецифических средств тренировки. Содержание тренировочного процесса основывается на преимущественном развитии специальной тренированности, специфической работоспособности, освоении и совершенствовании двигательных навыков в том виде, в котором они будут использованы в предстоящем соревновательном процессе. Особое внимание здесь уделяется развитию специальной выносливости.

Однако в современных условиях из-за загруженного календаря соревнований, коротких межсезонных периодов, необходимости демонстрировать высокие результаты с первых официальных матчей сезона или индивидуальных особенностей тренировочного процесса отсутствует возможность реализовать полноценный общеподготовительный этап. Важно отметить, что при отсутствии данного этапа подготовки нельзя полностью отказываться от развития общей выносливости. Наоборот, ее развитие должно происходить в рамках текущего этапа подготовки, но более интегрировано и дозированно.

В условиях отсутствия общеподготовительного этапа необходимо переходить к интегративному подходу в тренировочном процессе, при котором развитие общей и специальной выносливости происходит параллельно и сопряженно. Это означает, что развитие общей выносливости должно происходить не только через неспецифические упражнения циклического характера (длительный бег, кроссы, прыжки на скакалке и т. д.), но и через упражнения, моделирующие специфику игровой деятельности. Здесь предлагается

CC BY

использовать соединение технико-тактических действий с движениями циклического характера. Это могут быть различные вариации бега с ведением и передачей мяча, выполнение обыгрывающих движений, вариаций передвижения без мяча, упражнений на координацию. Эти средства характеризуются ритмичностью, вовлечением крупных мышечных групп и возможностью длительного поддержания заданного уровня интенсивности. Помимо этого, такой подход позволяет достигать сопоставимого уровня прогресса в развитии общей выносливости и основных технико-тактических навыков при значительно меньших временных затратах.

Для развития общей выносливости применяют три основных метода: равномерный, переменный и игровой. При этом продолжительность упражнений должна составлять не менее 20–30 мин с частотой пульса на уровне 150–170 ударов в минуту [1].

При планировании программы подготовки футболистов направленной на развитие специальной выносливости, следует учитывать следующие условия:

– интенсивность нагрузки должна составлять не менее 70–80% от максимальной, а общий объем 3000–4000 м;

– выполнение упражнений в условиях, максимально приближенных к соревновательным, с сохранением требований к точности и скорости принятия решений;

– упражнения должны воспроизводить параметры и условия перемещений, характерные для футбола. Необходимо включение в работу упражнений, сочетающих перемещения спиной и боком, челночные движения, а также прыжковые элементы после ускорений.

В качестве средств развития специальной выносливости могут выступать следующие упражнения:

– интервальный бег;

– интервальный бег с выполнением технических элементов с мячом;

– упражнения, выполняемые в условиях противодействия с соперником [3].

Однако, одним из ключевых элементов развития специальной выносливости у футболистов на специально-подготовительном этапе подготовки является использование игровых форм упражнений. Так, наиболее целесообразными средствами являются:

– игры в малых форматах;

– игровые упражнения с дополнительными условиями, стимулирующие постоянную двигательную активность;

– моделирование игровых ситуаций, включающих высокоинтенсивные фазы игры.

Эффективным методом развития специальной выносливости является интервальный, поскольку он позволяет моделировать соревновательные нагрузки, чередую периоды высокой интенсивности и активного восстановления. В футболе применяются следующие варианты интервальной работы:

– высокоинтенсивные интервальные упражнения – характеризующиеся короткими (15–40 с) периодами работы максимальной интенсивности с последующими интервалами отдыха или низкоинтенсивной активности (20–60 с);

CC BY

– аэробно-анаэробные интервальные упражнения – более продолжительные отрезки работы (1–4 мин) при интенсивности 70–80% от максимальной, с неполным, но более продолжительным периодом отдыха (1–3 мин).

В таблице представлены варианты реализации упражнений, направленных на развитие специальной выносливости у футболистов.

Таблица

Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости у футболистов

Наименование упражнения	Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха
Игры в малых форматах	Игра 4х4 или 5х5 на уменьшенном поле (25х17м) с ограничением касаний мяча	Длительность 1 серии 4–6 мин Кол-во серий: 3–5	3–5 минут между сериями
Игровое упражнение с удержанием мяча	Удержание мяча 8х8 в заданной зоне (45 х 25 м) с обязательной персональной опекой	Длительность 1 серии 4–6 мин Кол-во серий: 3–5	2–3 минуты между сериями
Моделирование прессинга	Игра 11х11 на поле размером 60х65 м. Атакующая команда организует начало атаки от ворот. Обороняющаяся команда организует прессинг на половине поля соперника в течении заданного времени, стремясь совершить отбор или перехват мяча и провести атаку	1 повторение: 30 с – 2 мин Серия: 4–8 повторений Кол-во серий: 2–4	2–3 минуты между сериями
Высокоинтенсивный интервальный бег	Челночный бег между конусами расположенными на расстоянии 15 м	1 повторение: 15–40 с Кол-во повторений: 10–20	20–60 с между повторениями
Интервальный бег с ведением мяча	Упражнение выполняется в тройках. Бег с ведением мяча, выполнение передачи партнеру, расположенным на периметре площадки. После остановки обратной передачи от партнера, вновь выполняется ведение к другому игроку.	1 повторение: 1–1,5 мин Кол-во повторений: 3–5	3–4,5 мин между повторениями
Переходные фазы (атака-оборона)	Атака 2х1 с последующим переходом к обороне 2х3 после забитого гола/потери мяча, затем вновь переход в фазу атаки 4х3 после забитого гола/потери мяча.	Длительность серии: 4–6 мин; Кол-во серий: 2–4	3–4,5 мин между сериями

В ввиду отсутствия общеподготовительного этапа может наблюдаться значительная вариабельность в уровне физической подготовленности, ввиду чего, данный подход должен предполагать индивидуализацию тренировочного процесса. Индивидуализация предполагает, учет таких особенностей футболистов, как уровень развития физических качеств, функциональное состояние, игровое амплуа, количество и характер травм в спортивной в карьере [4]. Поэтому тренировочные программы должны быть дифференцированы. Целесообразно разделение команды на 2–3 группы. Требования, предъявляемые к интенсивности, объему нагрузки и характеру упражнений должны различаться в зависимости от уровня функциональной подготовленности. Так, для игроков с недостаточным уровнем

развития общей выносливости рационально увеличение доли циклических упражнений. Для тех, кто уже имеет высокий уровень развития общей выносливости, следует использовать специфические игровые упражнения. При этом, важным средством отслеживания объема и интенсивности нагрузки здесь является GPS-монниторинг, позволяющий выявить количественные показатели общего расстояния пробега, пройденное расстояние в высокоинтенсивном режиме, количество и общую дистанцию спринтов и торможений.

Индивидуализация тренировочного процесса, в свою очередь, определяет необходимость тщательного контроля состояния спортсменов. Она должна включать проведения регулярных функциональных тестирований, оценки показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Помимо этого, при интегративном подходе к развитию выносливости особенно велика роль психической устойчивости связанных с преодолением тяжелых ощущений утомления, поэтому важную часть контроля должна составлять оценка субъективного восприятия нагрузки и состояния спортсмена.

Таким образом, отсутствие общеподготовительного этапа не должно становиться причиной отказа от развития общей выносливости. Необходимо интегрировать элементы общей физической подготовки в специально-подготовительный этап, используя адекватные средства и методы тренировки. Эффективное планирование, постоянный контроль за состоянием игроков позволят минимизировать негативные последствия упущенного этапа подготовки и обеспечить высокий уровень физической подготовленности футболистов в течении всего соревновательного периода.

Литература

1. Александровна О.А., Сидорова К.А., Рябова Н.Н., Драгич Е.Д. Физиологические основы развития выносливости и силовых навыков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. №7. С. 142-144.

2. Казакбаев А.М., Аллаяров И.К. Выносливость как физическое качество спортсменов // Теория и практика современной науки. 2022. №6. С. 128-131.

3. Козлов А.А., Мутаева И.Ш. Особенности тренировки выносливости и быстроты футболистов 17-18 лет // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 6. С. 114-121.

4. Привалов А.В. Актуальные подходы к оптимизации процесса специальной физической подготовки квалифицированных футболистов 16-17 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 8(246). С. 152-158.

5. Федин П.Е., Махов С.Ю. Характеристика понятий специальной выносливости как физического качества // Автономия личности. 2021. № 3(26). С. 110-114.

© Мухамедзянов Р.Р., Токтарев М.А., 2025

УДК 796

Пащенко Л.Г.
канд. пед. наук, доцент
Нижневартовский государственный университет
г. Нижневартовск, Россия
Пащенко Е.С.
студент
Тюменский государственный медицинский университет
г. Тюмень, Россия
Питулин А.В.
преподаватель
Тюменский государственный медицинский университет
г. Тюмень, Россия
старший тренер преподаватель
Тюменский государственный университет
г. Тюмень, Россия
Нестеренко Е.А.
студент
Тюменский государственный университет
г. Тюмень, Россия

ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К УЧАСТИЮ В МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ОТ ШКОЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ К ВУЗОВСКОМУ

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования, позволившие выявить изменения в отношении к участию в соревнованиях в процессе физкультурно-спортивной деятельности у выпускниц школ, первокурсниц и студенток, обучающихся на 3-ем курсе университета. Опрос позволил обнаружить наиболее популярные среди девушек виды массовых физкультурно-спортивных мероприятий, а также условия, содействующие повышению показателя вовлеченности школьниц и студенток в соревновательную деятельность.
Ключевые слова: соревнования; школа; вуз; девушки; физкультурно-спортивная деятельность.

Актуальность исследования. Участие молодежи в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях можно рассматривать как современный тренд развития физической культуры и спорта в нашей стране [1; 2]. В настоящее время реализуется множество муниципальных, региональных и всероссийских соревнований, программой которых предусмотрено выполнение различных видов активности, предполагающих демонстрацию индивидуальных способностей или их проявление в командных взаимодействиях [5; 7]. Они призваны содействовать вовлечению молодых людей в регулярные занятия физической культурой и спортом, формированию потребности в физическом совершенствовании [3; 8]. Участие в массовых физкультурно-спортивных состязаниях позволяет общаться с единомышленниками, объединяться в команды и коллективы, решая задачи социализации современных юношей и девушек [4; 7]. Высокое психоэмоциональное напряжение, сопровождающее любую спортивную активность, связанную с проявлением соперничества, содействует выработке гормонов, помогающих бороться со стрессом, тревожностью.

CC BY

Преодоление себя, своей лени, приобщение к общему делу формирует уверенность в себе и содействует саморазвитию [9]. Несмотря на высокую значимость участия молодежи в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, в настоящее время не наблюдается их активное вовлечение в массовое спортивное движение [6]. Для совершенствования этого направления внеучебной работы необходимо иметь представление об активности участия в спортивных мероприятиях девушек, завершающих обучение в общеобразовательном учреждении, ее изменении при переходе к получению образования в высшем учебном заведении, а также после окончания трех лет обучения. В связи с этим, видится целесообразным изучение отношения современной молодежи, а именно – девушек, к участию в соревновательной деятельности.

Цель исследования – выявить тенденции изменения отношения к участию в соревнованиях в процессе физкультурно-спортивной деятельности у девушек, завершающих обучение в школе, первокурсниц и студенток, обучающихся на 3-ем курсе университета.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Тюменский государственный медицинский университет» Минздрава России (далее – ТМУ) и МБОУ «Гимназия №2» г. Нижневартовска в период с ноября 2024 года по февраль 2025 года. Основным методом исследования явилось анкетирование. На вопросы анкеты, представленной в Google Forms, отвечали 160 девушек, возраст которых варьировался от 17 до 24 лет. Все респонденты были распределены по 3 группам: 1) 23 обучающихся 11-го класса; 2) 46 девушек, приступивших к обучению на первый курс ТМУ (n=46); 3) 86 девушек, обучающихся на третьем курсе ТМУ (n=86).

Результаты исследования и их обсуждение. Отвечая на вопрос о соотношении мероприятий умственной или физической направленности в ежедневной активности 61% учениц выпускного класса школы отметили, что в их режиме дня превалируют мероприятия умственной направленности. С ними согласились 65% студенток 1-го курса и 85% обучающихся на 3-ем курсе университета. О преобладании мероприятий физической направленности сообщили незначительное количество девушек (11 класс – 8%, 1 курс – 2%, 3 курс – 0%). К третьему курсу уменьшается количество девушек, у кого режимные моменты, представленные умственными и физическими мероприятиями, равномерно распределены в течение учебного дня (от 31% у одиннадцатиклассниц и 33% у первокурсниц до 15% у третьекурсниц).

Опыт занятий спортом, рассматриваемый как один из факторов формирования приверженности спортивным традициям и являющийся гарантом использования полученных знаний в процессе жизнедеятельности, имеется у 69% школьниц, 88% студенток 1-го курса и у 84% студенток 3-го курса. А на вопрос: «Участвовали ли вы в соревнованиях различного характера (спортивных, интеллектуальных, развлекательных)?» положительный вариант ответа выбрали 92% выпускниц школы, 94% обучающихся 1-го курса и 88% 3-го курса. Можно отметить, что система школьного спорта в нашей стране достаточно популярна, чему, в том числе способствовала спортизация физического воспитания в общеобразовательных учреждениях [7; 8].

CC BY

Изучив отношение молодежи к участию в соревнованиях и спортивных праздниках, оказалось, что наблюдается уменьшение количества тех, кто предпочитает быть в роли болельщика (от 62% среди старшеклассниц до 33% первокурсниц и 31% третьекурсниц). Студентки 1-го курса отличаются более позитивным отношением к выбору роли соревнующегося во время спортивных мероприятий (31%), в отличие от учениц старшей школы (15%) и обучающихся 3-го курса (20%). Наблюдается тенденция к повышению внимания девушек к выбору роли волонтера или судьи в соревнованиях – если среди выпускниц школы число желающих составляло 8%, тогда как среди первокурсниц их 19%, а среди третьекурсниц – 14%.

Как видно из таблицы 1, считают для себя интересным соревновательно-познавательные мероприятия (квесты) значительное число респондентов: 54% старшеклассниц, 52% студенток 1-го курса, 58% студенток 3-го курса. Помимо этого, первокурсницы отдают предпочтение командным соревнованиям по спортивным играм (волейбол, баскетбол) – 52%, в отличие от выпускниц школы и третьекурсниц (23% и 38% соответственно). Одинаковое количество опрошенных девушек учениц 11-го класса и студенток 3-го курса считают интересными для себя командные соревнования по нетрадиционным видам спорта (38% и 31% соответственно), а также развлекательные мероприятия с соперничеством по желанию – 38% и 31% соответственно. Наименьшая заинтересованность была обнаружена к индивидуальным соревновательно-экстремальным мероприятиям, требующим проявления максимальных физических усилий и высокого психоэмоционального напряжения. Согласились стать участниками таких соревнований 15% одиннадцатиклассниц, 10% первокурсниц и 15% третьекурсниц. По мере продолжения обучения в вузе увеличивается число девушек, для которых участие в любых соревнованиях неприемлемо – от 8% школьниц до 14% студенток, обучающихся на 3-ем курсе.

Таблица 1

Ответы девушек на вопрос – «Какие соревнования вы считаете интересными для себя?» (%, множественный выбор)

Варианты ответов	11 класс	1 курс	3 курс
Индивидуальные соревнования с соперничеством с другими участниками (кросс, лыжи)	23	19	17
Командные соревнования по спортивным играм (волейбол, баскетбол)	23	52	38
Индивидуальные соревнования с соперничеством с самим собой (ГТО, сдача нормативов)	15	19	24
Командные соревнования по нетрадиционным видам спорта (бой снежками, танцевальный батл, ориентирование на местности)	38	33	31
Развлекательные мероприятия с соперничеством по желанию (массовые праздники)	38	27	31
Соревновательно-познавательные мероприятия (квесты)	54	52	58
Индивидуальные соревновательно-экстремальные мероприятия (гонка на выживание, экстремальный забег)	15	10	15
Командные соревновательно-экстремальные мероприятия (командная гонка на выживание, командный экстремальный забег)	31	10	17
Никакие	8	10	14

CC BY

В таблице 2 представлены результаты обработки ответов девушек на вопрос: «Какие факторы определяют ваш интерес к соревнованиям?». Для 54% выпускниц школы интерес к соревнованиям определяет имеющаяся возможность показать лучший результат и опередить соперников, в отличие от обучающихся вуза – на первом курсе таких девушек 33%, на третьем – 28%. Из-за атмосферы соревнований 54% старшеклассниц, 60% первокурсниц и 51% третьекурсниц готовы поучаствовать в спортивном мероприятии. Для 46% школьниц, 60% студенток 1-го курса, 49% студенток 3-го курса важна возможность пообщаться и приобрести новых друзей на соревнованиях. Наименее значимыми факторами, определяющими интерес к участию в состязательной деятельности, является поддержка членами команды и желание получить положительную отметку по предмету «физическая культура. Опрос показал, что после окончания обучения в школе увеличивается количество девушек, которым не интересны соревнования. Можно констатировать, что вопрос об участии или неучастии в организуемых вузом соревнованиях решается исходя из заинтересованности в них студентов, их индивидуальных особенностях, а также специфики соревновательной деятельности.

Таблица 2

Ответы девушек на вопрос – «Какие факторы определяют ваш интерес к соревнованиям?» (%, множественный выбор)

Варианты ответов	11 класс	1 курс	3 курс
Возможность пообщаться, приобрести друзей	46	60	49
Нравится атмосфера соревнований	54	60	51
Нравится, когда меня поддерживают члены моей команды	15	25	23
Есть возможность показать лучший результат, опередить соперников	54	33	28
Есть возможность выиграть приз, получить материальное вознаграждение	39	33	31
Имеется желание проверить свои силы	46	40	43
Желание получить положительную отметку по физической культуре	23	19	24
Мне не интересны соревнования	0	21	22

Отвечая на вопрос, «Что могло бы повысить активность участия молодежи в массовых соревнованиях?», большинство опрошенных предложили вариант с поощрением (материальным, моральным) за участие. На это указали 61% выпускниц школы, 77% студенток 1-го курса, 70% студенток 3-го курса (табл. 3). Наблюдается положительная тенденция к увеличению числа респондентов, считающих что интересные и нетрадиционные виды соревнований (состязаний) помогут повысить уровень вовлеченности молодежи в соревновательную физкультурно-спортивную деятельность: 31% школьниц, 48% обучающихся на первом курсе в вузе и 52% третьекурсниц. Оптимистично выглядит незначительное количество девушек, проявивших равнодушие к ответу на этот вопрос. Выбор варианта ответа «никакие» наблюдался у 8% старшеклассниц, у 4% студенток первого курса и 5% третьего курса.

CC BY

Таблица 3

Ответы девушек на вопрос – «Что могло бы повысить активность участия молодежи в массовых соревнованиях?» (%, множественный выбор)

Варианты ответов	11 класс	1 курс	3 курс
Интересные, нетрадиционные виды соревнований (состязаний)	31	48	52
Участие в соревнованиях друзей	61	48	49
Поощрение (материальное, моральное) за участие	61	77	70
Соревнования в сочетании с проверкой знаний (эрудиции)	8	17	23
Использование нестандартного оборудования	31	31	24
Больше рекламы в СМИ, сетях	31	29	23
Ничего	8	4	5

Таким образом, можно наблюдать изменение отношения девушек к участию в соревнованиях в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Изучение предпочтений в выборе вида соревновательных практик позволяет повысить активность участия школьниц и студенток в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях. Полученные результаты следует учитывать при разработке плана внеучебной физкультурно-спортивной деятельности обучающейся молодежи, включая в него мероприятия, к которым девушки проявляют повышенный интерес.

Литература

1. Безноско Н.Н., Синявский Н.И., Фурсов А.В., Нацаренус Н.Н. Отношение студентов к здоровому образу жизни на основе реализации комплекса ГТО в педагогическом вузе // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2(78). С. 37-41. https://doi.org/10.47438/1999-3455_2021_2_37.

2. Безноско Н.Н., Синявский Н.И., Фурсов А.В., Солдатенков Ф.Н. Отношение студенток к занятиям физической культурой и спортом в педагогическом вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12(214). С. 57-61. https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p57-61.

3. Глазина Т.А., Холодова Г.Б., Боброва Г.В. Взаимосвязь уровня физической активности девушек-студенток с инициативностью в общественно-спортивной жизни вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 1(203). С. 48-51. https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2022.1.p48-51.

4. Кетриш Е.В., Андрюхина Т.В., Третьяков Д.В., Савва Л.И. Роль спортивного клуба в организации физкультурно-спортивной деятельности, направленной на адаптацию студентов-первокурсников к обучению // Мир науки. Педагогика и психология. 2024. Т. 12. № 1. https://clck.ru/3QXquB.

5. Лубышева Л.И., Пащенко Л.Г. Современные социальные противоречия массового спорта // Теория и практика физической культуры. 2022. № 9. С. 3-5.

6. Пащенко Л.Г., Ниясова Н.С., Кульмаметьева Э.С. Потенциальная готовность студенческой молодежи к участию во внеучебной состязательной физкультурно-спортивной деятельности // Вестник Томского государственного университета. 2021. № 471. С. 189-196. https://doi.org/10.17223/15617793/471/22.

7. Пешкова Н.В., Лубышева Л.И. Полисубъектное управление в студенческом спорте: монография. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и сспорта», 2022. 192 с.

8. Синявский Н.И., Фурсов А.В., Солдатенков Ф.Н., Елисеева Т.А. Отношение школьников к урокам физической культуры // Культура физическая и здоровье. 2022. № 4(84). С. 111-115. https://doi.org/10.47438/1999-3455_2022_4_111.

9. Смирнова Н.О. Влияние спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий на профессиональное становление студентов вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4(182). С. 416-419. https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p416-420.

© Пащенко Л.Г., Пащенко Е.С., Питулин А.В., Нестеренко Е.А., 2025

УДК 612.017.1

Платонова М.Л.
старший преподаватель
Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Курский филиал
г. Курск, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ИММУНИТЕТ

Аннотация. Физическая активность оказывает многоплановое влияние на иммунную систему человека. При адекватной нагрузке усиливается циркуляция иммунных клеток, что ускоряет обнаружение и нейтрализацию патогенов. Однако чрезмерные нагрузки могут временно подавлять иммунный ответ: у спортсменов после интенсивных забегов снижался уровень секреторного IgA, что ослабляло местный иммунитет слизистых. В обзоре рассматриваются физиологические механизмы воздействия физических нагрузок на иммунитет и зависимости иммунного ответа от характера и интенсивности тренировок.
Ключевые слова: физическая активность; иммунитет; иммунная система; иммунный ответ; тренировки; физиологические механизмы.

Иммунная система защищает организм от инфекций и патологий, сохраняя здоровье. Современный малоподвижный образ жизни (гиподинамия) ослабляет иммунитет и повышает риск заболеваний. С другой стороны, физическая активность оказывает влияние на многие физиологические процессы. Физические упражнения влияют на уровень гормонов (кортизол, адреналин, эндорфины), повышают кровообращение и приводят к выработке противовоспалительных цитокинов [2]. Именно поэтому изучение связи между физической активностью и иммунитетом актуально: правильные нагрузки могут укреплять защитные силы организма, тогда как их дефицит или избыток – ослаблять иммунный ответ.

Цель: проанализировать современные данные о влиянии различных типов и интенсивности физических нагрузок на иммунную систему человека.

Данные литературы свидетельствуют, что регулярные умеренные физические нагрузки положительно сказываются на иммунитете. Так, по результатам ретроспективного анализа установлено, что регулярная физическая нагрузка средней интенсивности поддерживает и улучшает функциональное состояние иммунной системы организма [1]. Например, было показано, что умеренные объемы упражнений не вызывают патологических сдвигов иммунитета, а напротив – способствуют его укреплению [4]. Такие нагрузки улучшают кровообращение и повышают количество лейкоцитов в крови, что ускоряет иммунный надзор и защиту от патогенов.

В то же время в литературе отмечаются негативные эффекты при чрезмерно интенсивных нагрузках. После острой продолжительной тренировки наблюдается мобилизация иммунных клеток, но при высоких нагрузках их функция угнетается [3]. Так, по данным исследований, после тяжёлых нагрузок снижается эффективность NK-клеток и подавляется Т-клеточный ответ [3]. У атлетов, участвовавших в длительных соревнованиях, снижались уровни иммуноглобулинов: отмечено существенное падение концентрации секреторного IgA по мере усложнения нагрузки [5]. В одном из исследований после интенсивной аэробной тренировки у спортсменов концентрация IgG, IgA и IgM в сыворотке

CC BY

упала на 24%, 21% и 12% соответственно. В совокупности эти данные подтверждают «иммуномодулирующий» эффект физических упражнений: умеренные нагрузки усиливают иммунитет, тогда как очень высокие или длительные – ослабляют его.

Существуют механизмы взаимодействия физической нагрузки иммунитета такие как:

1. Циркуляторная мобилизация иммунных клеток, во время которой выполнения упражнений увеличивается сердечный выброс и уровни катехоламинов (адреналин, норадреналин), в следствии чего происходит увеличение миграции и кратковременной циркуляции нейтрофилов, моноцитов, NK-клеток и лимфоцитов. Это положительно влияет на состояние периферической толерантности, играющей важную роль в поддержании иммунного баланса.

2. Активизация механизмов воспалительной и противовоспалительной регуляция обусловлена величиной и интенсивностью физической нагрузки. Мышечные сокращения индуцируют высвобождение провоспалительных цитокинов (IL-6) из скелетной мускулатуры, которые запускают антиинфламматорные каскады (↑IL-10, ↑IL-1ra) и мобилизуют метаболические адаптации. Регулярная умеренная активность ассоциируется с пониженным уровнем системного хронического воспаления (↓CRP, ↓TNF-α).

3. Систематические тренировки влияют на фенотип и функциональную активность Т- и В-лимфоцитов, повышая функциональную гибкость иммунной системы и улучшая ответ на вакцинные антиигены у многих групп населения.

4. Метаболические и эндокринные факторы, происходит улучшение инсулинчувствительности, снижение висцеральной жировой массы и изменение секреции адипокинов (↓лептин/↑адипонектин) косвенно уменьшают провоспалительное влияние метаболических нарушений. Снижение частого стресса и нормализация активности гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (ГГН) также способствуют устойчивости иммунных реакций.

В интенсивности и объёме нагрузки как детерминанты иммунного ответа исследователи выявили:

1. Умеренная регулярная активность.

Доза: ~150–300 мин/нед умеренной аэробной активности или 75–150 мин интенсивной. Эффект: снижение частоты простудных заболеваний, улучшение клеточного иммунитета, усиление ответа на вакцины.

2. Острые тяжёлые и продолжительные нагрузки.

После марафоноподобных нагрузок наблюдается транзиторная иммуносупрессия (3–72 ч): лейкопения с изменённой функцией нейтрофилов и NK-клеток, снижение пролиферативного ответа Т-лимфоцитов, повышенный риск респираторных инфекций. Механизмы включают высокий кортизол, перераспределение клеток и метаболический стресс.

3. Перетренированность и хроническое перенапряжение.

Длительные периоды с недостаточным восстановлением приводят к стойким изменениям эндокринной и иммунной регуляции: повышенный базальный кортизол,

CC BY

снижение тестостерона, хроническое низкоуровневое воспаление и повышенная восприимчивость к инфекциям.

По результатам исследования, выявлены клинические и эпидемиологические данные, которые характеризуют рандомизированные и обсервационные исследования демонстрируют ассоциацию между регулярной умеренной физической активностью и снижением риска ОРВИ, улучшением иммунного ответа на вакцины и уменьшением маркеров хронического воспаления. Одновременно данные показывают повышенный риск инфекций после экстремальных состязаний.

Анализ современных исследований показал, что умеренная систематическая физическая подготовка оказывает преимущественно иммуномодулирующий и защитный эффект: снижает хроническое воспаление, улучшает клеточные и гуморальные ответы и уменьшает восприимчивость к инфекциям. Экстремальные и длительные нагрузки при недостаточном восстановлении могут приводить к временной или стойкой иммуносупрессии. Для клинического и прикладного использования ключевыми являются дозирование нагрузки и обеспечение адекватного восстановления.

Физиологические механизмы влияния упражнений на иммунитет многообразны. При физической нагрузке ускоряется сердечный ритм и кровообращение, что способствует быстрому перемещению лейкоцитов по организму. Повышение кровотока и интенсивное дыхание увеличивают доставку кислорода к тканям и помогают иммунным клеткам (нейтрофилам, NK-клеткам, Т- и В-лимфоцитам) быстрее достигать очагов потенциальной инфекции [2]. Одновременно во время тренировки в кровь выбрасываются гормоны стресса (адреналин и кортизол), которые стимулируют начальную фазу активации иммунитета, но при длительном воздействии могут приводить к подавлению иммунного ответа. Предполагается двухфазный ответ: в начальной стадии после начала нагрузки лейкоциты становятся более функционально активными, а при продолжении нагрузки под влиянием кортизола их активность падает. Такой гормональный отклик обеспечивает баланс между активацией иммунитета и защитой от избыточного воспаления.

Физическая активность влияет и на гуморальную составляющую иммунитета. Умеренные тренировки стимулируют выработку иммуноглобулинов и цитокинов, повышая неспецифическую устойчивость организма. Однако после экстремальных нагрузок происходит значительное снижение концентрации иммуноглобулинов. Так, исследования показали, что после длительных гонок у спортсменов концентрация секреторного IgA в слюне значительно уменьшалась. Также при повторяющихся мощных нагрузках падал уровень циркулирующих IgG и IgM. Низкий уровень секреторного IgA известен как фактор риска респираторных инфекций у атлетов. Следовательно, чрезмерные нагрузки временно ослабляют барьерную функцию слизистых и делают организм более восприимчивым к микробам.

Различные типы нагрузок по-разному влияют на иммунитет. Аэробная умеренной интенсивности физическая активность (бег, ходьба, плавание) считается наиболее благоприятной для иммунной системы. Такие нагрузки расширяют кровеносные сосуды и

CC BY

улучшают приток лейкоцитов к тканям, а также способствуют выработке эндорфинов, снижающих стресс и воспаление. Силовые и высокоинтенсивные занятия также могут оказывать пользу при разумной дозировке, однако при игнорировании адекватного восстановления они часто приводят к переутомлению и подавлению иммунитета. Например, было показано, что при интенсивных непрерывных тренировках без отдыха наблюдается «иммунодефицит после нагрузки» – организм ослаблен и более подвержен ОРВИ и другим инфекциям.

Таким образом, физиологическая основа реакции иммунитета на физические упражнения включает в себя регулирование циркуляции и активности клеток иммунной системы, гормональные изменения (концентрации кортизола, адреналина, эндорфинов), а также баланс провоспалительных и противовоспалительных цитокинов. Оптимальные нагрузки активируют иммунную регуляцию, тогда как чрезмерные приводят к накоплению утомления и временному снижению защитных функций. Ключевым условием поддержки иммунитета является правильное сочетание тренировок и отдыха: систематические умеренные упражнения укрепляют иммунитет, а восстановительные паузы позволяют избежать перенапряжения.

Современные исследования подтверждают, что регулярная умеренная физическая активность улучшает состояние иммунной системы и способствует профилактике многих заболеваний. Умеренные тренировки активизируют обмен лейкоцитов между кровью и тканями, способствуют секреции противовоспалительных цитокинов и повышают общую резистентность организма. В то же время чрезмерные нагрузки (интенсивность или длительность) могут нарушать иммунную гомеостаз и вызывать кратковременное снижение иммунитета. Поэтому для укрепления иммунитета важны мерность, регулярность и адекватная длительность занятий спортом. Физическую активность следует рассматривать как эффективный профилактический фактор: при разумном дозировании она повышает неспецифическую и специфическую защиту организма, помогает снизить хроническое воспаление и укрепить здоровье.

Физическая активность является важным фактором, влияющим на состояние иммунной системы. Регулярные умеренные физические нагрузки способствуют улучшению кровообращения, увеличению количества иммунных клеток и их функциональной активности, а также секреции противовоспалительных цитокинов. Это, в свою очередь, повышает общую резистентность организма к инфекциям и заболеваниям.

Однако чрезмерная интенсивность и продолжительность физических нагрузок могут привести к временному подавлению иммунного ответа. Высокий уровень кортизола, вырабатываемый в ответ на стресс, может угнетать функции лейкоцитов, что снижает эффективность иммунного надзора. Кроме того, длительные интенсивные тренировки могут вызвать хроническое воспаление, что негативно сказывается на иммунной системе.

Таким образом, для достижения максимального положительного эффекта на иммунитет необходимо соблюдать баланс между интенсивностью и продолжительностью физических

CC BY

нагрузок. Оптимальным является режим регулярных умеренных тренировок, который способствует укреплению иммунной системы без риска её истощения.

Несмотря на значительный прогресс в изучении влияния физической активности на иммунитет, остаются нерешённые вопросы, требующие дальнейших исследований. В частности, необходимо более детально изучить механизмы взаимодействия между различными типами физических нагрузок и иммунной системой, а также определить оптимальные параметры тренировок для различных возрастных групп и состояний здоровья.

Кроме того, важно исследовать влияние физической активности на специфические аспекты иммунной системы, такие как гуморальный и клеточный иммунитет, а также на иммунную память. Это позволит разработать более эффективные рекомендации по использованию физической активности в качестве профилактического и терапевтического средства.

Также перспективным направлением является изучение влияния физической активности на иммунную систему в условиях различных стрессовых факторов, таких как экологические загрязнения, хроническое недосыпание и психоэмоциональный стресс. Это поможет лучше понять, как физическая активность может способствовать повышению устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям.

Литература

1. Болдырева Ю.В., Губин Д.Г. Влияние физической активности на состояние иммунной системы организма // Человек. Спорт. Медицина. 2023. Т. 23. № 4. С. 23-30.
2. Григорьева И.В., Волкова Е.Г., Стородубцева Т.Н. Влияние физических спортивных нагрузок на иммунную систему человека // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2020. № 14(2). С. 77-79.
3. Садретдинов Д.М., Салеев Э.Р. Физическая активность и ее влияние на укрепление иммунной системы // Мировая наука. 2023. №11 (80). С.74-76.
4. Физические нагрузки для здоровья иммунитета // Официальный сайт Министерства здравоохранения Республики Тыва. 2024. https://clck.ru/3QebsC.
5. Чернова Н.А., Лазарева Т.И. Иммунный ответ у спортсменов на физическую нагрузку: изменения иммуноглобулинов и факторов воспаления // Вестник спортивной науки. 2021. № 4(80). С. 35-39.

© Платонова М.Л., 2025

УДК 796.011.3

Плотников В.М.
канд. пед. наук
Патрушева Е.П., Сомова А.А.
Челябинский институт путей сообщения филиал
Уральского государственного университета путей сообщения
г. Челябинск, Россия

АНАЛИЗ УРОВНЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ–ПЕРВОКУРСНИКОВ ЧИПС УрГУПС

Аннотация. Компания ОАО «РЖД» реализует свою деятельность в 77 из 89 субъектов Российской Федерации, где работают 257 тысяч молодых сотрудников в возрасте до 35 лет, что составляет 37% от численности всего персонала. Рост производительности труда для Компании является одной из ключевых задач. В зависимости от потенциала физического и психического здоровья молодёжи, повышается не только дальнейший путь развития и прогресса ОАО «РЖД», безопасности осуществляемых перевозок грузов, пассажиров на железнодорожном транспорте, но и значительный вклад Компании в ВВП России.
Ключевые слова: студенты; система; тесты; успеваемость; анализ; здоровье; физическое совершенствование.

Актуальность исследования. Задачи объективной оценки уровня спортивно-технической подготовленности студентов-первокурсников технического вуза и выбора современной технологии учебного процесса по дисциплине Физическая культура и спорт всегда взаимосвязаны и актуальны. Значимость оценки заключается и в востребованности структур ОАО «РЖД» специалистов с высоким уровнем развития функциональных возможностей и психофизических качеств организма выпускников железнодорожных вузов. В данной работе проведены исследования уровня спортивно-технической подготовленности первокурсников учебных наборов очной формы обучения с периодом поступления в десять лет для анализа, как начального уровня физического развития студентов, так и его дальнейшего прогресса. Что позволяет оценить возможность успешного освоения студентами образовательных и развивающих задач применяемой в учебном процессе ЧИПС УрГУПС педагогической технологии Спортивно-ориентированной системы физического воспитания (далее Система) [4, с. 78].

Цель работы. Исследовать уровень спортивно-технической подготовленности студентов-первокурсников учебных годов 2011–2012 и 2021–2022. Значения результатов тестов контрольных срезов (КС) при поступлении в сравнении с одноимёнными тестами контрольных нормативов (КН) по окончании первого курса, позволяют определить несколько целевых направлений. **Первая цель** – выявить степень начального уровня спортивно-технической подготовленности студентов. **Вторая цель –** определить степень адаптации организма студента воздействиям индивидуальных программ развивающего обучения Системы. **Третья цель** – констатировать степень информативности и эффективности Спортивно – ориентированной системы физического воспитания в вузе [3, с. 211, 212].

Методика и организация исследования. Для объективной оценки сравнения результатов тестирования в исследовании принимали участие по тридцать студентов (20

мужчин и 10 женщин) – не пропускающие учебные занятия и относящиеся к основной медицинской группе здоровья для практических занятий по дисциплине Физическая культура и спорт. Необходимо пояснить, что контингент студентов в нашем вузе, немногочислен. Так в 2011–2012 учебном году обучалось на первых курсах около ста студентов, а в 2021–2022 – пятьдесят! В вузе функционирует здоровье-формирующая Спортивно-ориентированная система физического воспитания, в которой личностно ориентированное обучение позволяет каждому обучающемуся через оценку реакций организма на предложенные задания самостоятельно принимать осознанные решения, обосновывая взаимосвязи процесса: нагрузка – реакция организма – анализ – оценка [2, с. 204]. Студенты на первых занятиях первого семестра проверяют уровень начальной подготовленности, выполняя контрольные срезы (КС) по двенадцати контрольным нормативам (КН), а затем по окончании каждого семестра сдают по шесть различных нормативов. Результаты фиксируются, оцениваются, заносятся в индивидуальную программу Спортивный паспорт студента ЧИПС УрГУПС, которая позволяет не только констатировать результаты тестирования, а применяя методы математической статистики и формулу темпов прироста физических качеств С. Броди, выявлять степень эффективности учебного процесса. В пятибалльной системе оценивания контрольных базовых нормативов оценки «Отлично», «Хорошо», «Удовлетворительно» соответствуют знакам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» – «Золото», «Серебро», «Бронза». В данной работе использовались семь из двенадцати контрольных упражнений, сформированных по блокам. Блок оценки уровня беговой подготовленности (100 м, 400/300 м и 3000/2000 м – мужчины / женщины) – осуществлялся контроль по окончании второго семестра. Пояснение: студенты набора 2011 года выполняли для контроля выносливости тест Купера (12-минутный бег) – дополнительные расчёты адаптировали результаты теста Купера к результатам в беге на 3000 м у мужчин и 2000 м у женщин [1, с. 112-113]. Блок оценки уровня силовой подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине – мужчины / сгибание-разгибание рук от пола – женщины, подъём туловища за минуту – пресс) – контроль проводился по окончании первого семестра, Гибкость (гибкость позвоночного столба – наклон туловища вперёд из положения «стоя») – контроль по окончании второго семестра. Результаты в данных упражнениях объективно характеризуют комплексную оценку уровня развития базовых физических качеств, функциональных систем и двигательных способностей организма студента.

Результаты исследования и их обсуждение. Определяя **первую цель работы** – степень начального уровня спортивно-технической подготовленности студентов – выявили следующие показатели. В таблице 1 представлены сравнительные результаты контрольных срезов первокурсников наборов 2011 г. и 2021 г.

Во всех семи тестах результаты у набора 2021 г. снижены (-) относительно набора 2011 г., что соответственно подтверждается и в баллах средних значений оценки. Выявлено, что уровень начальной подготовленности у мужчин – первокурсников набора 2021 года всего 1,97 балла, что значительно ниже мужчин – первокурсников набора 2011 года – 3,40 балла (снижение на 1,43 балла).

Таблица 1

Результаты контрольных срезов уровня спортивно-технической подготовленности студентов первого курса 2011 г., 2021 г. (мужчины)

Период исследования. Этапы контроля		Беговая подготовленность			Силовая подготовленность			Гибкость	Средние значения (1-7): Рез-т / Оценка
		(1) 100м (сек.)	(2) 400м (сек.)	(3) 12-мин. бег/ 3000м (м)	(4) Подтя-гива ния (раз)	(5) Прыжок с места (см)	(6) «Пресс» (раз)	(7) Наклон (см)	
2011 год	КС 1курс. Результат/ Оценка	13,43/ 4,15	73,35/ 3,00	2561/ 3,25	9,40/ 2,70	226,00/ 2,40	47,90/ 4,90	14,55/ 3,40	- / 3,40
2021 год	КС 1курс. Результат/ Оценка	- 15,04/ 1,95	- 79,02/ 1,80	- 2203-(15:79,0)/ 0,65	- 6,85/ 1,90	- 215,65/ 1,85	- 41,20/ 3,90	- 9,35/ 1,80	- / 1,97
Разность значений: Результат/ Оценка		- 1,61/ - 2,20	- 5,67/ - 1,20	- 358/ - 2,60	- 2,55/ - 0,80	- 10,35/ - 0,55	- 6,70/ - 1,00	- 5,20/ - 1,60	- / - 1,43

В таблице 2 представлены результаты контрольных срезов первокурсниц наборов 2011 г. и 2021 г., где результаты набора 2021 г. снижены в четырёх тестах из семи, поэтому в баллах средних значений оценки снижение незначительное (- 0,07). Выявлено, что уровень начальной подготовленности женщин – первокурсниц набора 2021 г. (2.20 балла) и набора 2011 г. (2,27 балла) практически одинаков и характеризует невысокий уровень физического и функционального развития. Можно констатировать, что начальный уровень спортивно-технической подготовленности мужчин набора 2021 года по средней оценке 1,97 балла значительно ниже, чем у мужчин набора 2011 года – 3,40 балла, а у женщин практически равенство, но с низким значением оценки: 2,20 балла и 2,27 балла соответственно. Возможно, **одна** из причин снижения уровня подготовленности – отрицательное влияние дистанционной формы обучение школьников и студентов в период пандемии COVID – 19.

Таблица 2

Результаты контрольных срезов уровня спортивно-технической подготовленности студенток первого курса 2011 г., 2021 г. (женщины)

Период исследования. Этапы контроля		Беговая подготовленность			Силовая подготовленность			Гибкость	Средние значения (1-7): Рез-т / Оценка
		(1) 100 м (сек.)	(2) 300 м (сек.)	(3) 12-мин. бег/ 2000 м (м)	(4) «Сгиб-разгиб. рук» (раз)	(5) Прыжок с места (см)	(6) «Пресс» (раз)	(7) Наклон (см)	
2011 год	КС 1курс. Результат/ Оценка	18,29/ 1,60	66,50/ 1,20	1806/ 1,50	10,90/ 2,90	153,50/ 1,20	43,80/ 4,60	14,80/ 2,90	- / 2,27

CC BY

2021 год	КС 1курс. Результат/ Оценка	18,04/ 2,11	- 73,70/ 0,77	- 1610- (14:54,0)/0,66	- 8,40/ 2,20	166,50/ 2,88	- 35,55/ 3,77	15,00/ 3,12	- / 2,20
Разность значений: Результат/ Оценка		0,25/ 0,51	- 7,20/ - 0,43	- 196,00/ - 0,84	- 2,50/ - 0,70	13,00/ 1,68	- 8,25/ - 0,83	0,20/ 0,22	- / - 0,07

Выявляя **вторую цель работы** – степень адаптации организма студента воздействиям индивидуальных программ обучения – интересно проследить реакцию организма мужчин и женщин 2011 – 2012 и 2021 – 2022 учебных годов, через результаты тестирования в КН относительно КС, но уже под воздействием Системы развивающего обучения вуза в течение курса [5, с. 29, 31].

Анализируя таблицу 3 (2011–2012 гг.), можно констатировать, что во всех семи тестах отмечена динамика повышения результатов у мужчин, что подтверждается и повышением баллов средних значений оценки: КС – 3,40, КН – 3,85 (+0,45). Также улучшились и средние показатели темпов прироста в семи результатах КН на 5,90 %.

В таблице 4 представлены результаты исследования мужчин – первокурсников 2021-2022 учебного года, где отмечена также положительная динамика. Анализируя Таблицу 4, можно констатировать, что во всех семи тестах отмечена динамика повышения результатов, но с разного уровня. Так низкий уровень баллов средних значений оценки КС – 1,97, увеличился в КН до 2,94 балла (+0,97). С учётом данного уровня результатов КС, в значительной степени улучшились и средние показатели темпов прироста в семи результатах КН на 13,07 %, что вполне закономерно (меньший начальный уровень – позволяет увеличивать темпы прироста в результатах под воздействием эффективных развивающих программ Системы).

Таблица 3

Результаты тестирования уровня спортивно-технической подготовленности студентов первого курса 2011 г. (мужчины)

Период исследования. Этапы контроля		Беговая подготовленность			Силовая подготовленность			Гибкость	Средние значения (1-7): Рез-т, Оценка, Темпы прироста ∑ W %
		(1) 100 м (сек.)	(2) 400 м (сек.)	(3) 12-мин. бег (м)	(4) Подтя-гива ния (раз)	(5) Прыжок с места (см)	(6) «Пресс» (раз)	(7) Наклон (см)	
2011 год	КС 1курс. Результат/ Оценка	13,43/ 4,15	73,35/ 3,00	2561/ 3,25	9,40/ 2,70	226,00/ 2,40	47,90/ 4,90	14,55/ 3,40	- / 3,40
2012 год	КН 1курс. Результат/ Оценка/ **Темпы прироста ∑ W %**	13,15/ 4,50/ **2,42**	68,55/ 4,30/ **3,46**	2600/ 3,85/ **2,50**	10,55/ 3,05/ **14,69**	235,00/ 3,05/ **3,23**	52,25/ 4,80/ **10,33**	15,25/ 3,40/ **4,73**	- / 3,85/ **5,90**

CC BY

Разность значений: Результат/ Оценка	0,28/ 0,35	4,80/ 1,30	39,00/ 0,60	1,15/ 0,35	9,00/ 0,65	4,35/ -0,10	0,70/ 0,00	- / 0,45

Таблица 4

Результаты тестирования уровня спортивно-технической подготовленности студентов первого курса 2021 г. (мужчины)

Период исследования. Этапы контроля		Беговая подготовленность			Силовая подготовленность			Гибкость	Средние значения (1-7): Рез-т, Оценка, Темпы прироста ∑ W %
		(1) 100 м (сек.)	(2) 400 м (сек.)	(3) 3000 м (мин.)	(4) Подтя-гива-ния (раз)	(5) Прыжок с места (см)	(6) «Пресс» (раз)	(7) Наклон (см)	
2021 год	КС 1курс. Результат/ Оценка	15,04/ 1,95	79,02/ 1,80	15:79,0/0,65	6,85/ 1,90	215,65/ 1,85	41,20/ 3,90	9,35/ 1,80	- / 1,97
2022 год	КН 1курс. Результат/ Оценка/ **Темпы прироста ∑ W %**	14,02/ 3,25/ **6,74**	72,60/ 3,50/ **7,04**	14:38,0/ 1,55/ **9,38**	7,80/ 2,40/ **14,33**	217,45/ 1,90/ **1,15**	45,45/ 4,60/ **9,30**	14,25/ 3,40/ **43,61**	- / 2,94/ **13,07**
Разность значений: Результат/ Оценка		1,02/ 1,30	6,42/ 1,70	1:41,0/ 0,90	0,95/ 0,50	1,80/ 0,05	4,25/ 0,70	4,90/ 1,60	- / 0,97

Анализ полученных результатов тестировани КС и КН в течении учебного года у мужчин (табл. 3, 4) показал факт динамики повышения средних значений оценки и темпов прироста в результатах тестов, тем самым подтверждая и высокую степень адаптации организма студентов к развивающим нагрузкам Системы. Независимо от начального уровня подготовленности студентов в разные периоды набора (2011 г. – средний, 2021 г. – низкий).

Анализируя таблицу 5 (2011–2012 гг.), можно констатировать, что во всех семи тестах также отмечена динамика повышения результатов и у женщин, что подтверждается и повышением баллов средних значений оценки: КС – 2,27, КН – 3,22 (+0,95). Также улучшились и средние показатели темпов прироста в семи результатах КН на 11,36 %. Высокие показатели значений оценок (+0.95) и темпов роста (11,36 %) характерны для эффективных индивидуальных развивающих программ обучения.

В таблице 6 представлены результаты исследования женщин – первокурсниц 2021-2022 учебного года, где отмечена также положительная динамика, как и у женщин 2011-2022 гг. – Таблица 5.

Анализируя таблицу 6, можно констатировать, что во всех семи тестах отмечена динамика повышения результатов. Уровень баллов средних значений оценки КС – 2,21, увеличился в КН до 3,03 балла (+0,82). С учётом данного уровня результатов КС, в

значительной степени улучшились и средние показатели темпов прироста в семи результатах КН на 18,30 %, что вполне характерно для организма женщин и закономерно под воздействием эффективных развивающих программ обучения.

Таблица 5

Результаты тестирования уровня спортивно-технической подготовленности студенток первого курса 2011 г. (женщины)

Период исследования. Этапы контроля		Беговая подготовленность			Силовая подготовленность			Гибкость	Средние значения (1-7): Рез-т, Оценка, Темпы прироста ∑ W %
		(1) 100 м (сек.)	(2) 300 м (сек.)	(3) 12-мин. бег (м)	(4) «Сгиб-разгиб.рук» (раз)	(5) Прыжок с места (см)	(6) «Пресс» (раз)	(7) Наклон (см)	
2011 год	КС 1курс. Результат/ Оценка	18,29/ 1,60	66,50/ 1,20	1806/ 1,50	10,90/ 2,90	153,50/ 1,20	43,80/ 4,60	14,80/ 2,90	- / 2,27
2012 год	КН 1курс. Результат/ Оценка/ **Темпы прироста ∑ W %**	17,06/ 3,00/ **6,99**	62,60/ 2,50/ **6,35**	2008/ 2,70/ **11,65**	16,50/ 4,60/ **45,18**	165,70/ 2,50/ **7,90**	47,30/ 4,60/ **3,05**	14,50/ 2,70/ **-1,57**	- / 3,22/ **11,36**
Разность значений: Результат/ Оценка		1,23/ 1,40	3,90/ 1,30	202,00/ 1,20	5,6/ 1,7	12,20/ 1,30	3,50/ 0,00	-0,30/ -0,20	- / 0,95

Таблица 6

Результаты тестирования уровня спортивно-технической подготовленности студенток первого курса 2021 г. (женщины)

Период исследования. Этапы контроля		Беговая подготовленность			Силовая подготовленность			Гибкость	Средние значения (1-7): Рез-т, Оценка, Темпы прироста ∑ W %
		(1) 100 м (сек.)	(2) 300 м (сек.)	(3) 2000 м (мин.)	(4) «Сгиб-разгиб.рук» (раз)	(5) Прыжок с места (см)	(6) «Пресс» (раз)	(7) Наклон (см)	
2021 год	КС 1курс. Результат/ Оценка	18,04/ 2,11	73,70/ 0,77	14:54,0/0,66	8,40/ 2,20	166,50/ 2,88	35,55/ 3,77	15,00/ 3,12	- / 2,21
2022 год	КН 1курс. Результат/ Оценка/ **Темпы прироста ∑ W %**	16,88/ 3,11/ **9,00**	68,20/ 2,37/ **10,09**	12:33,0/ 1,66/ **18,14**	9,40/ 3,33/ **52,86**	172,00/ 2,88/ **5,83**	40,55/ 4,33/ **11,84**	16,77/ 3,55/ **20,40**	- / 3,03/ **18,30**

CC BY

Разность значений: Результат/ Оценка	1,16/ 1,00	5,50/ 1,60	2:21,0/ 1,00	1,00/ 1,13	5,50/ 0,00	3,50/ 0,56	1,77/ 0,43	- / 0,82

При достижении **второй цели работы** – степень адаптации организма студента воздействиям индивидуальных программ обучения – выявили следующее. Адаптационные перестройки в организме студентов (независимо от пола) под воздействием индивидуальных развивающих программ обучения протекают значительно быстрее, фиксируя долговременные изменения уровня спортивно – технической подготовленности, что и отображено в таблицах 3–6.

Высокая степень информативности и эффективности Спортивно-ориентированной системы физического воспитания в вузе – **третья и главная цель работы –** в исследовании подтвердилась. Так как независимо от пола, уровня начальной физической подготовленности студентов – первокурсников, различных учебных наборов у обучающихся в значительной степени повышается и результативность по всем тестируемым контрольным нормативам (КН) относительно тестов контрольных срезов (КС). Так как Система использует при построении учебных занятий спортивные принципы: систематичность, постепенное повышение параметров объёма и интенсивности учебных нагрузок с обязательным учётом и коррекции индивидуального подхода. Применяемая методическая технология повышает интерес и мотивацию у студентов к освоению дисциплины Физическая культура и спорт: характерны высокие показатели качественной успеваемости; способствует к систематическим занятиям спортом; вовлекает участвовать в большем количестве соревнований разного статуса. При этом совершенствуется как психофизический потенциал личности будущего специалиста, так и повышается спортивный престиж вуза.

Литература

1. Московченко А.Е., Вшивцева Е.А. Повышение выносливости у студентов первого курса Пермского государственного аграрно-технологического университета // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. № 10-2(61). С. 112-116.

2. Отставнов П.П., Шиншина С.И., Калиновская Т.А. Личностно ориентированный подход в системе физического воспитания вуза // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Материалы XXXI Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся (г. Коломна, 01–02 октября 2021 г.). Коломна, 2021. С. 204-209.

3. Пестряева Л.Ш., Глинкин Б.Н. Спортивно-ориентированное физическое воспитание студентов в вузе на основе гиревого спорта // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-4. С. 211- 214.

4. Плотников В.М. Образовательная здоровье-формирующая среда технического вуза как фактор физического совершенствования студентов в период обучения // Наука и образование – актуальные вопросы теории и практики: Материалы Международной научно-методической конференции (г. Самара-Оренбург, 22-23 марта 2022 года). Самара–Оренбург, 2022. С. 78-82.

5. Турбина Е.Г, Маркин А.В. Физические упражнения как средство адаптации студентов первого курса высших учебных заведений // Наука и практика в образовании. 2023. Т. 4. № 1. С. 28-32. https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_1_28.

© Плотников В.М., Патрушева Е.П., Сомова А.А., 2025

УДК 338.48

Резникова О.С.
профессор
Замета А.О.
студент
Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского
г. Симферополь, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОТЕЛЯХ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Аннотация. Статья посвящена организации спортивных и туристических мероприятий в отелях Республики Крым. Рассматриваются современные подходы к созданию инфраструктуры для отдыха и занятий спортом, включая оборудование специализированных площадок и проведение тематических фестивалей. Особое внимание уделяется роли государственных проектов и поддержки федерального центра в развитии индустрии гостеприимства региона. Обсуждаются вопросы привлечения туристов путем предоставления качественных услуг и интеграции культурно-спортивных активностей.
Ключевые слова: организация спортивных мероприятий; туризм; сфера гостеприимства; организация туристических мероприятий; отели.

Спорт прочно вошел в жизнь современного человека, заняв важную нишу в ежедневном графике дел и забот. Находясь в отпуске или командировке, люди больше не желают ставить активные дни на паузу. Сегодняшние реалии заставляют считаться гостиничный бизнес с желанием постояльцев сохранить привычный ритм жизни за пределами дома.

С развитием внутреннего туризма изменился и подход к организации фитнес-зоны в средствах размещения. В настоящее время гости отеля обращают самое пристальное внимание на оснащение спортивного зала, площадки, оценивая качество оборудования и наличие дополнительных услуг [1, с. 8].

Наличие фитнес-зала является требованием законодательства для отелей категорий от 4 звёзд и выше. Исключения составляют только объекты, расположенные в зданиях культурного наследия, и отели уровня 4* с менее чем 15 номерами. Эти правила установлены Положением о классификации гостиниц.

Спортивные мероприятия в отеле проводятся в качестве анимации. Анимация – это дополнительная услуга, основной целью которой является повышение сервиса организации. Зачастую, ее используют как рекламу или маркетинговый ход, для привлечения большего количества гостей.

Анимация в туризме является целостным процессом взаимодействия аниматоров с гостями отеля в досуговой или развлекательной форме, основой которой является объединение формального руководства и неформального лидерства специалиста. Основной задачей данного взаимодействия является удовлетворение оздоровительных, культурно-образовательных, культурно-творческих и рекреационных потребностей гостей на протяжении отдыха.

Цель туристической анимации – подарить гостям массу положительных эмоций и новых впечатлений, которые повлияют на их духовное и физическое благополучие [2, с. 2549].

CC BY

Спортивная анимация – это спортивно-оздоровительная программа, ориентированная на здоровый образ жизни. Основными целями этого вида анимации являются поддержание и улучшение здоровья. К наиболее востребованным формам спортивной анимации относят, например, утренние пробежки, танцы, занятия аквааэробикой, вело и пешеходные экскурсии, рафтинг и игровые активности.

Спортивная анимация имеет большое значение для гостиниц. С одной стороны, она делает отдых более разнообразным и увлекательным, с другой – помогает гостям сохранять привычный уровень физической активности даже во время отпуска вдали от дома. В связи с возрастающим интересом к программам оздоровления, многие отели предлагают уникальные анимационные программы, в которых развлекательные и спортивные мероприятия сочетаются с общей концепцией отдыха.

Разработка спортивно-оздоровительной анимационной программы начинается с тщательного изучения и сегментации целевой аудитории. При этом важно учитывать несколько факторов: возрастные категории гостей (дети, подростки, взрослые, пожилые), уровень их физической подготовки, культурно-национальные особенности, а также предпочтения по типам активности [3, с. 140].

Программа должна иметь гибкую структуру, адаптируясь по содержанию, уровню нагрузки, расписанию и месту проведения. Такой подход позволяет привлечь более разнообразную аудиторию гостей и повысить их заинтересованность в участии.

К популярным формам спортивных мероприятий в организациях сферы гостеприимства можно отнести утренние пробежки и зарядки на свежем воздухе, танцевальные мастер-классы (латина, зумба, степ), йогу, пилатес, занятия аквааэробикой в бассейне или в море, вело- и пешеходные экскурсии.

Загородные и курортные гостиницы чаще всего располагают открытыми территориями, которые подходят для спортивных занятий, хотя встречаются и исключения.

Внешняя спортивная инфраструктура может включать открытые бассейны, теннисные корты, поля для гольфа и футбола, что во многом определяется местоположением отеля и размерами его земельного участка. Выбор спортивных объектов обычно связан со специализацией гостиницы и техническими возможностями.

Что касается набора спортивных услуг, он, как правило, включает бассейн и тренажёрный зал, а также сауну и джакузи. Тем не менее отели нередко расширяют спектр, создавая авторские спортивные и оздоровительные программы, чтобы предложить гостям разнообразный и активный отдых [4, с. 77].

Самым крупным отелем в Республике Крым, который предлагает широкий спектр спортивных и туристических услуг являться комплекс «Мрия».

Этот санаторно-курортный комплекс премиум-класса находится на берегу Чёрного моря, всего в 21 километре от Ялты. Здание, выполненное в стиле хай-тек по проекту знаменитого британского архитектора Нормана Фостера, имеет форму цветка лотоса с четырьмя лепестками и центральным куполом. По состоянию на 2024 год «Мрия» располагает 399 номерами и 37 виллами, что позволяет одновременно принимать около 1500 отдыхающих.

CC BY

Для активного отдыха на территории комплекса доступны тренажёрный зал, скалодром, мини-гольф, бассейны, а также разнообразные спортивные анимационные программы, включающие групповые занятия, йогу, игровые виды спорта и пешие походы. Такой комплекс услуг позволяет гостям сочетать комфортный отдых с поддержанием физической активности, (https://clck.ru/3QWe2Z, оф. сайт отеля «Мрия»).

Отель «Ялта Интурист» также предлагает гостям широкий выбор спортивной инфраструктуры и анимационных программ. Этот курортный комплекс расположен на берегу Чёрного моря, в живописном районе у подножия Ялтинских гор.

В числе спортивных объектов – бассейны с подогреваемой морской водой (в том числе Олимпийский, прыжковый, детские и переливной «Инфинити» с водным баром), современный фитнес-центр с оборудованием Life Fitness, а также площадки для футбола, волейбола, большого тенниса, йоги и настольного тенниса. Номерной фонд отеля составляет свыше 1300 номеров различных категорий – от классических «Стандартов» до премиальных «Люксов», все оборудованы кондиционерами, сейфами, ТВ и Wi-Fi.

На территории комплекса расположен спортивный городок, который предлагает услуги по аренде спортивных площадок и проведению тренировок. В спортивном городке «Ялта-Интурист» можно арендовать теннисные корты, футбольные площадки, волейбольное поле, площадку для пляжного футбола и волейбола, площадку для бадминтона. Кроме того, доступна возможность индивидуальных занятий с тренерами по большому теннису и футболу, а также аренда спортивного инвентаря, (https://clck.ru/3QWe7n, оф. сайт отеля «Ялта-Интурист»).

Так же на территориях крымских отелей проходят мастер-классы известных спортсменов, например, в августе 2025 года отеле «Palmira Palace» проходили открытые тренировки с участием легендарного боксёра Константина Цзю. Для гостей, проживающих в отеле, вход был бесплатным, (https://clck.ru/3QWeGd, оф. сайт отеля «Palmira Palace»).

Для поддержки спорта в Республики Крым, государство создает национальные проекты, целью которых является распространение спорта среди молодежи. Одним из таких проектов является «Спорт – норма жизни». Основной целю данного проекта является доведение до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом путем мотивации населения, активизации спортивно-массовых работ, во что входит вовлечения в подготовку и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также подготовки спортивного резерва и развития спортивной инфраструктуры Республики Крым. Итоги данного проекта были подведены в 2024 году, и они весьма положительны. Спортивная инфраструктура в Республике Крым активно развивается, более того, на территории городов Республики Крым появляется все больше новых спортивных площадок. Все больше граждан прилагаются к участию в спортивных мероприятиях. В школах, колледжах и университетах проводятся спортивные соревнования, а также подготовка к ГТО (https://clck.ru/3QWeLv).

Еще одним региональным проектом стал «Спортивный выходной день с министром спорта», который был запущен по инициативе Министра спорта Республики Крым Ольги

CC BY

Торубаровой в 2022 году и направлен на популяризацию здорового образа жизни, физической культуры и спорта. Еще одной целью данного проекта является повышение показателя систематически занимающихся физической культурой и спортом граждан.

В рамках проекта на территории муниципальной инфраструктуры Республики Крым еженедельно проводятся физкультурные зарядки выходного дня. Их проводит министр спорта Республики Крым. В зарядках могут принять участие жители и гости Крыма, спортсмены и сотрудники учреждений (https://clck.ru/3QWeRf).

Организация спортивных мероприятий в отелях Республики Крым представляет собой важный аспект развития туристической и спортивной инфраструктуры региона. Благодаря таким мероприятиям удается привлечь дополнительное внимание к Крыму, повысить уровень физического здоровья населения и стимулировать экономическое развитие территории.

Поддержка национальных проектов и активное участие правительства способствуют созданию современных спортивных площадок и обеспечению комфортных условий для тренировок и соревнований. Важным фактором успеха является вовлечение молодежи в активный образ жизни, что способствует формированию здоровых привычек и достижению высоких спортивных результатов [5, с. 75].

Литература

1. Карлова А.И., Плугарь Е.В., Полищук Е.А., Почупайло О.Е., Резникова О.С., Скоробогатова Т.Н., Стахно Н.Д., Цѐхла С.Ю. Управление устойчивым развитием Индустрии туризма и гостеприимства в цифровой среде. Симферополь, 2023. 248 с.

2. Резникова О.С., Скляренко М.А. Влияние цифровых технологий бронирования, используемых в сфере сервиса индустрии гостеприимства, на эффективность труда // Экономика, предпринимательство и право. 2025. Т. 15. № 4. С. 2547-2558.

3. Резникова О.С., Шаповалова И.М. Цифровой сервис в сфере туризма и индустрии гостеприимства // Геополитика и экогеодинамика регионов. 2025. Т. 11. № 1. С. 139-146.

4. Резникова О.С., Умерова С.Э. Состояние обеспеченности трудовыми ресурсами рекреационной сферы экономики Республики Крым // Известия Санкт-Петербургского государственного экономического университета. 2025. № 1 (151). С. 75-83.

5. Романова К.А., Ермакова Е.Г., Паршакова В.М. Организация и формы спортивных мероприятий, как средство массового приобщения всех слоёв населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом // Педагогические науки. 2018. №3. С. 74-76.

© Резникова О.С., Замета А.О., 2025

УДК 615.82

Речкалов А.В.
д-р биол. наук, профессор
Зайцева Ю.В.
студент магистратуры
Курганский государственный университет
г. Курган, Россия

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ВАКУУМ-ВАСКУЛЯРНОЙ ТЕРАПИИ В СОЧЕТАНИИ С ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В РЕАБИЛИТАЦИИ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Аннотация. В работе проводится сравнительный анализ применения вакуум-васкулярной терапии и классического массажа в комплексной реабилитации девушек 17–20 лет со сколиотической болезнью. Установлено, что вакуум-васкулярная терапия в сочетании с лечебной физической культурой оказала более выраженное положительное воздействие на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата занимающихся, в сравнении с классическим массажем и лечебной гимнастикой. У девушек существенно увеличились показатели подвижности позвоночника, мышечной выносливости, статической устойчивости, а также снизились проявления болевого синдрома. Результаты исследования позволяют говорить о том, что вакуум-васкулярная терапия усиливает биомеханический и нейрофизиологический эффект лечебной гимнастики, превосходя по эффективности традиционный массаж.
Ключевые слова: вакуум-васкулярная терапия; классический массаж; сколиотическая болезнь; лечебная физическая культура.

Современные условия обучения, связанные с длительным пребыванием за компьютером, высокой академической нагрузкой и недостаточной двигательной активностью, способствуют росту нарушений осанки среди студентов. По данным Всемирной организации здравоохранения, до 20% молодых женщин в возрасте 18–25 лет страдают от прогрессирующих деформаций позвоночника, причём у женщин риск их возникновения выше из-за особенностей развития мышечного корсета [4].

Традиционные методы – лечебная гимнастика, массаж, ортопедические мероприятия – остаются золотым стандартом, однако их эффективность часто ограничена слабой активацией глубоких мышц спины и нарушениями микроциркуляции в тканях, окружающих позвоночник [1].

Вакуум-васкулярная терапия (ВВТ) – это инновационный, немедикаментозный метод, основанный на создании контролируемого вакуума над кожей. Его механизм действия выходит далеко за рамки простого массажа. Как подчеркивает П.П. Михайличенко, «вакуум-васкулярная терапия позволяет улучшить микроциркуляцию в тканях, активировать регенерацию клеток и нормализовать мышечный тонус, что создаёт основу для коррекции деформаций» [3]. Именно этот эффект – глубокое воздействие на паравертебральные структуры, недоступное для ручных техник делает ВВТ перспективным компонентом в системе реабилитации.

Целью работы стал сравнительный анализ эффективности применения ВВТ и классического массажа в комплексной реабилитации деформаций позвоночника. В

исследовании приняли участие 23 девушки в возрасте 17-20 лет, страдающих сколиозом I, II степени. Экспериментальной группе в количестве 12 человек была назначена ВВТ в комплексе с лечебной гимнастикой. Вакуум-васкулярная терапия проводилась с применением аппаратов «Вакуум-П16», «Вакуум-С24» (ЕАЭС N RU Д-RU.РА03.В.43499/25) с отрицательным давлением 0,04–0,06 МПа на паравертебральные зоны спины в течение 15–20 мин, после чего индивидуально проводился комплекс лечебной гимнастики в течение 45 мин.

С контрольной группой (n=11) физическая реабилитация проводилась по традиционной методике – лечебная гимнастика в сочетании с классическим массажем. Реабилитационные мероприятия проводились 3 раза в неделю в течение 8 недель.

Функциональное состояние опорно-двигательного аппарата исследовали по показателям подвижности позвоночника (латерофлексия, тест Шобера, мышечной силы и статической выносливости (упражнение «планка», сгибание туловища из положения лежа на спине, становая сила), интенсивности болевых ощущений (визуальная аналоговая шкала (ВАШ), опросник McGill).

Полученные результаты были подвергнуты математической обработке с применением методов описательной статистики (табл.).

Таблица

Влияние вакуум-васкулярной терапии и классического массажа в комплексе с лечебной физической культурой на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата девушек 17–20 лет, страдающих сколиотической болезнью I, II степени (M ± m)

Показатель	Экспериментальная группа (n=12)		Контрольная группа (n=11)	
Подвижность позвоночника				
Латерофлексия(наклон вправо), см	25 ± 2,1	18 ± 1,6*	24 ± 1,9	21 ± 1,4
Латерофлексия (наклон влево), см	28 ± 1,9	22 ± 1,3*	27 ± 1,7	24 ± 1,2
Тест Шобера, см	4,1 ± 0,6	9,2 ± 1,1**	4,0 ± 0,5	6,5 ± 0,9*
Разгибание позвоночника, град.	10,2 ± 0,6	15,3 ± 1,3*	10,0 ± 0,6	13,0 ± 0,8*
Ротация (вправо), град.	5,2 ± 1,0	8,1 ± 1,6*	5,0 ± 0,9	6,5 ± 1,2
Ротация (влево), град.	6,1 ± 1,4	9,2 ± 1,3	6,0 ± 1,2	7,5 ± 1,0
Мышечная выносливость и сила				
Упражнение «планка», с	30,4 ± 3,1	55,2 ± 4,6*	30,0 ± 4,0	40,0 ± 5,4
Сгибание туловища, кол-во раз	25,3 ± 2,3	40,2 ± 2,9**	25,0 ± 2,2	32,0 ± 2,5*
Становая сила, кг	40,1 ± 4,8	65,4 ± 4,6*	40,0 ± 3,7	52,5 ± 4,3
Болевой синдром				
ВАШ, баллы	6,1 ± 0,5	2,1 ± 0,5**	6,0 ± 0,4	4,0 ± 0,6*
Опросник McGill, баллы	25,2 ± 1,6	8,2 ± 1,8**	25,0 ± 1,4	15,0 ± 1,7**

Примечание: * – различия достоверны по отношению к контрольной группе, $p < 0,05$; ** – $p < 0,02$.

Результаты исследования позволяют говорить о более выраженном положительном влиянии применения ВВТ в комплексной реабилитации на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата девушек, страдающих сколиотической болезнью. В экспериментальной группе достоверные различия имели место по показателям боковой подвижности позвоночника (наклон вправо, влево) – прирост составил соответственно 28 и 21% ($p<0,05$) Эти изменения свидетельствуют о синхронной коррекции боковой симметрии позвоночного столба, что является критически важным фактором при коррекции сколиотических деформаций. Как подчёркивает В.А. Епифанов, «восстановление симметрии

CC BY

боковых наклонов – это не просто функциональный показатель, а маркер нормализации биомеханической цепи туловища» [1]. В контрольной группе прирост составил лишь 14% и 14,5% соответственно, что не достигает уровня значимости для клинической релевантности; в тесте Шобера – более чем в 2 раза ($p<0,02$) что подтверждает значительное восстановление эластичности поясничных связок и улучшении осевой подвижности; разгибания позвоночника – прирост 50% ($p<0,05$) и ротации позвоночника вправо – соответственно 56% ($p<0,05$). В контрольной группе существенный прирост был выявлен только по показателям теста Шобера и разгибания позвоночника, соответственно 42 и 31% ($p<0,05$). В остальных случаях имела место лишь тенденция к повышению подвижности позвоночника.

Оценка мышечной силы и статической выносливости также показала значительный прирост показателей в экспериментальной группе. ВВТ в комплексе с лечебной гимнастикой позволила достоверно увеличить показатели в упражнении планка с 30,4 ± 3,1 до 55,2 ± 4,6 с. ($p<0,05$) и сгибании туловища из положения лежа на спине с 25,3 ± 2,3 до 40,2 ± 2,9 раза ($p<0,02$). Показатель становой силы за период наблюдений возрос с 40,1 ± 4,8 до 65,4 ± 4,6 кг (прирост 62%, $p<0,05$). Это указывает на значительное усиление глубоких стабилизирующих мышц кора – многораздельных мышц, поперечной мышцы живота, диафрагмы, – что, по мнению П.П. Михайличенко, «является не следствием, а причиной стабилизации позвоночника при деформациях» [3]. В контрольной группе значительный прирост выявлен только в тесте «сгибание туловища» – прирост 28% ($p<0,05$).

В области болевого синдрома эффект ВВТ был наиболее выраженным. По шкале ВАШ боль снизилась в ЭГ с 6,1 ± 0,5 до 2,1 ± 0,5 балла ($p < 0,001$, снижение на 66%), тогда как в КГ – с 6,0 ± 0,4 до 4,0 ± 0,6 балла ($p < 0,01$, снижение на 30%). Аналогично, по опроснику McGill интенсивность боли уменьшилась в ЭГ с 25,2 ± 1,6 до 8,2 ± 1,8 баллов ($p < 0,001$), в КГ – с 25,0 ± 1,4 до 15,0 ± 21,7 баллов ($p < 0,01$). Эти данные согласуются с концепцией нейромодуляции, описанной А.А. Литваком: «Снижение болевого синдрома при ВВТ обусловлено не только противовоспалительным эффектом, но и нормализацией сенсорной интеграции в сегментах спинного мозга, что приводит к снижению центральной сенсибилизации» [2].

Выводы:

1. Полученные данные не просто подтверждают эффективность вакуумно-васкулярной терапии – они раскрывают ее уникальный механизм действия. В отличие от классического массажа, который воздействует преимущественно на поверхностные мышцы и кожные рецепторы, вакуум-васкулярная терапия создает глубокое вакуумное давление, стимулирующее: микроциркуляцию в паравертебральных тканях; активацию лимфатического оттока; восстановление соединительной ткани; нормализацию тонуса глубоких мышц-стабилизаторов; модуляцию болевого импульса через афферентные волокна III и IV типов. Как подчёркивает П.П. Михайличенко: «ВВТ – это не массаж, а целенаправленное физическое воздействие, которое стимулирует кровоток и обмен веществ в глубоких слоях тканей, куда обычные методы практически не проникают» [3]. Именно этот эффект объясняет, почему в экспериментальной группе улучшения были не только более выраженными, но и более

устойчивыми – они затрагивают структурные и нейрофизиологические основы осанки, а не только её проявления.

2. Применение вакуум-васкулярной терапии в сочетании с лечебной гимнастикой оказало существенное влияние на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата девушек 17-20 лет, страдающих сколиотической болезнью. Выявлены достоверные изменения показателей подвижности позвоночника, а также мышечной силы и статической выносливости.

3. В динамике 8-недельного наблюдения у девушек, занимавшихся по программе экспериментальной группы выявлено значительное снижение болевых ощущений по визуальной аналоговой шкале (ВАШ) и опроснику McGill, что оказало положительное влияние на субъективное самочувствие и качество жизни.

4. Вакуум-васкулярная терапия способна оказывать комплексное воздействие при деформациях опорно-двигательного аппарата: улучшает микроциркуляцию, активирует глубокие мышцы, снижает болевой синдром и, что особенно важно, значительно повышает статическую и динамическую силу.

Литература

1. Епифанов В.А., Епифанов А.В. Реабилитация в травматологии и ортопедии. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. 319 с.

2. Литвак А.А. Нейромышечная регуляция и болевой синдром при нарушениях осанки // Вестник восстановительной медицины. 2022. № 3. С. 45–51.

3. Михайличенко П.П., Иванова А.С., Камнацкая А.Л., Борецкая О.П. Вакуум-васкулярная терапия: применение в лечении и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, в неврологии, реабилитации и косметологии. Практическое руководство. СПб.: Наука и Техника, 2021. 352 с.

4. World Health Organization. Adolescent health. Geneva: WHO; 2022. https://clck.ru/3QfKsz

© Речкалов А.В., Зайцева Ю.В., 2025

УДК 796

Самоловов Н.А.
канд. пед. наук
Самоловова Н.В.
канд. пед. наук
Нижневартовский государственный университет
г. Нижневартовск, Россия
Самоловова А.Н.
Инструктор-методист ФСО
МАУДО г. Нижневартвоска «СШОР»
г. Нижневартовск, Россия

К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ И СОДЕРЖАТЕЛЬНЫХ АСПЕКТАХ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА ВУЗА

Аннотация. В статье проанализированы основные организационные условия и педагогические технологии, обеспечивающие эффективное формирование физической культуры студентов вузов. Рассмотрена специфика современного этапа, связанная с особенностями динамики студенческого возраста, повышенными нагрузками и сокращением физической активности. Особое внимание уделено внедрению инновационных технологий, таких как проектная деятельность, информационно-коммуникационные ресурсы и интерактивные формы обучения. Предложены критерии оценки эффективности внедряемых мер и определён перечень первоочередных шагов для повышения уровня физической культуры студентов.
Ключевые слова: физическая культура; студенты вузов; организационные условия; педагогические технологии; физическое воспитание; здоровье; двигательная активность; образовательный процесс; мотивация; профессионально важные качества.

Актуальность исследования обусловлена важностью укрепления здоровья студентов вузов и формирования у них устойчивого интереса к физической активности. Необходимость разработки эффективных педагогических технологий и организации условий для занятий физической культурой диктуется современными требованиями к качеству образования и здоровью будущих специалистов.

В процессе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить организационные условия и педагогические технологии обеспечивающие эффективное формирование физической культуры студентов вузов.

2. Изучить особенности критериев эффективности внедряемых мер для повышения уровня физической культуры студентов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Организация исследования:

Организация исследования включила три основных этапа:

1. Подготовительный этап: постановка цели и задач исследования, подбор методов и источников информации.

2. Основной этап: изучение и анализ теоретического материала, проведение анкетирования и наблюдения, выявление ключевых организационных условий и педагогических технологий.

CC BY

3. Заключительный этап: систематизация и обобщение результатов, разработка рекомендаций по повышению уровня физической культуры студентов вузов.

Физическая культура оказывает непосредственное воздействие на процессы формирования личности студента, его здоровья, психологической устойчивости и социального благополучия. Высокая степень мобильности и интенсивности учебной деятельности предъявляет особые требования к физической форме и сопротивляемости организма внешним негативным факторам. Помимо содействия общему самочувствию, физическая культура способствует формированию профессионально значимых качеств: выносливости, внимательности, организованности, самоконтроля и уверенности в себе [6].

Однако современная реальность демонстрирует снижение уровня физической активности молодежи, рост случаев малоподвижного образа жизни, ухудшение экологических условий и усиление стрессового напряжения. Всё это обусловливает необходимость усиления усилий в области физического воспитания студентов.

При формировании физической культуры студентов решающую роль играют объективные организационные условия, среди которых выделим следующие:

– Материально-техническая инфраструктура: качественное оборудование, просторные залы, оборудованные площадки и доступные бассейны формируют комфортные условия для занятий.

– Профессиональный кадровый ресурс: преподаватели, прошедшие специальную подготовку и использующие новейшие методики и технологии, способны повышать интерес студентов к физической активности.

– Научно-методическое сопровождение: систематическое изучение текущих исследований и разработок в области физической культуры позволяет постоянно обновлять содержание курса и повышать его эффективность.

– Доступность физической активности: свободный график занятий, удобные маршруты следования, многообразие форм и видов физической активности привлекают большее число студентов.

– Контроль и мониторинг физического состояния: регулярные медицинские обследования и диагностика позволяют вовремя выявлять риски и корректировать процесс формирования физической культуры [3].

В настоящее время применяются различные педагогические технологии, каждая из которых направлена на максимальное вовлечение студентов в процесс физического воспитания:

– Традиционные технологии: традиционные формы уроков, лекций, тренингов помогают сформировать базу знаний и навыков.

– Игровые и соревновательные технологии: игровой подход стимулирует мотивацию студентов, делая занятия интересными и увлекательными. Примером игровых технологий являются подвижные игры, эстафеты, квесты и викторины на физическую тематику. Их использование положительно влияет на эмоциональное состояние, способствует развитию коммуникативных навыков и физической активности. Соревнование в игровой форме

CC BY

повышает мотивацию и способствует раскрепощению студентов, создавая атмосферу азарта и веселья. Часто используются олимпиадные задания, конкурсы талантов, фестивали здоровья и спортивные турниры.

– Проекты и кейс-технологии: проекты предполагают разработку и реализацию учениками реальных продуктов или решений, связанных с темой физической культуры. Примерами могут служить творческие проекты по созданию собственного маршрута прогулок, фитнеса или велопутешествий. Такая деятельность развивает творчество, самостоятельность и навыки принятия решений. Кейсы (кейс-технология) подразумевают рассмотрение конкретной ситуации и принятие правильного решения. Кейсы могут касаться вопросов выбора вида спорта, составления рациона питания или способа реабилитации после травмы [5].

– Портфолио и рейтинговая система: технология портфолио позволяет собирать и структурировать достижения студентов в области физической культуры. Портфолио включает фотографии с занятий, справки о достижениях, графики тренировок и отчёты о результатах. Такой подход создаёт дополнительную мотивацию и помогает отслеживать личный прогресс. Рейтинговая система оценки вклада студентов в общую деятельность даёт возможность получать баллы за победы в турнирах, выступления на конференциях, публикации работ и даже участие в волонтёрстве в области спорта.

– ИКТ-технологии и дистанционное обучение: цифровые платформы, компьютерные тренажёры и мобильные приложения становятся всё более популярными инструментами формирования физической культуры. Онлайн-курсы, фитнес-трекеры, видеоуроки и программы с обратной связью предоставляют удобный и современный способ поддерживать физическую активность. Интернет-ресурсы позволяют организовать занятия по индивидуальной программе, получать консультацию тренера и легко отслеживать прогресс. Телекоммуникационные технологии позволяют преподавателям консультировать студентов удаленно, составлять планы тренировок и давать полезные рекомендации [2].

– Межпредметные интеграции и проектная деятельность: физическая культура тесно переплетается с такими дисциплинами, как биология, химия, физика и математика. Совместные проекты и экскурсии помогают студентам глубже понимать взаимосвязь между этими предметами и здоровым образом жизни. Например, совместные походы, экологические акции и волонтерские мероприятия помогают расширить представления о природе и развить уважение к окружающей среде [4].

– Индивидуализированный подход и инклюзивное образование: каждый студент уникален, поэтому важен учет индивидуальных особенностей, интересов и предпочтений. Гибкость программ и возможность варьировать интенсивность занятий позволят охватить студентов с разными возможностями и потребностями. Учёт особых потребностей и содействие включению инвалидов в общий процесс – важный тренд современного образования.

– Рефлексивно-аналитические технологии: заключительным этапом каждой деятельности должно стать обсуждение итогов и отражение на собственный вклад.

Специальные анкеты, дневники наблюдений и сессии взаимной оценки помогают проанализировать пройденный путь и спланировать дальнейшую работу. Саморецензия, взаимоанализ и дискуссии поддерживают внутреннюю мотивацию студентов и позволяют непрерывно развиваться [1; 3].

Критерии оценки эффективности внедрения мер включают:

– уровень вовлечённости студентов в физические тренировки;

– улучшение физической подготовленности и снижение заболеваемости;

– формирование устойчивых установок на здоровый образ жизни;

– эффективность организационных и методических решений.

Перечень первоочередных шагов: индивидуализация учебно-тренировочного процесса, модернизация материальной базы и обеспечение её доступности, совершенствование педагогической подготовки преподавателей, организация регулярного мониторинга здоровья и уровня физической подготовки, пропаганда здорового образа жизни и популяризация спорта среди студентов, расширение участия студентов в региональных и всероссийских соревнованиях, укрепление сотрудничества вузов с региональными органами власти и организациями здравоохранения [4].

Оценка эффективности работы вузов по формированию физической культуры осуществляется по следующим критериям:

Критерии эффективности формирования физической культуры студентов:

1. Медико-физиологический критерий:
   – изменение уровня функциональных резервов организма;
   – динамика физической подготовленности;
   – заболеваемость и обращение к медикам.
2. Социально-педагогический критерий:
   – внутренняя мотивация студентов;
   – участие в спортивных мероприятиях;
   – влияние ценностей физической культуры на быт и поведение.
3. Психолого-эмоциональный критерий:
   – уровень удовлетворенности занятиями;
   – желание продолжать занятия после вуза;
   – самооценка физического и психологического состояния.
4. Нормативно-правовой критерий:
   – соответствие государственным стандартам и программам;
   – следование законодательству и регламентам.
5. Количественно-качественный критерий:
   – компетенция преподавателей и сотрудников;
   – методическое обеспечение и техническая оснащенность;
   – владение сотрудниками новыми технологиями.
6. Аналитико-прогностический критерий:

CC BY

– долгосрочный эффект физического воспитания;

– потенциал модернизации и развития;

– готовность руководства вуза к преобразованиям.

Использование данных критериев позволяет объективно оценить эффективность формирования физической культуры студентов и предложить направления для улучшения существующей практики.

Таким образом, эффективная система формирования физической культуры должна включать методы диагностики состояния здоровья, организацию учебно-тренировочного процесса, внедрение инновационных технологий и создание условий для активного участия студентов в спортивной жизни вуза. Это позволит обеспечить всестороннее развитие личности, повысить мотивацию к систематическим занятиям спортом и укрепить здоровье молодого поколения. Одновременно педагогические технологии служат инструментом, направленным на пробуждение внутренней мотивации, повышение уровня физической подготовки и выработку устойчивых навыков здорового образа жизни.

Наиболее эффективными признаны педагогические технологии, интегрирующие теорию и практику, включающие интерактивные и игровые методы, развивающие самостоятельность и творческий подход студентов к заботе о собственном здоровье. Следует отметить, что современные технологии, такие как цифровые платформы и мобильные приложения, открывают широкие возможности для дистанционного обучения и постоянного мониторинга физического состояния [1].

Критерии оценки эффективности позволяют оперативно отслеживать результативность принятых решений, анализировать успехи и трудности, возникающие в ходе формирования физической культуры студентов. Будущие исследования могут углубленно изучить проблему возрастающей зависимости студентов от электронных гаджетов и их негативное влияние на двигательную активность, а также исследовать способы минимизации негативных последствий с помощью специально разработанных педагогических технологий.

Таким образом, системный подход к организации и управлению процессом формирования физической культуры студентов создает условия для появления активной, жизнеспособной и конкурентноспособной молодежи, способной отвечать профессиональным вызовам современности.

Литература

1. Багаева Ю.Д. Формирование физической культуры студентов вузов на основе интеграции учебной и внеаудиторной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. 2024. №. 84-2. С. 34-36.

2. Зверева Е.А., Латвина Т.А., Самоловов Н.А., Самоловова Н.В. Организация самостоятельной работы студентов по физической культуре и спорту средствами блог-технологий // Профессиональное образование и рынок труда. 2025. Т. 13. № 1. 2025. С. 120-131.

CC BY

3. Илюшин А.М. Инновационные образовательные технологии в системе физического воспитания студентов // Восточно-европейский научный журнал. 2021. № 12-4 (76). С. 31-34.

4. Кононенко А.В., Тангян Л.С., Оганян А.А. Взаимосвязь физического и духовного развития студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-1. С. 167-169.

5. Матвеева П.В., Нагайцева И.Ф. Организация самостоятельной работы студентов вузов по физической культуре в условиях цифровизации // Наука-2020. 2021. № 8 (53). С. 42-47.

6. Самоловов Н.А., Самоловова Н.В. Организация учебного процесса в НВГУ по дисциплинам «физическая культура и спорт», «физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Нижневартовск, 2018. С. 466-468.

© Самоловов Н.А., Самоловова Н.В., Самоловова А.Н., 2025

УДК 615.82+618.19-089.87

Соколов Д.С.
преподаватель
Смоленский государственный университет спорта
г. Смоленск, Россия

МАССАЖ В СОСТАВЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОНКОБОЛЬНЫХ, ПЕРЕНЕСШИХ МАСТЭКТОМИЮ

Аннотация. В статье обсуждается вопрос целесообразности применения массажа для улучшения лимфатического оттока после мастэктомии (на амбулаторном этапе); приводятся аргументы из зарубежного опыта и собственные практические наблюдения автора. Предлагается конкретизировать состояния, при которых приемы массажа противопоказаны. Даются рекомендации по выполнению сеансов самомассажа и лечебной гимнастики.
Ключевые слова: массаж; физическая реабилитация; мастэктомия; адаптивная физическая культура.

Опыт работы сферы адаптивной физической культуры с пациентами онкологического профиля в настоящее время не богат, ввиду чего данная тема, озвучиваемая на международных и всероссийских конференциях, привлекала к себе живое внимание. Обилие задаваемых вопросов позволило выявить наиболее злободневные и дать на них аргументированные ответы, что, как представляется автору, позволит привлечь внимание специалистов по физической реабилитации и адаптивной физической культуре к работе с данной категорией получателей услуг, а также предупредит развитие многочисленных заблуждений; в данной работе с практической точки зрения рассматривается вопрос применения массажа для женщин, перенесших рак молочной железы.

Потребность в привлечении онкобольных к адаптивной физической культуре объясняется нарастающим бременем рака в Российской Федерации: на 100 тыс. человек в 2021 году приходилось 2701,5 случаев злокачественных новообразований (ЗНО), в 2022 году – 2742,4 случаев, в 2023 – 2837,6 [2]. Следует отметить, что заболеваемость лиц трудоспособного возраста высока и лишь на 18,2% уступает таковой у пенсионеров, ввиду чего можно сделать вывод о том, что рак груди, по всей видимости, способен существенно влиять на общее состояние здоровья взрослого населения и, как следствие, снижать его физическую активность, что представляет угрозу для реализации идеи активного долголетия.

Цель исследования: способствовать расширению представлений специалистов, работающих в сфере адаптивной физической культуры, о массаже как средстве физической реабилитации в онкологии.

Материал и методы исследования. Широко применялись: анализ современной медицинской литературы; педагогическое наблюдение за лицами, перенесшими хирургическое лечение рака молочной железы; проблемно-поисковая беседа. В качестве объективных методов исследования применялись: определение разницы объемов между верхними конечностями (соответствующей объему лимфедемы) – объем каждой конечности определялся как сумма усеченных конусов с высотой в 5 см; «Опросник исходов и

CC BY

неспособности руки и кисти» (DASH) – для оценки функционального состояния конечности в бытовой деятельности.

Базы исследования: Смоленская центральная районная больница, Смоленский областной онкологический клинический диспансер.

Группа исследуемых: 98 женщин, перенесших одностороннюю мастэктомию в возрасте 45-64 лет, не проходившие лучевой терапии, хирургической коррекции лимфатического оттока, не прибегавшие к реконструктивно-пластической хирургии груди.

Наблюдение осуществляется с 2019 года по настоящее время.

Результаты исследования и их обсуждение. Зарубежные исследователи широко используют средства физической культуры в восстановлении физического состояния пациенток, перенесших рак груди [3]. Вопрос противопоказания массажа при злокачественных новообразованиях чрезвычайно актуален и остается открытым за счет сложности его решения. Зарубежная практика сестринского дела уже давно использует массаж в сфере общей онкологии, что позволяет повысить качество жизни пациентов [4]. Отечественный и зарубежный опыт применения ручного лимфодренажного массажа верхней конечности свидетельствует об улучшении ее состояния ввиду уменьшения размеров лимфедемы. Современные публикации указывают на то, что ручной лимфодренаж способен уменьшить выраженность лимфедемы, однако наибольшая его эффективность отмечается у лиц до 60 лет, тогда как профилактическое применение не дает ожидаемых результатов [8].

Согласно исследованиям в Китайской народной республике и США, массаж способен эффективно уменьшать выраженность болевого синдрома у онкологических больных при его применении ежедневно по 10-30 минут на протяжении не менее чем 1 недели в виде рефлексотерапии стоп, акупрессуры кистей, иглоукалывания (преимущественно исследовались рак молочной железы, желудочно-кишечного тракта, крови) [9; 14]. Лимфодренажный самомассаж пораженной конечности в России входит в стандартные рекомендации и широко применяется женщинами [1].

Связь массажа и усиления метастазирования в настоящий момент не подтверждена и крайне сомнительна. В иностранной научной литературе описан факт распространения опухолевых тканей при остеосаркоме бедренной кости под воздействием массажа (в данном случае могло иметь место как механическое воздействие, так и улучшение кровообращения в опухолевых тканях, стимулирующее рост и гематогенное метастазирование) [10]. Однако следует отметить, что в приведенном примере опухоль была еще не диагностирована и, соответственно, не подвергалась лечебным воздействиям. Последнее замечание указывает на то, что массаж не может быть применен до хирургического и последующего консервативного лечения, тем не менее не свидетельствует об долгосрочном запрете на процедуры массажа.

Крупное исследование, проведенное в Индонезии, показало, что при массаже в области ранее имевшейся остеосаркомы увеличивается частота и скорость метастазирования в первый год вмешательства (скорость метастазирования уменьшилась с 12 месяцев в контрольной группе до 4 месяцев в экспериментальной) [7]. Замечанием к данному исследованию может быть указание на то, что пациентам выполнялся массаж именно в области локализации

опухоли, тогда как массаж, проводимый в других частях тела, оценивался как «отсутствие массажа». Что касательно остеосаркомы, то следует отметить, что иные исследования так же отмечали стимулирование данного опухолевого процесса при массажных манипуляциях, ускорение метастазирования и ухудшение выживаемости как у людей, так и у лабораторных мышей [11-13].

При раке груди массаж в отдельных исследованиях использовался для локализации сигнального лимфатического узла [5; 6]. Однако не следует под этим фактом понимать стимуляцию распространения метастазов, поскольку в данном случае проводился непосредственно массаж молочной железы, имеющий целью распространить эпителиальные клетки к лимфатическим узлам подмышечной впадины, а не массаж как лечебно-профилактическое средство в отдаленном послеоперационном периоде после мастэктомии и подмышечной лимфодиссекции.

Собственные наблюдения за женщинами, регулярно проводившими сеансы лимфодренажного самомассажа на протяжении 1–7 лет после мастэктомии (по 10 минут 4 раза в неделю) позволили установить, что массаж в сочетании с дозированной физической активностью благотворно влияет на функциональное состояние верхней конечности. За 2 месяца занятий, включающих самомассаж и лечебную гимнастику (по 40 минут 4 раза в неделю, упражнения в приподнятом положении конечностей, изометрические (без отягощения) и изотонические (плавные, с увеличивающейся амплитудой), в компрессионном трикотаже), средний для группы объем лимфедемы уменьшился с 333,74 ± 64,76 (мл) до 267,25 ± 68,91 (мл), функциональное состояние руки и кисти (опросник DASH) улучшилось с 23,91 ± 3,32 (балл) до 18,24 ± 3,25 (балл) (M ± σ). Метастазирования, рецидивов заболевания, трофических нарушений, обострения хронических заболеваний на фоне массажа и дозированной лечебной гимнастики не отмечалось за весь период наблюдения (его продолжительность для каждой пациентки составляла от 3 до 7 лет).

Проблемно-поисковая беседа не смогла выявить у пациенток субъективных отрицательных реакций на сеансы массажа; приемы лимфодренажного массажа оказались доступными для понимания и выполнения, сложностей в разучивании не возникало, пожеланий по коррекции общепринятой техники со стороны пациенток не отмечено.

Исходя из вышесказанного, можно заключить, что нижеследующие рекомендации не представляют угрозы для здоровья пациенток.

Сеансы самомассажа должны выполняться ежедневно с целью облегчения эвакуации тканевой жидкости в лимфангионы, а из них – через сохранные лимфатические узлы в правый или левый подключичный ствол. Наиболее комфортным включением сеансов самомассажа в режим дня стало кратковременное его выполнение перед сеансом лечебной гимнастики и перед сном. Конечность должна находиться в возвышенном положении на протяжении всего сеанса; рекомендуется выполнять глубокое диафрагмальное дыхание. Массажные приемы представляют из себя поглаживания и очень легкое и плавное выжимание по ходу лимфы; начинать необходимо с движений от локтевого сустава к подмышечной впадине (поглаживание, затем выжимание), далее от кисти к локтевому сгибу, после – от кисти до

CC BY

подмышечной впадины. Область подмышечной впадины не массируется, движение «обводит» плечевой сустав, направляя лимфу к надключичным лимфатическим узлам. Длительность сеанса – 10 минут (данное время было определено эмпирически, поскольку при более длительном удержании конечности в возвышенном положении отмечалось «ползание мурашек» и общий дискомфорт). Не следует стараться «выдавить» лимфу из конечности, так как это приведет к травмированию и усугублению застоя. Основная цель – эпизодическая скользящая компрессия, которая стимулирует «проталкивание» тканевой жидкости и лимфы и облегчение ее тока через сохранные лимфатические узлы. Вспомогательным, но достаточно сложным для понимания, вариантом массажа является массаж по Воддеру, представляющий из себя круговые «вычерпывающие» движения вокруг групп лимфатических узлов (давление производится при движении по ходу лимфы, возвращение пальцев – легко и без смещения кожи). Однако, по собственным наблюдениям, его использование в качестве самостоятельного средства дает малый и недостаточно убедительный эффект, поэтому он рассматривается как дополнение стандартной лимфодренажной методики (как один из приемов). Массаж не проводится при наличии трофических и воспалительных поражений конечности, тромбофлебите, а также при объективной вероятности существования метастазов и общем тяжелом состоянии пациентки.

Выводы. Сфере адаптивной физической культуры необходимо актуализировать работу с онкологическими больными. Применение массажа как средства физической реабилитации, как представляется автору, должно базироваться на следующих практических рекомендациях:

1. На настоящем этапе развития науки нет оснований считать массаж строго противопоказанным для пациентов, перенесших мастэктомию и завершивших курс химиотерапии;

2. Техника выполнения классического лимфодренажного массажа для верхней конечности понятна и легка для самостоятельного выполнения пациентками (регулярность – не менее 4 раз в неделю, длительность сеанса – от 10 минут);

3. Самомассаж, дополняемый дозированной физической активностью в виде сеансов лечебной гимнастики, способствует уменьшению лимфедемы и субъективно определяемой функциональной недостаточности конечности;

4. Разумно считать массаж противопоказанным при остеосаркоме, активном опухолевом процессе, подозрении на злокачественное новообразование (то есть до его точной диагностики и лечения), объективное подозрение на наличие метастазов (следует отличать от проявлений канцерофобии!);

5. Личный опыт позволил рекомендовать начинать сеансы самомассажа и самостоятельной лечебной гимнастики (изотонические (плавные, с увеличивающейся амплитудой) и изометрические (без отягощения) упражнения по 40 минут в день 4 раза в неделю) спустя 6 месяцев после завершения хирургической тактики при отсутствии иных противопоказаний. В отдельных случаях массаж может быть применен раньше (решается индивидуально).

CC BY

Литература

1. Грушина Т.И. Реабилитация в онкологии: физиотерапия. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. 240 с.

2. Каприн А.Д., Старинский В.В., Шахзадова А.О. Состояние онкологической помощи населению России в 2023 году. М.: МНИОИ им. П.А. Герцена − филиал ФГБУ «НМИЦ радиологии» Минздрава России, 2024. 262 с.

3. Ali K.M., El Gammal E.R., Eladl H.M. Effect of Aqua Therapy Exercises on Postmastectomy Lymphedema: A Prospective Randomized Controlled Trial // Annals of rehabilitation medicine. 2021. Vol. 45, N 2. P. 131–140. https://doi.org/10.5535/arm.20127

4. Collinge W., MacDonald G., Walton T. Massage in supportive cancer care // Seminars in oncology nursing. 2012. Vol. 28, N 1. P. 45-54. https://doi.org/10.1016/j.soncn.2011.11.005

5. Diaz N.M., Cox C.E., Ebert M., Clark J.D., Vrcel V. [et al.] Benign mechanical transport of breast epithelial cells to sentinel lymph nodes // The American journal of surgical pathology. 2004. Vol. 28, N 12. P. 1641–1645. https://doi.org/10.1097/00000478-200412000-00014

6. Haynes G., Garske D., Case D., Shen P., Levine E. A. Effect of massage technique on sentinel lymph node mapping for cancer of the breast // The American surgeon. 2003. Vol. 69, N 6. P. 520–522.

7. Karda I.W.A.M., Wan Ismail W.F., Kamal A.F. Massage manipulation and progression of osteosarcoma, does it really correlate: a combination of prospective and retrospective cohort study // Scientific reports. 2023. Vol. 13, N 1. https://doi.org/10.1038/s41598-023-45808-7

8. Liang M., Chen Q., Peng K., Deng L., He L. [et al.]. Manual lymphatic drainage for lymphedema in patients after breast cancer surgery: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials // Medicine. 2020. Vol. 99, N 49. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000023192

9. Mao J.J., Ismaila N., Bao T., Barton D., Ben-Arye E. [et al.]. Integrative Medicine for Pain Management in Oncology: Society for Integrative Oncology-ASCO Guideline // Journal of clinical oncology: official journal of the American Society of Clinical Oncology. 2022. Vol. 40, N 34. P. 3998–4024. https://doi.org/10.1200/JCO.22.01357

10. Miwa S., Kamei M., Yoshida S., Yamada S., Aiba H. [et al.]. Local dissemination of osteosarcoma observed after massage therapy: a case report // BMC cancer. 2019. Vol. 19, N 1. P. 993. https://doi.org/10.1186/s12885-019-6246-4

11. Wang J., Chen X., Wang L., Zhang C., Ma J. [et al.]. Does aquatic physical therapy affect the rehabilitation of breast cancer in women? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials // PloS one. 2022. Vol. 17, N 8. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272337

12. Wang J.Y., Wu P.K., Chen P.C., Yen C.C., Hung G.Y. [et al.]. Manipulation therapy prior to diagnosis induced primary osteosarcoma metastasis--from clinical to basic research // PloS one. 2014. Vol. 9, N 5. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0096571

13. Wu P.K., Chen W.M., Lee O.K., Chen C.F., Huang C.K. [et al.]. The prognosis for patients with osteosarcoma who have received prior manipulative therapy // The Journal of bone and joint surgery. British volume. 2010. Vol. 92, N 11. P. 1580–1585. https://doi.org/10.1302/0301-620X.92B11.24706

14. Zhang Y., Wang S., Ma X., Yuan Y., Cheng H. [et al.]. Massage therapy can effectively relieve cancer pain: A meta-analysis // Medicine. 2023. Vol. 102, N 27. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000033939

© Соколов Д.С., 2025

УДК 796.012.412.4/796.015.132

Спатаева М.Х.
канд. пед. наук, доцент
Военный институт физической культуры
г. Санкт-Петербург, Россия

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ СИЛОВОГО КОМПОНЕНТА ДИНАМИЧЕСКОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО СТЕРЕОТИПА У АМПУТАНТОВ

Аннотация. В статье представлен анализ теоретического информационного массива и педагогических наблюдений в ходе силовой подготовки ампутантов. Рассматривается формирование рационального динамического двигательного стереотипа в основных движениях, в частности в ходьбе. В статье раскрыты основные фазы ходьбы, анатомические и биомеханические особенности. Показано сходство и различие компонентов ходьбы. Установлено, что в формировании стереотипа ходьбы большое значение имеют и мышцы туловища. Сложнокоординационное движение совершаемое туловищем проецируется на три взаимно перпендикулярные плоскости, где все движения происходят в результате силового взаимодействия ног с опорной поверхностью, также взаимодействии таза и позвоночника. Взаимодействие последних компонентов при ходьбе сводится к трем основным элементам: участие в механизме перемещения тела над опорной поверхностью, стабилизация его вертикальной позы и минимизация энерготрат. Также представлена значимость силовой подготовки в ходе подготовки к протезированию ампутантов, основные виды ампутаций и виды протезов с учетом уровня ампутации. Проведенный анализ показывает наличие ряда факторов, осложняющий процесс полной реабилитации и формирование силового компонента динамического двигательного стереотипа: уровень ампутации; подвижность в суставах после ампутации; наличие невромы; наличие послеоперационного рубца; уровень функциональной и физической подготовленности, предшествующей ампутации. Установленные факторы являются основанием, свидетельствующим о наличии определенных проблем в силовой подготовке ампутантов, в том числе в формировании динамического двигательного стереотипа. Указанное свидетельствует о необходимости уточнения модели силовой подготовки в восстановлении двигательных функции ампутантов. Очевидно, что это целая система, которая требует анализа средств, методов и методических приемов силовой подготовки.

Ключевые слова: ампутанты; динамический двигательный стереотип; физическая подготовка; силовая подготовка; факторы силовой подготовки.

Всемирная организация здравоохранения в Докладе об инвалидности указывает, что более миллиарда человек в мир живут с какой-либо формой инвалидности – около 15% населения. Большую озабоченность вызывает также распространенность детской инвалидности. В Докладе о глобальном бремени болезней ВОЗ отмечается, что в мире насчитывается около 95 млн (5,1%) детей с инвалидностью, а 13 млн (0,7%) детей имеют тяжелые формы инвалидности [7, с. 12]. Анализ потребности инвалидов из числа взрослого населения в мероприятиях физкультурно–оздоровительной и спортивной направленности составляет при первичном освидетельствовании до 26%, а при вторичном освидетельствовании до 19% от общего числа индивидуальных программ реабилитации или абилитации [7, с. 120]. Указанное свидетельствует об актуальности проведения спортивных мероприятий, в том числе силовых тренировок с инвалидами.

CC BY

В реабилитации ампутантов силовая подготовка имеет большое значение. Цель силовой подготовки повышение уровня развития силовых способностей, совершенствование функционального обеспечения динамической силовой работы в формировании динамического двигательного стереотипа и реализации двигательной деятельности в целом.

В процессе решения задач физической подготовки глобального характера редко задумываются об элементарных единицах системы ее реализации. В частности о мышечной системе, осуществляющей эту сложную работу. Так анализ основных биомеханических фаз при реализации разных видов двигательных действий показывает объединяющие и различающие их закономерности. Также выявляет роль мышечной системы в локомоторной синергии человека.

Основной динамический эффект можно рассмотреть при осуществлении элементарных навыков – при ходьбе. Перемещение центра тяжести вперед происходит за счет суммирования силовых эффектов, производимых мышцами-разгибателями обеих ног. В частности с помощью трехглавой мышцей голени, четырехглавой мышцей бедра и большой ягодичной мышцей. Перемещение центра тяжести вниз осуществляется путем перехода потенциальной энергии, накопленной в результате подъема центра тяжести, в кинетическую. В результате правильной постановки стереотипа ходьбы обеспечивает плавность опускания центра тяжести. Периодичность смещения центра тяжести формирует определенный цикл и определяет четкий колебательный характер перемещения центра тяжести [7].

В формировании стереотипа ходьбы большое значение имеют и мышцы туловища. Сложнокоординационное движение совершаемое туловищем проецируется на три взаимно перпендикулярные плоскости. Все движения, в том числе наклоны и ротация происходят в результате силового взаимодействия ног с опорной поверхностью. Взаимодействие таза и позвоночника при ходьбе сводится к трем основным элементам: участие в механизме перемещения тела над опорной поверхностью, стабилизация его вертикальной позы и минимизация энерготрат.

Вращательные движения верхне-грудного отдела позвоночника и плечевого пояса совершаются относительно всех плоскостей. Сгибание правой руки в плечевом и локтевом суставах в первую половину двигательного цикла соответствует ротации верхне-грудного отдела позвоночника против часовой стрелки; разгибание в суставах руки во второй половине цикла по времени совпадает с ротацией этого же отдела позвоночника по часовой стрелке. К динамическим факторам, вызывающим движения плечевого пояса и верхних конечностей, следует, прежде всего, отнести силу мышц. Указанные биомеханические особенности свидетельствуют о значении силовой составляющей в осуществлении элементарных движений [3].

Силовая подготовка имеет большое значение в обеспечении динамического стереотипа в процессе формировании движений. При полной или частичной потере одной и более конечностей меняются не только стереотип ходьбы, меняются условия функционирования органов и систем организма.

CC BY

Согласно современной теории адаптации при невосполнимой утрате части сосудистого русла происходит «мобилизация функциональной системы, которая доминирует в адаптации к данному конкретному фактору ...». Осуществляется переход от «срочного» к «долговременному» этапу адаптации. Формируется так называемый «системный структурный след», который «обеспечивает увеличение физиологических возможностей доминирующей системы...; конкретная архитектура этого «следа» различна для каждого из этих (воздействующих) факторов; ... почти всегда содержит некоторые «избыточные компоненты», которые влияют на резистентность организма не только к тому фактору, к которому шла адаптация, но и к другим; обеспечивает экономичность функционирования системы, ответственной за адаптацию» [3].

В этих условиях физическая подготовка должна должная следовать установленным фактам в части сопровождения лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в ходе силовой тренировки. К указанным фактам относятся следующие компоненты: потеря «мышечного насоса» имеющего характер более обширной утраты, чем потеря конечности; биомеханические нарушения; снижение толерантности к физическим нагрузкам; формирование «системного структурного следа»; возникновение вынужденной гипокинезии и гиподинамии приводящих к гиподинамической болезни.

Силовая тренировка способствует развитию компенсаторных факторов при освоении протезов, формировании мышечного каркаса и повышении силовых способностей организма, в условиях мышечной атрофии. В случае ампутации ступни, силовая тренировка обеспечивает формирование опорной функции стопы, помогает распределять нагрузку и регулировать центр тяжести. Решает задачи разработки сохраненных суставов, восстанавливает упругость мышечных тканей, эластичность связок и сухожилий. При ампутации голени, в том числе парной силовая тренировка создает условия вертикализации и удержанию равновесия, в положении стоя на коленях. Это в свою очередь способствует освоению протеза, вертикализации туловища, улучшению осанки и развитию балансировки во время движения. Все эти аспекты являются актуальными и для лиц, перенесших ампутацию нижней конечности на уровне бедра. Одним из важных компонентов восстановления является коррекция статодинамических нарушений, а именно, способности уверенно стоять, используя протез нижней конечности, способности к самостоятельному передвижению на протезе, дальнейшим занятиям спортом [1; 2; 5; 6].

Существует два уровня ампутации бедра: с вычленением тазобедренного сустава и без вычленения. Парная ампутация в области тазобедренного сустава не исключает возможности протезирования. Силовая подготовка в этом случае начинает воздействовать на организм уже на уровне подготовительного периода, помогает обучению ходьбе на протезах и формирует волевой компонент в преодолении разного рода сложностей: сначала реализации небольших силовых усилий, а затем в достижении цели двигательной деятельности [4].

После отсечения нижней конечности с вычленением тазобедренного сустава протез бедра отличается большим количеством модулей и конструкцией приемной гильзы. У пациента отсутствуют культя и суставы, отвечающие за движение искусственных

конечностей. Гильзы крепятся к корпусу, а суставы заменяют тазобедренные и коленные модули. В случае ампутации обоих тазобедренных суставов формирование стереотипа ходьбы усложняется. Длительность обучения ходьбе зависит от многих факторов, в том числе и от физической кондиции ампутанта, в связи с этим повышение силового компонента восстановления начинается сразу после заживления послеоперационной раны.

Современные модульные протезы позволяют ампутантам восстановить оптимальное функциональное состояние организма, улучшить физическую кондицию и адаптироваться в социуме. Протезы состоят из модулей, выполняющих функции несущих костей, суставов, сухожилий. Чем выше уровень отсечения конечности, тем больше модулей в протезе. Увеличение количества модулей в протезе усложняет процесс его освоения. Тем не менее, при правильном построении процесса подготовки к протезированию, процесса силовой подготовки, сроки освоения протеза сокращаются. Не менее важным является психоэмоциональное состояние ампутантов, обеспечивающее полного включение в процесс формирования двигательного стереотипа. Это в большей степени, чем компетентность инструктора обеспечивает эффективность тренировочного процесса.

В ходе силовой подготовки ампутантов возникает ряд сложностей, ограничивающих возможность быстрого восстановления, в ряду которых представлены следующие факторы:

1. *Фактор – уровень ампутации*. Этот фактор создает сложности формирования двигательной компенсации и психической адаптации. Так при утрате одной конечности остается возможность перемещения на костылях. При двусторонней ампутации такой возможности нет, что приводит ампутантов к тяжелой депрессии. Зачастую это связано с тем, что единственный способ перемещения – инвалидная коляска.

2. *Фактор – подвижность в суставах после ампутации.* Раннее протезирование помогает телу быстро вспомнить двигательные навыки, сохранить подвижность суставов, укрепить мышцы. Нормальная подвижность в суставах усеченной конечности является одним из условий формирования устойчивого двигательного стереотипа и повышения силы мышц. Сохраненный при этом тазобедренный сустав и культя, длина которой допускает использование протеза бедра, существенно облегчают процесс развития силовых качеств. Основная проблема, с которой сталкиваются специалисты во время силовой подготовки – это развитие контрактур. Порочная культя, как правило, связана с неправильным формированием длины, неправильным бинтованием и т. д. Культя с контрактурой способствует неравномерному распределению нагрузки на поверхности опоры. В основном у ампутантов отмечается сгибательная контрактура коленного сустава после ампутации ниже колена в пределах 5–10°, что не мешает реабилитации, но создает проблемы при работе силовой направленности.

3. *Фактор – наличие невромы.* При ампутации повреждаются сосуды и нервы, мышцы лишаются точек прикрепления, обнажается костномозговой канал, что приводит к нарушению трофики тканей. После ампутации конечности в её культе происходят процессы перестройки и приспособления к новым функциональным условиям. Подкожная клетчатка и мышцы претерпевают атрофию. Если нервы регенерируют, образуются концевые невромы –

утолщение центральной зоны поврежденного нерва в области рубца, они становятся источником боли при работе силового характера.

4. *Фактор – наличие послеоперационного рубца.* Расположение и характер послеоперационного рубца играет большую роль не только для подгонки гильзы протеза. Адгезивные рубцы способствуют давлению на культю в протезе, вызывают нарушение целостности тканей и нарушают процесс силовой тренировки, вовлекая военнослужащего в болевой синдром. Адгезивные рубцы, большей частью связаны с нарушением процедуры наложения шва и ведения послеоперационного периода реабилитации. Соблюдение принципов пластики, формирование безболезненного и податливого рубца имеет большое значение для силовой тренировки.

5. *Фактор – уровень функциональной и физической подготовленности, предшествующей ампутации.* В ходе тренировки силовой направленности становится очевидным, что при наличии хорошей физической подготовленности, предшествующей ампутации ускоряется процесс формирования двигательных навыков в новых условиях. Большой опыт физических нагрузок, наличие «мышечной памяти» и «мышечного чувства» в регуляции двигательной деятельности при формировании двигательного навыка и динамического стереотипа имеет большое значение. Также это способствует профилактике атрофии, повышенной чувствительности мышц к физической нагрузке силового характера, более четкой регуляции мышечной деятельности во время коррекционной работы. Указанная дифференциация требует подбора разных средств и методов для формирования двигательных навыков в новых условиях, развития силовых качеств, а также распределения физической нагрузки согласно уровню подготовленности.

Таким образом, установленные факторы являются основанием, свидетельствующим о наличии определенных проблем в силовой подготовке ампутантов, в том числе в формировании динамического двигательного стереотипа. Указанное свидетельствует о необходимости уточнения модели силовой подготовки в восстановлении двигательных функции ампутантов. Очевидно, что это целая система, которая требует анализа средств, методов и методических приемов силовой подготовки.

Литература

1. Байгужин П.А., Эрлих В.В., Шибкова Д.З., Сапожников С.Б. Оценка функционального состояния ампутанта при испытании протеза нижней конечности: к протоколу исследования // Психология. Психофизиология. 2024. Т. 17. № 4. С. 110-115.

2. Васильченко Е.М., Косарев В.А., Жатько О.В., Степанова Е.Ю. Значимость применения предиктора мобильности ампутантов в практике первичного протезирования // Медицина в Кузбассе. 2019. Т. 18. № 2. С. 76-80.

3. Витензон А.С., Петрушанская К.А. К фазовому анализу ходьбы и некоторых ритмических движений человека // Российский журнал биомеханики. 2005. Т. 9. №1. С 19-35.

4. Мазаев М.С., Мальчевский В.А., Аксельров М.А., Данилова А.В. Общие принципы и технологии реабилитации пациентов с ампутационной культей бедра (обзор литературы) // Вятский медицинский вестник. 2019. № 3(63). С. 84-91.

5. Монахова М.И., Киракозов Л.Р. Особенности назначения компонентов протезов нижних конечностей: приемная гильза, полимерные чехлы, специальные устройства с дополнительными функциями и прочие вспомогательные компоненты // Медицина и высокие технологии. 2021. № 2. С. 68-76.

6. Ряпина В.О., Червякова Е.Э. Исследование применения восстановительных средств для преодоления физического и психического утомления спортсменов-ампутантов в процессе тренировок // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2021. № 4 (38). С. 123-129.

7. Состояние и динамика инвалидности, комплексная реабилитация и абилитация инвалидов и детей-инвалидов в Российской Федерации: ежегодный доклад. М.: ФГБУ ФБ МСЭ Минтруда России, 2022. 436 с.

© Спатаева М.Х., 2025

УДК 796.035

Таранова А.Р.
Сетяева Н.Н.
канд. пед. наук, доцент
Сургутский государственный педагогический университет
г. Сургут, Россия

ФИДЖИТАЛ-ФЕСТИВАЛЬ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА: ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И СОЦИАЛЬНУЮ ИНТЕГРАЦИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9–11 КЛАССОВ

Аннотация. исследование посвящено оценке эффективности фиджитал-фестиваля по адаптивным видам спорта как инновационного формата инклюзивного взаимодействия среди обучающихся 9–11 классов. Целью работы является анализ влияния цифрового двоеборья на физическую активность и социальную интеграцию школьников с ограниченными возможностями здоровья, инвалидностью и их здоровых сверстников. Результаты показали, что 90% участников ощущали принадлежность к команде, 75% здоровых обучающихся изменили своё отношение к сверстникам с инвалидностью, а 82% выразили желание участвовать в подобных мероприятиях в будущем. Выводы подтверждают высокую эффективность фиджитал-формата как средства формирования инклюзивной среды, содействия социализации и мотивации к физической активности среди молодёжи.
Ключевые слова: фиджитал-спорт; инклюзия; адаптивные виды спорта; цифровые технологии; инклюзивное образование.

Фиджитал-фестиваль по адаптивным видам спорта представляет собой важный инструмент для повышения физической активности и социальной интеграции подростков с ограниченными возможностями здоровья. В условиях современного общества, где инклюзия и доступность спорта становятся все более актуальными, необходимо исследовать, как такие мероприятия могут изменить жизнь молодежи, предоставляя им возможность активно участвовать в спортивной жизни и взаимодействовать с ровесниками [1].

Фиджитал Фестиваль по адаптивным видам спорта стал первой в своем роде площадкой в г. Сургуте на базе Сургутского государственного педагогического университета, где обучающиеся с различными физическими возможностями смогли соревноваться на равных.

Фиджитал-фестиваль направлен на популяризацию адаптивных видов спорта и содействие интеграции детей с ограниченными возможностями в активную социальную жизнь. Инновационность и уникальность заключается в развитии и популяризации фиджитал-спорта среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, их здоровыми сверстниками, включая как можно большее количество людей через фиджитал-технологии в социализацию и физически активный образ жизни, развитие интеллекта параллельно с физическим совершенствованием [2].

Фиджитал-фестиваль способствует не только повышению уровня двигательной активности, но и создает инклюзивную среду, где каждый участник чувствует себя вовлечённым, формирует уважительное отношение к людям с разными физическими возможностями и укрепляет командный дух и коммуникативные навыки.

CC BY

Ключевые виды фиджитал-дисциплин, используемые в Фестивале, а также проводимые на платформе PS5: фиджитал-волейбол (классический волейбол сидя + цифровая версия игры Spike Volleyball); фиджитал-керлинг (традиционный керлинг + цифровая версия игры Curling); фиджитал-баскетбол (радиальный баскетбол + NBA 2K23); фиджитал-мини-гольф (мини-гольф + симулятор PGA TOUR 2K23).

Для определения влияния фиджитал-фестиваля по адаптивным видам спорта на уровень физической активности и социальную интеграцию школьников с различными возможностями здоровья было проведено прикладное исследование с участием обучающихся общеобразовательных учреждений г. Сургута и Сургутского района.

В мероприятии с 2015 года приняли участие 585 обучающихся 9–11 классов, в том числе и школьники с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Фестиваль развивался по нарастающей, увеличивая охват, ресурсную поддержку и инклюзивную направленность. С 2023 года наблюдается качественный переход от спортивной инклюзивной практики к интеграции цифровых технологий – фиджитал-формату. И в 2023–2024 учебном году впервые официально был внедрён фиджитал-формат, расширяющий доступ к участию за счёт цифровых технологий.

В таблице представлен сравнительный анализ фиджитал-фестивалей 2023–2024 гг. с традиционными фестивалями 2015–2022 гг. по ключевым критериям: масштаб, инклюзивность, цифровизация, вовлечённость.

Таблица

Сравнительный анализ основных показателей в рамках проведения Фестиваля по адаптивным видам спорта по годам

Параметр	2015–2022 (традиционный формат)	2023–2024 (фиджитал-формат)
Формат	Адаптивные виды спорта в офлайн-режиме	Интеграция цифровых технологий в виды адаптивного спорта (цифровые + физические дисциплины)
Участники - школьники	от 80 до 119 человек	102–120 человек
Состав	Преимущественно обучающиеся без инвалидности и отдельные команды с ОВЗ – 3% от общего количества участников	Участие нормотипичных школьников, с ОВЗ и инвалидностью – 20% от общего количества участников
Охват школ	8–10 школ Сургута	12 школ Сургута и Сургутского района
Педагоги/тренеры-наставники	10–26 человек	16–38 человек
Преподаватели вуза	8–12 человек	15–18 человек
Студенты-волонтёры	18–51 человек	24–39 человек
Инновационность	Традиционные виды спорта	Включение фиджитал-дисциплин (волейбол, баскетбол, керлинг, бочче, мини-гольф и др.)
Технологическая доступность	Отсутствует	Высокая: цифровая адаптация заданий, геймификация
Инклюзивная направленность	Представлена, но не в центре модели	Является основной целью и содержанием
Командный принцип	Деление по группам	Смешанные команды с учётом равенства

CC BY

Анализ табличных данных показал, что в соревнованиях в фиджитал-формате (2023–2024 гг.) расширена география участия за счёт привлечения школ из Сургутского района. Число участников в 2023 году достигло исторического максимума – 120 человек**.** Если ранее участие обучающихся с ОВЗ было ограниченным и локальным, то в фиджитал-фестивале оно стало равноправной частью модели**.**

Использование адаптивных цифровых решений (игры на PS5, геймификация) позволило снизить барьеры участия**.** Фиджитал-дисциплины позволили включить в соревновательный процесс и тех участников, для которых физическая активность затруднена. Новые форматы также повысили интерес и мотивацию участников, особенно у тех, кто ранее не интересовался спортом.

В фиджитал-модели значительно возросла координационная и тьюторская поддержка: максимальное количество – 38 педагогов-наставников. Это усилило воспитательный и обучающий эффект мероприятия**.**

Фиджитал-фестивали 2023–2024 гг. стали качественным шагом вперёд по сравнению с фестивалями прошлых лет: интеграция цифровых технологий усилила инклюзивность и доступность; расширился круг участников и партнёров; повысился воспитательный, технологический и командный потенциал мероприятий. Фиджитал-формат доказал свою перспективность как новой модели инклюзивного спортивного воспитания**.**

Для сбора данных использовалась комбинированная методика: анкетирование участников до и после фестиваля с целью выявления изменений в отношении к спорту, людям с ОВЗ и интересе к фиджитал-формату; полевое наблюдение за активностью, вовлечённостью и взаимодействием между участниками с разным уровнем возможностей; оценка вовлечённости и командной интеграции с помощью простых шкал и экспертных суждений (наблюдателями выступали волонтёры с подготовкой в области педагогики и физической культуры).

Ключевые результаты вовлечённости в активность по итогам фестиваля: 90% участников (включая школьников с ОВЗ) отметили, что чувствовали себя частью команды. В процессе наблюдения зафиксировано, что участники с ОВЗ не были изолированы и активно взаимодействовали в соревновательной и игровой деятельности на равных с остальными. 75% здоровых участников признали, что после участия в мероприятии изменили своё отношение к людям с инвалидностью, осознав их способности, силу духа и стремление к активности. В открытых ответах анкет более половины респондентов указали, что «научились видеть в людях не ограничения, а возможности». 82% участников заявили о желании участвовать в подобных мероприятиях в будущем. Высокий интерес особенно проявили те, кто ранее не занимался спортом регулярно: сочетание цифровых и физических этапов воспринималось как доступное и увлекательное.

Эти данные подтверждают гипотезу о том, что фиджитал-формат способствует не только повышению физической активности, но и формированию устойчивой инклюзивной среды, в которой стираются границы между участниками с различными возможностями.

CC BY

Таким образом, фиджитал-фестиваль обеспечивает высокий уровень вовлеченности всех участников, независимо от состояния здоровья. Формат способствует развитию толерантности и взаимоуважения в молодёжной среде. Подобные мероприятия имеют потенциал для системного внедрения в практику образовательных учреждений как средство социализации, физического развития и формирования цифровых компетенций.

Литература

1. Сетяева Н.Н., Снигур М.Е., Габибов А.Б., Семизоров Е.А. Перспективы развития фиджитал-спорта в системе высшего образования // Теория и практика физической культуры. 2024. № 7. С. 36-37. EDN HUQCZF.

2. Цыплакова С.А., Быстрова Н.В., Филатова Е.В. Социокультурная интеграция обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивной образовательной среде // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №65-1. С. 292-295.

© Таранова А.Р., Сетяева Н.Н., 2025

УДК 796.011

Ушкова П.Р.
студент магистратуры
Спирина И.К.
канд. пед. наук, доцент
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
Москва, Россия

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ С СИНДРОМОМ ДАУНА ПО ПРОГРАММЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ

Аннотация. Статья посвящена теоретико-методологическому обоснованию применения художественной гимнастики в процессе занятиями адаптивной физической культурой с детьми с синдромом Дауна. Представлены литературные данные, о возможности применения художественной гимнастикой, как средства развития физических способностей у детей данной нозологической группы. Раскрывается актуальность исследования по данной теме. Определены основные элементы методологии научного исследования: цель, объект, предмет, гипотеза, задачи и методы.
Ключевые слова: адаптивная физическая культура; художественная гимнастика; синдром Дауна.

Введение. Тенденции современного мира показывают, что люди с синдромом Дауна все чаще начинают приспосабливаться к полноценной общественной жизни, адаптироваться в современных видах деятельности, привлекаются к работе в различных сферах (учитель, модель, телеведущие, киноактеры и т. д.). В этой тенденции стоит присмотреться к актуальным решениям в вопросах адаптации детей данной категории к современным педагогическим вызовам и условиям, так как в зависимости от глубины влияния патологии на ребенка, он может спокойно адаптироваться и социализироваться в общество, а так же заниматься не свойственными для него, как казалось бы, видами спорта, например, эстетическими видами: художественной и/или эстетической гимнастикой, бальными или народными танцами, хореографией и т.д. Роль положительного воздействия гимнастических упражнений на развитие и воспитание детей с синдромом Дауна раскрываются во многих исследованиях [1; 2; 6].

Седорченко С.В. отмечает: «Специальная Олимпиада – программа круглогодичных тренировок и соревнований, цель которой социальная адаптация людей с ментальными нарушениями, являясь частью международного олимпийского движения, представляет в МОК интересы спортсменов с интеллектуальными нарушениями, в том числе, с синдромом Дауна» [8].

Гимнастика, как вид спорта играет важную роль в физической реабилитации. Основным содержанием гимнастики являются общеразвивающие упражнения, выполняемые под музыку для всех частей тела. Так же гимнастика включает в себя элементы балета и хореографии, что так же используется в реабилитации.

Так согласно информации на сайте президентских грантов России «Художественная гимнастика адаптивного спорта (далее – ХГАС) является эффективным средством

CC BY

реабилитации детей с ОВЗ. Адаптивный спорт решает задачи интеграции в обществе, преодоления психологических барьеров, становления себя, как личности» [7]. Этот вид спорта отлично подходит для занятий с детьми с ОВЗ, в том числе с детьми с синдромом Дауна.

Лебедихина Т.М. раскрывая и характеризуя её средства, констатирует, что «основным содержанием гимнастики являются общеразвивающие упражнения для всех частей тела, которые развивают гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинируют и мобилизуют человека, совершенствуют его тело, учат владеть им, укрепляют чувство уверенности в себе. Гимнастика развивает основные физические навыки и симметрию тела, повышают тонус мышц рук и ног» [4].

По мнению Князькова С.Н., «с медицинской точки зрения, занятия художественной гимнастикой являются очень полезными для растущего молодого организма, на очень высоком функциональном уровне находится сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма, этот вид спорта подталкивает детей всё время следить за своей походкой, правильностью постановки стопы и умения держать осанку» [3]. Автор в качестве основных средств художественной гимнастики, которые целесообразно использовать при занятиях для детей с синдром Дауна, выделяет следующие:

1. Элементы основной гимнастики;
2. Базовые элементы художественной гимнастики (складочка, мости, бабочка, шпагаты, и остальные вспомогательные упражнения);
3. Элементы классической хореографии;
4. Элементы танцев различной направленности;
5. Акробатика;
6. Элементы базовой предметной подготовки с обручем, мячом, булавами, лентой и скакалкой.

По результатам исследования Лукашовой А.О., гимнастические упражнения положительно влияют на развитие физических качеств у детей с синдромом Дауна. Художественная гимнастика представляет собой эффективный инструмент для увеличения мышечной массы и повышения резистентности организма. Кроме того, она выступает значимым компонентом в системе профилактики и коррекции различных ортопедических нарушений, включая деформацию осанки и плоскостопие [5].

У детей с синдромом Дауна есть структурированная система видоизмененных правил вида спорта, которая регламентирует выступления. Именно в художественной гимнастике девочки и девушки делятся на «Level», всего их 5 (С, 1–4), в которых есть фиксированная программа, которую гимнастка должна выполнить (кроме 4 level). На 4 же уровне, гимнастка выполняет уже собственные программы, составленные по правилам FIG, что дает возможность показать все свое мастерство. На каком level будет выступать гимнастка влияет уровень подготовки и мастерства, для этого важно регулярно заниматься и изучать новые элементы.

Художественная гимнастика выражает пользу не только как физическое развитие людей с синдромом Дауна, но и на их социализацию и восприятие себя.

CC BY

Frazão da Silva, описывая историю гимнастки с синдромом Дауна Эрика Коимбра, указывала: «В разговоре с Эрикой становится очевидным, что художественная гимнастика (RG) трансформирует её восприятие себя, особенно в отношении характеристик собственного тела … Через взаимодействие своего тела, техники и спорта Эрика осознаёт, что её физические характеристики влияют и улучшают её результаты. Эта взаимосвязь между телом и техникой воспринимается и переживается по-новому такими спортсменами, как Эрика, которые стремятся не только преодолеть трудности, присущие спортивной жизни, но и выразить красоту и артистизм через движения в художественной гимнастике» [10].

В последние годы в России поэтапно реализуется полноценная система «Специальная олимпиада России», позволяющая лицам с интеллектуальными особенностями участвовать во всероссийских и международных соревнованиях, ставить цели и достигать их. Художественная гимнастика входит в эту программу и реализуется в некоторых регионах нашей страны уже более 5 лет [9].

Сами по себе тренировки по художественной гимнастике у детей занимающихся 3 и более лет, мало чем отличаются от тренировок норм типичных детей. Но в самом начале пути, у девочек с синдромом Дауна стоит множество препятствий:

– отсутствие прыгучести;
– проблемы с хватательным рефлексом;
– проблемы с памятью;
– слабые мышцы;
– гипоплазия;
– проблемы с согласованием движений.

При составлении программы тренировок важно учитывать тяжесть влияния патологии, так как именно от этого нужно отталкиваться. Говоря о дозировании нагрузки в процессе занятий, стоит помнить, что длительное выполнение каких-либо физических упражнений может приводить ребенка в дискомфорт. Важно следить за стадиями утомляемости, делать паузы для отдыха. Для изучения и запоминания новых двигательных актов (упражнений) требуется больше времени, что связанно с недостаточной пластичностью ЦНС и сложившимися двигательными стереотипами.

Отдельное время требуется для понимания речи таких детей, так как она не у всех хорошо развита, и педагогу, возможно, нужно будет время для распознавания слов.

Гимнастика отлично подходит для решения этих проблем. Так как все вышеперечисленные аспекты возможно тренировать в рамках одного вида спорта.

Таким образом, занятия художественной гимнастикой по программе Специальной Олимпиады развивают физические качества, дисциплинируют, укрепляют чувство уверенности в себе, а также способствуют не только развитию, но и социальной адаптации детей с синдромом Дауна.

CC BY

Литература

1. Григорьев К.И., Выхристюк О.Ф., Егоренков А.М. Синдром Дауна // Медицинская сестра. 2014. №7. С. 20–29.

2. Губарева Д.С. Адаптивное физическое воспитание детей с синдромом Дауна на основе музыкально-двигательных средств: автореф. дис. … канд. пед. наук. Волгоград, 2021. 24 с.

3. Князькова С.Н., Копица Е.С. Художественная гимнастика с детьми дошкольного возраста как здоровьесберегающая технология в ДОУ // Молодой ученый. 2019. № 9.1. С. 96-99.

4. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. 112 с.

5. Лукашова А.О. Влияние занятий художественной гимнастикой на воспитание статического и динамического равновесия у детей с синдромом Дауна // Студенческая наука: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей Международной научно-практической конференции. 2021. С. 146-149.

6. Набойченко Е.С. Синдром Дауна: проблемы и возможности современной медицины // Социальное здоровье человека: теория, методология, практика, технологии развития. Стерлитамак: Фобос, 2014. С. 152–201.

7. Программа поддержки развития адаптивной художественной гимнастики в регионах РФ // Фонд президентских грантов. 2023. https://clck.ru/3QgPyt

8. Седоченко С.В., Бегидова Т.П., Королев П.Ю., Мукина Е.Ю., Мукина А.С. Исследование функции равновесия гимнастов с синдромом Дауна // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. №2 (132). С. 154-159.

9. Художественная гимнастика для атлетов с синдромом Дауна // Специальная Олимпиада России. https://clck.ru/3QgQLR

10. Frazão da Silva E.C., Celli Mota K.C., Carbinatto M. (2025). Technique and aesthetics: lived experience in rhythmic gymnastics by an athlete with down syndrome // Science of Gymnastics Journal. 2025. Vol. 17(1). Pp. 105-121.

© Спирина И.К., Ушкова П.Р., 2025

УДК 796.08

Хизбуллина В.В., Хизбуллина Л.Н.
тренер-преподаватель
МАУДО г. Нижневартовска ЦДиЮТТ «Патриот»
Хизбуллина Ю.В.
учащийся
МБОУ «СШ №14»
г. Нижневартовск, Россия

ТЕСТИРОВАНИЕ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются различные методы контроля, используемые в процессе подготовки спортсменов-ориентировщиков. Эти методы необходимы для точного прогнозирования их результатов на соревнованиях. Проведенный анализ существующих тестов, используемых для оценки умственных способностей спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием, показал, что не все они подходят для того, чтобы спрогнозировать результат на соревнованиях.
Ключевые слова: спортивное ориентирование; спортсмен-ориентировщик; внимание; корректурная проба; тест.

Спортивное ориентирование – один из самых уникальных и интеллектуально насыщенных видов спорта. Спортсмен-ориентировщик должен не только иметь хорошую физическую форму для передвижения по пересеченной местности, преодолевать холмы, леса, болота и другие препятствия, чаще всего на неизвестной ему местности, но также проявлять свои умственные способности, такие как внимание, мышление, память. Это позволяет, постоянно сверяясь с картой, точно определять свое местоположение и находить кратчайшие пути к контрольным пунктам. В совокупности все это оказывает помощь спортсмену при решении поставленных задач как во время тренировочной, так и в соревновательной деятельности, и от этого всего, вероятно, зависит результативность выступления на соревнованиях [1; 2].

Одним из ведущих факторов, позволяющих определить уровень индивидуального мастерства в спортивном ориентировании, в том числе скорость принятия рациональных решений в процессе соревновательной деятельности, является степень проявления когнитивных способностей спортсменов. Ввиду чего видится целесообразным поиск тестирующих методик, позволяющих дать оценку способности спортсменов-ориентировщиков к выполнению заданий при прохождении соревновательной дистанции, а также возможность их использования в системе спортивной подготовки спортсменов с различным уровнем подготовки и стажем занятий. Наиболее важным аспектом проявления когнитивных способностей в спортивном ориентировании является внимание. Внимание спортсмена во время тренировки или соревнований должно быть всегда устойчивым, способным удерживать концентрацию, вовремя успевать переключаться на дистанции, во время чтения карты и считывания показаний компаса. Ведь даже небольшое отвлечение может привести к потере времени, выборе неправильного пути к контрольному пункту.

CC BY

Одним из основных методик оценки внимания в педагогической практике является корректурная проба [4]. Она позволяет исследовать особенности внимания человека, такие как устойчивость, концентрацию, переключаемость и объем. Все эти параметры имеют важное значение для спортсменов-ориентировщиков. Спортсмен должен быть способен длительное время удерживать внимание в условиях утомления, быстро находить в карте и на местности контрольные ориентиры, которые приведут к контрольным пунктам, уметь переключаться между картой и окружающей местностью.

Не менее важную роль в спортивном ориентировании играет память. Для ее оценки используется задание – пересказ прочитанного текста во время бега. Спортсмен должен помнить расположение контрольных пунктов, рельеф местности, водоемы, особенности растительности. Корректурные пробы и схожие тесты являются полезными инструментами для прогнозирования результатов в соревновательной деятельности [3; 5].

Вместе с этим, следует получить ответ на вопрос, какие из тестов имеют большую информативность в подготовке спортсменов-ориентировщиков с различным стажем занятий.

Задачи:

1. Изучить показатели внимания и памяти спортсменов с разным стажем занятий спортивным ориентированием.

2. Сравнить результаты корректурной пробы, теста «пересказ прочитанного текста во время бега» и теста «оценки специфического внимания ориентировщика во время тренировочной деятельности или соревнования».

Методы исследования. Для достижения поставленных задач использовались следующие методы исследования: 1) анализ научно- методической литературы. Данный метод применялся для изучения научно-методической литературы. Изучались источники литературы, рассматривающие спортивное ориентирование как вид спорта, в котором присутствует не только физическая нагрузка, требующая физических усилий, а также проявляются умственные способности. 2) корректурная проба применялась для исследования устойчивости, концентрации, переключаемости внимания. Тест проводился при помощи специальных бланков с рядами расположенных в случайном порядке букв. Испытуемый, просматривая бланк, ряд за рядом, вычёркивал все буквы «И» и обводил кружком все буквы «А». Через каждые 60 сек по команде «стоп» отмечал вертикальной чертой то место бланка, где его застала эта команда. Работа выполнялась в течение 5 минут. 3) тест «пересказ прочитанного текста во время бега». Спортсмен во время тренировочного занятия читает текст – это может быть книга, статья или любой текст, и затем делает пересказ, отвечая на вопросы. 4) тест «оценка специфического внимания ориентировщика во время тренировочной деятельности или соревнования». Спортсмен-ориентировщик выполняет тренировку по заданной дистанции, используя карту и компас для нахождения контрольных пунктов. После завершения тренировки спортсмену дается тест, в котором нужно ответить на вопросы о том, что он видел на дистанции. Отмечается количество правильных ответов. 5) методы математической статистики. Использовались для обработки полученных результатов. Применялись статистические пакеты Microsoft Office Excel для расчета среднего

CC BY

арифметического, стандартного отклонения, коэффициента корреляции по t-критерию Стьюдента.

Результаты исследования. С целью проведения сравнительного анализа количественных показателей корректурной пробы, нами было проведено тестирование спортсменов-новичков и ориентировщиков со стажем занятий 3–4 года. Результаты пробы: устойчивость внимания, переключаемость внимания, количество правильно выполненных заданий, количество допущенных ошибок, общий объем просмотренных букв (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ количественных показателей корректурной пробы у спортсменов-ориентировщиков

Группа спортсменов	Устойчивость внимания		Переключаемость внимания		Кол-во правильных		Кол-во ошибок		Объем	
	Хср	Стандартное отклонение (σ)	Хср	Стандартное отклонение (σ)	Хср	Стандартное отклонение (σ)	Хср	Стандартное отклонение (σ)	Хср	Стандартное отклонение (σ)
Стаж 1–2 года	5	1,03	48	10,92	162	19,71	6	1,77	788	42,02
Стаж 3–4 года	3	1,17	32	11,61	175	14,28	5	1,40	859	33,91
P	p<0,05		p<0,05		P>0,05		P>0,05		P>0,05	

Как видно из таблицы 1, количество правильных ответов, допущенных ошибок, объем просмотренного текста достоверно не различается у спортсменов, чей стаж занятий спортом составляет 1–2 года и теми, кто вовлечен в тренировочный процесс более длительный период. Показатели устойчивости и переключаемости внимания имеют достоверно лучшие значения у спортсменов-ориентировщиков со стажем 3–4 года. Можно сказать, что длительные занятия спортивным ориентированием благоприятно сказываются на устойчивости, концентрации и переключаемости внимания занимающихся.

В таблице 2 представлены результаты теста «пересказ прочитанного текста во время бега». Как видно из таблицы, спортсмены-ориентировщики с более длительным стажем занятий имеют достоверно лучшие показатели: они лучше запоминают прочитанный текст, следовательно, во время соревновательной деятельности, более внимательно способны прочитать карту и сопоставить данные с местностью.

Таблица 2

Сравнительный анализ количественных показателей задания пересказ прочитанного текста во время бега

Группы спортсменов	Хср	Стандартное отклонение (σ)	P
Стаж 1–2 года	3	0,88	p<0,05
Стаж 3–4 года	2	1,16	

Сравнительный анализ количественных показателей теста «оценки специфического внимания ориентировщика во время тренировочной деятельности или соревнования» представлен в таблице 3. Можно наблюдать достоверно лучшие результаты в этом тесте у

более опытных спортсменов-ориентировщиков. Спортсмены, которые имеют стаж занятий 3-4 года, значительно лучше обращают внимание на местность, в которой они перемещаются, лучше запоминают местность и ориентируются на ней.

Таблица 3

Сравнительный анализ количественных показателей теста на оценку специфического внимания спортсменов во время тренировочной и соревновательной деятельности

Группы спортсменов	Хср	Стандартное отклонение (σ)	P
Стаж 1–2 года	2	0,67	p<0,05
Стаж 3–4 года	1	0,88	

Таблица 4

Статистическая взаимосвязь результатов корректурной пробы, теста «пересказ прочитанного текста на бегу» и теста «оценки специфического внимания ориентировщика во время тренировочной деятельности или соревнования»

Коэффициент корреляции, r	Группы спортсменов	
	Стаж 1–2 года	Стаж 3–4 года
r(Тест- Устойч.вним)=	0,73	0,80
r(Тест-Перекл.вним)=	0,91	0,58
r(Тест-Правил.отв)=	-0,52	-0,39
r(Тест-Ошибки)	0,29	0,80
r(Тест-Объем)=	-0,68	-0,38
r(Тест-Пересказ)=	0,70	0,73

В таблице 4 представлены показатели статистической взаимосвязи результатов корректурной пробы, теста «пересказ прочитанного текста на бегу» и теста «оценки специфического внимания ориентировщика во время тренировочной деятельности или соревнования». Из таблицы 4 видно, что у спортсменов, которые занимаются спортивным ориентированием в течение 1–2 лет и 3–4 года, существует высокая взаимосвязь между результатами теста «оценка специфического внимания» и показателями устойчивости внимания в корректурной пробе, а также с результатами теста «пересказ прочитанного текста на бегу». Высокая взаимосвязь результатов тестирования «оценки специфического внимания ориентировщика во время тренировочной деятельности или соревнования» и показателя переключения внимания в корректурной пробе наблюдается у менее опытных спортсменов, у ориентировщиков со стажем она значительно ниже. Обратная взаимосвязь наблюдается как у опытных, так и у новеньких спортсменов в показателях теста «оценки специфического внимания ориентировщика во время тренировочной деятельности или соревнования» и результатами корректурной пробы, а именно количеством правильных ответов, объемом выполненной работы. А вот количество ошибок в корректурной пробе и результаты теста «оценки специфического внимания ориентировщика во время тренировочной деятельности или соревнования» у спортсменов-новичков имеют низкую взаимосвязь, тогда как у более опытных ориентировщиков она значительно выше.

Заключение. Изучив показатели внимания спортсменов с разным опытом занятий спортивным ориентированием можно сказать, что длительные занятия спортивным ориентированием благоприятно сказываются на устойчивости, концентрации и

переключаемости внимания занимающихся. Сравнивая результаты корректурной пробы, теста «пересказ прочитанного текста во время бега» и теста «оценки специфического внимания ориентировщика во время тренировочной деятельности или соревнования», можно сделать вывод, что пересказ прочитанного текста, как и тест с запоминанием пробегаемой дистанции, подходит для спортсменов ориентировщиков, и может применяться для оценки их готовности к выполнению соревновательной деятельности.

Литература

1. Гулидин П.К. Уровень физической, технической, психофизиологической подготовленности спортсменов-ориентировщиков в зависимости от квалификации // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки: научно-теоретический журнал. 2012. № 15. С. 162-165.

2. Хизбуллина В.В., Пащенко Л.Г. Особенности применения методов контроля в процессе подготовки спортсменов-ориентировщиков // XXVI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета (г. Нижневартовск, 10-11 апреля 2024 г.). Ч. 3. Нижневартовск, 2024. С. 41-45.

3. Ferako T., Ferako A., Orienteering: how is it related to visual-spatial abilities, orientation on the terrain and studying the environment? Applied cognitive psychology. 2021.

4. Waddington E.E., Allison D.J., Calabrese E.M., Pecos S., Lee A., Walsh J.J., Hayes J.J. Orienteering combines intense exercise with navigation to improve human cognitive abilities and increase the neurotrophic factor of the brain // PLOS ONE. 2024. № 19(5). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303785

5. Waddington E.E., Hayes J.J. Orienteering experts report increased levels of spatial processing and memory in adulthood. PLOS ONE. 2023.

© Хизбуллина В.В., Хизбуллина Л.Н., Хизбуллина Ю.В., 2025

УДК 796.06

Чистякова Е.Г.
канд. пед. наук
Анисимова О.С.
Новгородский государственный университет им. Ярослава Мудрого
г. Великий Новгород, Россия

К ВОПРОСУ О САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы самостоятельной подготовки студентов Новгородского государственного университета имени Ярослава Мудрого к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Анализируется степень необходимости самостоятельной подготовки студентов к выполнению нормативов ГТО, а также заявляется о необходимости консультационной помощи студентам в процессе организации самостоятельных занятий.
Ключевые слова: комплекс ГТО; физическая подготовленность; самостоятельная подготовка; консультационная помощь.

Введение

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) активно внедряется в жизнь граждан с 2014 года. За десять лет своего существования он стал важным элементом физической культуры и спорта в стране, привлекая миллионы участников и способствуя популяризации здорового образа жизни.

На данный момент комплекс ГТО охватывает все возрастные категории населения. С момента своего внедрения, комплекс ГТО прошел несколько этапов: от организационно-экспериментального до повсеместного внедрения, что позволило создать эффективную систему физического воспитания. ВФСК ГТО стал нормой жизни для многих россиян, он объединяет людей и вдохновляет их на занятия физической культурой.

Важно отметить, что на протяжении прошедшего десятилетия комплекс ГТО активно внедряется в школьную среду. Для современных школьников выполнение нормативов комплекса уже давно перестали быть источником стресса или чего-то нового. Тем не менее А.В. Фурсов, анализируя результаты мониторинга выполнения нормативов комплекса ГТО учащимися старших классов приходит к выводу, что количество школьников, успешно выполняющих испытания на знаки отличия, остается низким [6].

В последние годы активно изучаются вопросы подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО студентами вузов. Одно из масштабных исследований проведено Зотовой Ф.Р. и соавторами, охватившее от 411 до 900 студентов из различных регионов России. Выявлено, что участие в выполнении нормативов ГТО принимали от 45% до 58,7% студентов. Авторы отмечают, что многие студенты рассматривают участие в движении ГТО как необходимость для получения дополнительных баллов и зачета по физической культуре. При этом 12–20% опрошенных считали сдачу нормативов принудительной, что снижает мотивацию к занятиям физической культурой в целом [3, с. 203].

CC BY

Ряд исследований посвящен анализу уровня физической подготовленности студентов. Так, Матюнина Н.В., опираясь на результаты тестирования, разработала рекомендации по корректировке самостоятельных тренировочных занятий в зависимости от исходного уровня подготовленности обучающихся. Автор подчеркивает, что доля студентов, обладающих достаточным уровнем физической подготовленности для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО в соответствии с государственными требованиями, крайне незначительна. Данный факт обуславливает необходимость рассмотрения вопросов, связанных с организацией самостоятельной подготовки студентов, а также поиска оптимальных педагогических подходов к построению тренировочного процесса [4, с. 222]

Абилова А.С. связывает низкую физическую подготовленность с условиями современной жизни молодых людей, которые большую часть времени проводят за компьютером, как в учебных целях, так и в свободное время [1, с. 363].

Широко представлены также работы, содержащие предложения по решению данной проблемы. Так, для повышения уровня физической подготовленности студентов Берсенев Н.С. и Тяглова С.А. предложили авторскую методику подготовки к нормативам разного уровня трудности комплекса ГТО с практическими рекомендациями по самостоятельным занятиям и программированию нагрузки. Особенностью данной методики является акцент на развитие выявленных в результате исследования отстающих физических качеств – скоростной и силовой выносливости – средствами легкой атлетики и кроссфита [2, с. 182].

Важность систематического подхода к физической подготовке студентов подчеркивает Сбитнева О.А., отмечая что мониторинг динамики физической подготовленности позволяет адаптировать учебные программы в соответствии с потребностями студентов. Так, по мнению автора, введение блока «подготовка к ГТО» в учебные курсы может значительно повысить уровень осведомленности и заинтересованности студентов. [5, с. 187].

На наш взгляд, решением вопроса может стать самостоятельная подготовка студентов к выполнению нормативов ГТО. Этот подход развивает физические способности, способствует ответственности за здоровье и формирует навыки самоуправления. Индивидуализация процесса подготовки делает его более эффективным и целенаправленным.

Методы и организация исследования

Для проведения данного исследования нами использовались следующие методы: тестирование физической подготовленности, опрос и методы математической статистики. Исследование проводилось на базе химико-технологического института НовГУ имени Ярослава Мудрого в феврале 2025 года, в эмпирическом исследовании было задействовано 60 студентов различных направлений подготовки в возрасте 20–24 лет.

Для оценки уровня физической подготовленности студентов проведено выполнение испытаний комплекса ГТО в тестовом режиме. Также нами был проведен опрос среди студентов, позволяющий получить информацию о заинтересованности в выполнении и возможности самостоятельной подготовки к испытаниям (тестам) ГТО.

CC BY

Результаты и их обсуждение

Анализ рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» показал, что содержание и контрольные нормативы по физической подготовке синхронизированы с нормативами испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

Таким образом, на занятиях по физической культуре у студентов регулярно проводится подготовка к выполнению данных нормативов.

Анализ выполнения нормативов студентами в тестовом режиме показал, что лишь 2 человека (3,4%) могут претендовать на получение золотого знака отличия, 4 человека (6,6%) – на серебряный знак и 10 человек (16,7%) – на бронзовый знак.

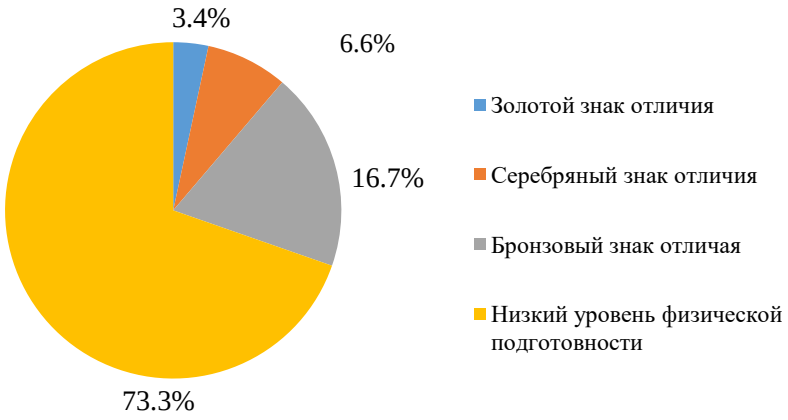


Рис. Результаты выполнения нормативов ГТО студентами в тестовом режиме (составлено автором)

Таким образом, выполнить нормативы комплекса и получить знаки отличия могут лишь 16 студентов (37,7%), остальные 44 человека (73,3%) показали низкий уровень физической подготовленности и не могут претендовать на получение знаков отличия ГТО (рис.).

Данные результаты можно обосновать несколькими причинами. Одной из них является разная физическая подготовленность студентов, что затрудняет стандартизацию выполнения нормативов. Разноуровневая подготовленность требует индивидуальной траектории подготовки, но это не может быть реализовано в условиях учебного занятия группы, в силу того, обучающиеся обладают разными навыками и физическими кондициями.

Недостаточное количество и время занятий – трудоемкость элективного курса «Физическая культура и спорт» в одном семестре лишь 28 часов, что очевидно недостаточно для основательной подготовки к выполнению норм ГТО. При этом в рекомендациях к недельному двигательному режиму для данного возраста – не менее 9 часов, включающих обязательные учебные занятия, организованные занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физической культурой, участие в спортивных соревнованиях.

Стресс и тревожность, связанные с учебой, могут негативно влиять на физическую активность и настрой студентов. Так некоторые из них испытывают неуверенность в своих силах и боятся неудачи при выполнении нормативов, что отражается на полученных результатах.

Таким образом, существует необходимость в организации самостоятельной подготовки студентов к выполнению нормативов ГТО.

С целью выявления отношения к самостоятельной подготовке к выполнению норм ГТО нами проведен опрос студентов (табл.). Сбор данных осуществлялся анонимно.

Таблица

Результаты опроса студентов

№	Вопросы анкеты	Ответы обучающихся (%)
1.	Был ли у Вас опыт выполнения нормативов ГТО?	
	Да	78.4%
	Нет	21.6%
2.	Уверены ли Вы в своих силах при выполнении норм ГТО?	
	Да, уверен(а)	25%
	Нет, не уверен(а)	50%
	Скорее да, чем нет	25%
3.	Занимались ли Вы самостоятельно подготовкой к выполнению норм ГТО?	
	Да	5%
	Нет	95%
4.	Готовы ли вы самостоятельно заниматься подготовкой к сдаче норм ГТО?	
	Да	70%
	Нет	30%
5.	Какое количество времени Вы готовы уделять самостоятельной подготовки к выполнению норм ГТО?	
	3-4 часа в неделю	11.6%
	По мере возможности	58.4%
	Не готов уделять	13.3%
	Готов уделять только на занятиях физической культурой	16.7%
6.	Знаете ли Вы о получении привилегий, которое дает получение знака ГТО?	
	Да	60%
	Нет	15%
	Затрудняюсь ответить	25%
7.	Хотели бы Вы чтобы Вам помогал специалист по подготовке норм ГТО?	
	Да	61.5%
	Нет	20%
	Затрудняюсь ответить	18.5%

Согласно результатам опроса, выявлено, что 47 человек (78,3%) имеют опыт выполнения нормативов ГТО. Неуверенность в успешном выполнении нормативов обозначили 30 студентов (50%). Лишь 3 человека (5%) имеют опыт самостоятельной подготовки, при этом 42 студента (70%) выразили такую готовность, из них 37 человек (61,7%) хотели бы получать консультационную помощь преподавателей (специалистов).

Так же мы можем сделать вывод, что 45 студентов (75%) не планируют систематически готовиться к выполнению норм ГТО, а делают это лишь эпизодически или только в рамках занятий. Лишь небольшая часть, состоящая из 7 человек (11,6%) готова выделять дополнительное регулярное время. Это говорит о том, что у студентов в целом низкая готовность к самостоятельной подготовки.

Таким образом, результаты исследования показывают потребность студентов в консультационной помощи при организации самостоятельной подготовки к выполнению

испытаний комплекса ГТО. Перед теми, кто решил начать самостоятельные занятия, невольно встанут вопросы организационного и содержательного плана, а также коррекции самостоятельной двигательной активности.

Решением вопроса может стать не только разработка методического пособия, в котором будут представлены примерные комплексы упражнений по развитию физических качеств и двигательных способностей, но и создание чата или канала в социальных сетях. Для этого необходимо предусмотреть следующие действия:

– создать чат в мессенджере, наиболее популярного у студентов;

– установить параметры конфиденциальности (закрытая или открытая группа), правила для участников;

– наполнить содержанием, включающим видеоматериалы, рекомендации, расписание тренировок, а также информацию о проведении мероприятий ВФСК ГТО;

– организовать модерацию чата и участие преподавателей в индивидуальном консультировании.

На наш взгляд, такая форма работы дает возможность выбора удобного времени и комфортных условий для студентов в процессе самостоятельной подготовки, что в условиях обучения в вузе имеет немаловажное значение.

Выводы

Подготовка студентов вузов к выполнению нормативов комплекса ГТО является актуальной задачей, требующей комплексного подхода. В вузах достаточно много студентов, желающих самостоятельно подготовиться к выполнению нормативов ГТО. При этом необходимым условием является возможность получения студентами индивидуального и/или группового консультирования по вопросам организации и коррекции самостоятельной двигательной активности, которое должны осуществлять преподаватели, используя различные форматы общения.

Литература

1. Абилова С.А., Демеш В.П. Готовность студентов к сдаче норм комплекса ГТО // Молодой ученый. 2021. №15(357). С.363-365.

2. Берсенев Н.С., Тяглова С.А. Методика подготовки студентов к сдаче норм ГТО на занятиях физической культурой // Вестник Томского государственного университета. 2024. № 507. С. 180–188.

3. Мавлиев Ф.А., Зотова Ф.Р., Хамидуллина Г.Ф., Бубякина Е.В., Скиба И.А., Закирова А.А. Физическая подготовленность студентов и их участие в выполнении нормативов комплекса ГТО: сравнительный анализ // Наука и спорт: современные тенденции. 2024. Т. 12. № 3(46). С. 203-212.

4. Матюнина Н.В. Анализ физической подготовленности студентов педагогического университета на основе комплекса ГТО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 8(222). С. 219-223

5. Сбитнева О.А. Уровень физической подготовки студентов в аграрном вузе // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 6-1(45). С. 185-189.

CC BY

6. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Безноско Н.Н., Глухова М.Ю. Физическая подготовленность учащихся 13–15 лет на основе испытаний IV ступени комплекса ГТО // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Т. 13. № 1. С. 101-107.

© Чистякова Е.Г., Анисимова О.С., 2025

УДК 796.062

Шалагинов В.Д.
канд. пед. наук
Дорноступ И.Б.
доцент
Донгузов Я.А.
Академия государственной противопожарной службы
г. Москва, Россия

ПУТИ РАЗВИТИЯ НОВЫХ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МЧС РОССИИ

Аннотация. В статье представлен анализ результатов анкетирования курсантов-мужчин Академии ГПС МЧС России (далее – Академии) в начале учебного года 2025-2026, направленный на выявление информированности курсантов о служебно-прикладных видах спорта, развиваемых в МЧС России, их направленности и массовости. Рассмотрено содержание служебно-прикладных видов спорта: служебное двоеборье, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, служебное единоборство. Выявлены перспективные пути их развития в образовательных организациях высшего образования МЧС России.
Ключевые слова: служебно-прикладные виды спорта; курсанты; служебное двоеборье; стрельба из боевого ручного стрелкового оружия; служебное единоборство.

12 июня 2025 года были внесены изменения-в перечень военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта (далее – перечень), утвержденный постановлением Правительства Российской Федерации от 20 августа 2009 г. № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта». Служебное двоеборье, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, служебное единоборство, стали служебно-прикладными видами спорта, руководство которыми, наряду с другими федеральными органами исполнительной власти, осуществляет МЧС России (https://clck.ru/3PZeJU).

В начале 2025–2026 учебного года с помощью сервиса Яндекс Формы было проведено анонимное индивидуальное выборочное анкетирование курсантов Академии по вопросам физической подготовки [1, с. 133].

В анкетировании приняло участие 330 курсантов-мужчин, обучающихся с 1 по 5 курс в образовательной организации высшего образования МЧС России, 210 человек бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, бакалавриат по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии и 120 человек специалитета по направлению подготовки 20.05.01 Пожарная безопасность. Возраст респондентов от 18 до 27 лет.

В связи с недавними изменениями перечня, представлялось интересным с помощью нескольких вопросов анкеты оценить информированность курсантов о количестве служебно-

прикладных видов спорта, развиваемых в МЧС России, их направленности и массовости (рис. 1).

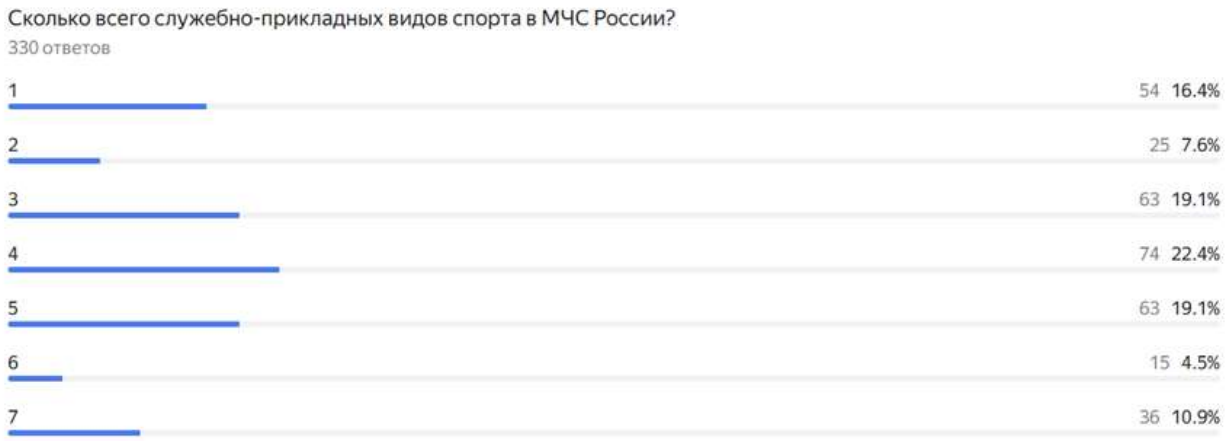


Рис. 1. Результаты анкетирования (составлено автором)

Правильный ответ семь служебно-прикладных видов спорта дали только 10,9 %, что свидетельствует о недостаточной информированности курсантов о произошедших изменениях количества служебно-прикладных видах спорта, развиваемых МЧС России.

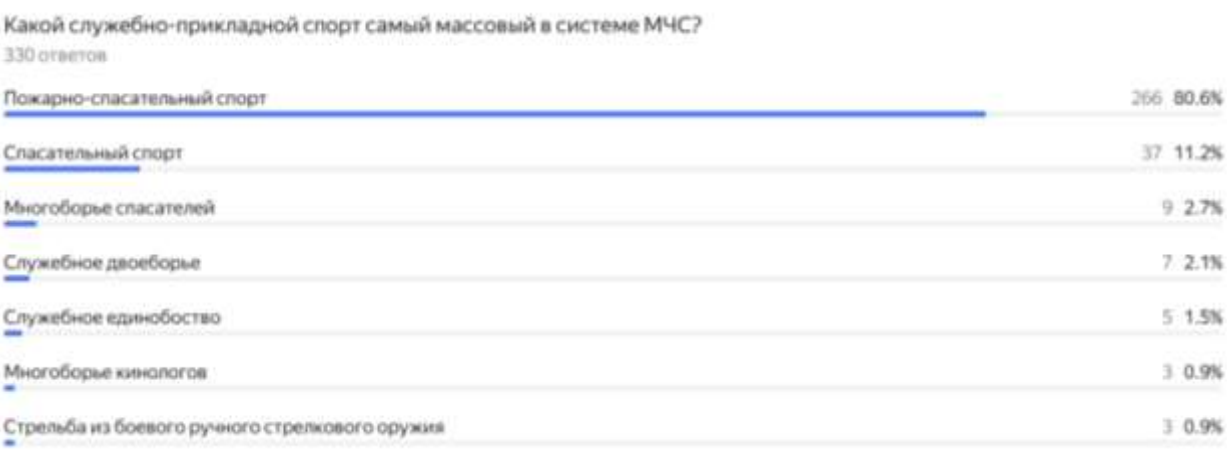


Рис. 2. Результаты анкетирования (составлено автором)

Из значительного количества представленных служебно-прикладных видов спорта, развиваемых МЧС России, наиболее массовым по мнению респондентов, является пожарно-спасательный спорт 80,6%, далее спасательный спорт 11,2%, интересующие нас в контексте исследования новые виды спорта, набрали в сумме 4,5% (рис. 2).

В связи с сложившейся ситуацией необходимо определить пути развития новых служебно-прикладных видов спорта в образовательных организациях высшего образования МЧС России.

Служебное двоеборье у мужчин предусматривает проведение первой дисциплины «Кросс» 3 или 5 км», либо «Лыжные гонки, Свободный стиль 15 км». Показанные спортсменами результаты переводятся в баллы согласно приложения к правилам. Вторая

CC BY

дисциплина – выполнение стрелкового упражнения. Упражнение 1. «Пистолет боевой, 25 м, 16 выстрелов (2х8) после перемещения с переносом огня по фронту». Упражнение 2. «Пистолет боевой, 25 м, 10 выстрелов (2х5)». Затем, результаты, показанные в двух дисциплинах, суммируются (https://clck.ru/3PZeKg). Состав дисциплин на соревнованиях регламентируется положением о проведении конкретных соревнований.

Действующие в образовательных организациях высшего образования МЧС России спортивные секции легкая атлетика и лыжные гонки и используемые в их работе тренировочные методики могут стать основой подготовки в дисциплинах служебного двоеборья «Кросс» 3 или 5 км» и «Лыжные гонки, Свободный стиль 15 км» соответственно [3, с. 79].

Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия (далее-БРСО) относится к числу служебно-прикладных видов спорта, широко применяемых в подготовке сотрудников силовых и спасательных ведомств. Данный вид спорта направлен на формирование устойчивых навыков безопасного обращения с оружием, развитие точности, скоростной реакции, внимания и стрессоустойчивости, что имеет важное прикладное значение при выполнении служебных обязанностей в условиях повышенного риска [4, с. 57].

Соревновательная деятельность в данной дисциплине строится на основе выполнения нормативных упражнений с использованием пистолетов, карабинов и автоматов укороченного типа. Упражнения включают стрельбу по статическим и динамическим мишеням с различной дистанции (от 10 до 50 м), скоростную стрельбу, стрельбу из-за укрытий и с перемещением. Результат оценивается по количеству и точности попаданий, а также по времени выполнения упражнения [2, с. 26].

На базе образовательных организаций высшего образования МЧС России на выпускных курсах с 2023 года реализуется учебная программа «Огневая подготовка» для повышения мобилизационной готовности будущего офицерского корпуса Министерства по чрезвычайным ситуациям. В рамках данной программы курсанты получают знания о технике безопасности обращения с оружием, по основам баллистики, материальной части оружия стоящего на вооружении МЧС России, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия. Данная образовательная программа может послужить базой для развития БРСО и стрельбы для служебного двоеборья в образовательных организациях высшего образования, но для более успешного развития данных видов спорта необходимо обеспечить соблюдение требований нормативных правовых актов, связанных с оборотом оружия.

Развитие видов спорта связанных с огнестрельным оружием имеет ряд проблем, основной из которых является отсутствие табельного огнестрельного оружия у сотрудников ГПС МЧС России, отсутствие материальной базы в виде стрелковых сооружений на местах. В связи с этим, развитие данных видов спорта возможно в воинских формированиях МЧС России.

Служебное единоборство – служебно-прикладной вид спорта, основой которого являются специальные действия (в том числе приемы единоборства и навыки владения боевым ручным стрелковым оружием), связанные с выполнением военнослужащими,

CC BY

сотрудниками и государственными гражданскими служащими федеральных органов исполнительной власти Российской Федерации своих служебных обязанностей (https://clck.ru/3PZnbk).

Из видов спорта, представленных в Спартакиаде МЧС России среди образовательных организаций высшего образования МЧС России, единственным спортивным единоборством является рукопашный бой. Сравнение правил проведения соревнований по рукопашному бою и служебному единоборству показывает почти дословное соответствие их разделов и сходство используемой терминологии. При этом существуют некоторые различия, а именно, в рукопашном бое возраст участия в соревнованиях от 12 лет, в служебном единоборстве – от 18 лет; спортивный соревновательный костюм в рукопашном бою – кимоно, в служебном единоборстве – куртка и штаны специального покроя; имеются различия в запрещенных приемах и технических действиях, а именно, в рукопашном бою – удары руками в голову в бою лежа, удары ногами в бою лежа, в служебном единоборстве – броски с ударом тела противника о площадку (ринг), удушающие приемы захватом «двойной Нельсон» (https://clck.ru/3PZnbk, https://clck.ru/3PZnhR)

Проведенные с 2023 по 2025 год соревнования по рукопашному в рамках Спартакиады МЧС России среди образовательных организаций высшего образования МЧС России показали, системность участия команд, средний уровень выступавших спортсменов, высокий уровень судей главной судейской коллегии, высочайший уровень организации соревнований [5, с. 146].

Действующие в образовательных организациях высшего образования МЧС России спортивные секции рукопашного боя и используемые в их работе тренировочные методики могут стать основой становления служебного единоборства, как нового служебно-прикладного вида спорта МЧС России. При этом в подготовке к соревнованиям по служебному единоборству необходимо учесть особенности соревновательной спортивной экипировки и сделать поправки, обусловленные небольшими различиями в приемах и технических действиях ведения поединка.

Таким образом, основными путями развития новых служебно-прикладных видов спорта в образовательных организациях высшего образования МЧС России являются:

1. Популяризация служебно-прикладных видов спорта, развиваемых МЧС России среди сотрудников и работников Министерства.

2. Внесение изменений в Наставление по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы, с учетом специфики служебно-прикладных видов спорта.

3. Развитие материальной базы, в соответствии с требованиями правил по служебно-прикладным видам спорта.

4. Реализация требований нормативных правовых актов, связанных с оборотом оружия, для обеспечения возможности использования боевого ручного стрелкового оружия в образовательном процессе и в рамках участия в служебно-прикладных видов спорта.

CC BY

Литература

1. Бакаева О.А., Тагаева Е. А., Бакулина Е. А. Использование онлайн-инструментов для создания опроса и прохождения анкетирования // Global Science and Innovations: Central Asia (см. в книгах). 2021. Т. 3. № 4(12). С. 130-135.

2. Донгузов Я.А., Сидоренко А.И. Пространственно-временные характеристики техники пулевой стрельбы у спортсменов различной квалификации // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. 2020. № 3(39). С. 25-32.

3. Клопотенко А.Г., Терехов П.Н., Додонкин Б.О. Сравнительный анализ средств стрелковой специальной физической и технической тренировки на различных этапах подготовки к соревнованиям по летнему служебному двоеборью // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 1(227). С. 79-82.

4. Раднер С.С., Бородин Н.В., Казаков В.Ю. К вопросу о совершенствовании огневых тренировок и стрельб с военнослужащими спасательных воинских формирований МЧС России // Совершенствование тактики действий спасательных воинских формирований МЧС России: Сборник трудов XXXIV Международной научно-практической конференции, Химки (г. Химки, 01 марта 2024 года). Химки, 2024. С. 55-60.

5. Шалагинов В.Д., Дорноступ И.Б., Мялин А.С. Анализ соревнований по рукопашному бою спартакиады среди образовательных организаций высшего образования МЧС России // Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы: Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции (г. Москва, 03 октября 2024 года). М., 2024. С. 145-147.

© Шалагинов В.Д., Дорноступ И.Б., Донгузов Я.А., 2025

УДК 796.926

Янцукевич-Ушакова О.Е.
преподаватель
Северо-Западный институт управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ
г. Санкт-Петербург, Россия

ГОРНОЛЫЖНЫЕ СПОРТИВНЫЕ КЛАСТЕРЫ КАК КАТАЛИЗАТОР РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА В РЕГИОНАХ РОССИИ

Аннотация. Статья посвящена анализу роли горнолыжных кластеров в социально-экономическом развитии регионов России и продвижении массового спорта. Рассматривается их современное состояние, мультипликативный экономический эффект, положительное социальное влияние, ключевые проблемы и перспективы развития, включая технологическую модернизацию и преодоление сезонности. В исследовании анализируется влияние горнолыжных спортивных кластеров на регионы России. Показано, что они выступают катализатором не только экономического роста (туризм, занятость, инвестиции), но и развития массового спорта через доступные программы и инфраструктуру. Выявлены основные барьеры (сезонность, инфраструктурные ограничения) и определены перспективные направления развития: импортозамещение, межрегиональное сотрудничество и создание круглогодичных активностей.
Ключевые слова: горнолыжные кластеры; массовый спорт; социально-экономическое развитие регионов; спортивный туризм; региональная экономика; импортозамещение.

В последние годы наблюдается устойчивый рост популярности массового спорта, включая рекреационные виды активности, интегрирующиеся в досуг. Горнолыжные виды спорта (горные лыжи, сноуборд, фристайл) выделяются как динамичное направление, сочетающее физическую активность, туризм и потенциал для массового вовлечения.

По данным Минэкономразвития России, горными лыжами занимаются лишь около 5% населения РФ, в то время как в Европе этот показатель достигает 17%, что свидетельствует о значительном потенциале роста отрасли (https://clck.ru/3QZEpj). Спортивный кластер в контексте горнолыжного туризма представляет собой интегрированную сеть объектов, включающую трассы различной сложности, подъемники, школы подготовки, отели, рестораны и связанные услуги (медицинское обслуживание, прокат инвентаря). Такой подход обеспечивает синергию между элементами, повышая эффективность и привлекательность территории [4, с. 173].

Несмотря на объективные ограничения (географическая и климатическая специфика, капиталоемкость инфраструктуры), горнолыжная отрасль демонстрирует активное развитие, выступая катализатором социально-экономического развития регионов России. Развитие курортов стимулирует спортивный туризм, инициируя мультипликативный эффект в смежных отраслях: гостиничном бизнесе, общественном питании, транспортной логистике и сервисных услугах. Это оказывает комплексное влияние на экономику (рост занятости, развитие малого предпринимательства, увеличение налоговых поступлений) и социальную сферу (укрепление здоровья населения, формирование культуры здорового образа жизни).

CC BY

Целью настоящего исследования является качественный анализ современного состояния, влияния и перспектив развития горнолыжных кластеров в контексте массового спорта в России. Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Провести анализ современного состояния горнолыжных кластеров в ключевых регионах РФ.

2. Оценить их качественное влияние на социально-экономическое развитие регионов.

3. Определить роли кластеров в развитии и продвижении массового спорта в целом и горнолыжных видов спорта в частности.

4. Выявить ключевые проблемы и барьеры развития массового спорта.

5. Определить перспективы развития и рекомендации по вопросам развития массового горнолыжного спорта в регионах России.

Исследование построена на методах анализа научной литературы, сравнения статистических данных и SWOT-анализ.

Горнолыжная индустрия России – динамично развивающийся сектор. По данным Российского союза туриндустрии, в стране функционирует около 360 горнолыжных комплексов, включающих более 1,8 тыс. трасс общей протяженностью 1250 км и 960 подъемников (https://clck.ru/3QghBj).

Ключевые кластеры сконцентрированы в нескольких регионах:

- Кавказ (Красная Поляна, Эльбрус): флагманские курорты с современной инфраструктурой, созданной в том числе благодаря наследию Олимпиады-2014. Выступают центрами притяжения международного и внутреннего туризма.
- Сибирь (Шерегеш): характеризуется длительным сезоном (до 7 месяцев в году) и уникальными мероприятиями, формирующими собственную брендную идентичность.
- Урал (Абзаково, Завьялиха): способствуют диверсификации экономики промышленных регионов.

Экономический вклад кластеров значителен. В 2024 году турпоток на горнолыжные курорты России вырос на 25%, достигнув 8,3 млн человек. В секторе задействовано свыше 50 тыс. человек. Например, кластер Шерегеш приносит в бюджет Кемеровской области около 10 млрд рублей ежегодно, способствуя росту регионального ВВП на 5-7%. Инвестиции в инфраструктуру за последние 5 лет превысили 200 млрд рублей, с перспективой строительства 17 новых курортов.

Кластеры генерируют занятость в строительстве (возведение стадионов, трасс и отелей), сфере услуг (тренеры, гиды, персонал гостиниц) и образовании (спортивные школы и курсы). По оценкам, в регионах с развитыми кластерами занятость может вырасти на 10–15% за счёт сезонных и постоянных вакансий. Это напрямую влияет на рост ВВП регионов: кластеры повышают налоговые поступления и стимулируют локальный бизнес, способствуя балансу региональных экономик. Исследования отмечают, что такие структуры вовлекают предпринимателей в активный досуг, повышая общую экономическую активность [5, с. 378].

Горнолыжные кластеры трансформируются из элитных курортов в доступные площадки для массового спорта. Это достигается за счет:

– интеграции образовательных программ: создание детских и подростковых спортивных школ (например, в Шерегеше и Красной поляне), охватывающих тысячи участников ежегодно;

– популяризации через мероприятия: организация любительских соревнований, фестивалей (массовые спуски в Шерегеше), которые привлекают до 10 тыс. участников в сезон;

– синергии с госпрограммами: участие в федеральных проектах типа «Спорт – норма жизни», предоставление субсидированных абонементов и программ для семей;

Социально-экономический эффект проявляется в:

– стимулировании занятости: создание рабочих мест не только в туризме, но и в строительстве, логистике, сервисе (рост занятости в регионах с кластерами оценивается в 10–15%);

– диверсификации региональной экономики: снижение зависимости от монодобывающих отраслей (например, на Урале и в Сибири);

– улучшении здоровья населения: систематические занятия спортом способствуют снижению рисков хронических заболеваний и формированию здорового образа жизни [2, с. 284];

– повышении привлекательности регионов: развитие кластеров стимулирует миграционный приток квалифицированных кадров и улучшает качество жизни.

Одним из направлений, развития массового спорта является спортивный туризм. Спортивный туризм формирует положительный экономический эффект, способствуя росту доходов регионов за счёт увеличения туристического потока. Например, развитие горнолыжных и других спортивных комплексов приводит к мультипликативному эффекту: каждый рубль, вложенный в инфраструктуру, генерирует дополнительные доходы в смежных отраслях, таких как транспорт, питание и развлечения. Это подтверждается анализом, где подчёркивается, что спортивный туризм усиливает экономику через интеграцию со смежными отраслями [3].

Кроме того, кластеры снижают социальную напряжённость в удалённых регионах, предоставляя альтернативы миграции молодёжи. Они создают сообщества вокруг спорта, способствуя интеграции и снижению безработицы среди локального населения. Это приводит к повышению качества жизни, как отмечается в анализе взаимосвязи спортивного туризма с социальными процессами, где подчёркивается улучшение благополучия через оздоровительный туризм.

Несмотря на значительный позитивный потенциал, развитие горнолыжных кластеров в России сталкивается с рядом системных вызовов, от успешного преодоления которых зависят их долгосрочная устойчивость и эффективность.

Сезонность является одной из наиболее острых проблем, которая усугубляется в отдельных регионах, расположенных на юге России. Явно выраженная зависимость от

CC BY

природных условий ограничивает активность курортов 4–6 месяцами в году, что приводит к резким колебаниям туристического потока. Следствием этого становится нестабильность доходов операторов курортов и смежного бизнеса (гостиницы, рестораны, прокат), а также массовая сезонная занятость, не способствующая закреплению квалифицированных кадров в регионе. Вне зимнего сезона значительная часть инфраструктуры простаивает, а персонал сталкивается с риском увольнений или сокращением доходов.

Инфраструктурные ограничения сдерживают освоение потенциала многих перспективных локаций, особенно в Сибири и на Дальнем Востоке. Недостаточная развитость транспортной сети – автомобильных дорог, подъездов к курортам, авиасообщения – существенно повышает логистическую и временную стоимость поездки для туристов. Дефицит качественных средств размещения (от эконом- до премиум-класса) и сопутствующей сервисной инфраструктуры (общественное питание, развлечения, оздоровительные центры) снижает общую привлекательность территорий и ограничивает продолжительность пребывания гостей.

Зависимость от импорта важного спортивного оборудования остаётся в настоящее время серьёзным стратегическим вызовом для отрасли. Исторически сложившаяся ориентация на зарубежных поставщиков горнолыжных подъёмников, систем искусственного оснежения и ратраков создала уязвимость в условиях геополитической нестабильности и санкционных ограничений. Это проявляется в сложностях с поставками новых единиц техники, запасных частей и сервисным обслуживанием, что ведёт к росту операционных издержек и рискам простоя инфраструктуры.

В результате выявленных проблем можно сформулировать четкие векторы развития, нацеленные на обеспечение устойчивого роста кластеров.

Преодоление сезонности видится через диверсификацию рекреационного предложения и создание круглогодичных туристических продуктов, что позволит увеличить кластерные возможности горнолыжных курортов. Эффективной стратегией является развитие летних активностей: горного трекинга, велосипедных маршрутов (маунтинбайк), альпинизма, сплава по рекам, а также организация событийных мероприятий (фестивали, конференции, спортивные сборы). Это позволяет равномерно распределить поток посетителей в течение года и стабилизировать занятость.

Модернизация инфраструктуры требует софинансирования из государственных и частных источников. Приоритетами должны стать развитие дорожной сети, модернизация региональных аэропортов и стимулирование инвестиций в строительство гостиниц различной ценовой категории. Важным направлением является развитие внутренней транспортной логистики на территории самих кластеров.

Решение проблемы импортозависимости лежит в плоскости активного импортозамещения и технологической кооперации, что также дает дополнительные возможности кластерообразования, как способа развития промышленности, где точкой роста станут спортивные объекты. Необходимо стимулировать отечественное машиностроение и приборостроение к локализации производства критически важных компонентов и техники.

CC BY

Параллельно следует наладить партнёрские отношения с дружественными странами, обладающими соответствующими технологиями, для совместных проектов и трансфера ноу-хау.

Таким образом, системная работа по преодолению ключевых барьеров и последовательная реализация перспективных направлений позволят трансформировать горнолыжные кластеры в устойчивые, диверсифицированные полюса регионального развития, эффективно выполняющие как экономические, так и социальные функции.

В качестве перспективных направлений предполагается рассмотреть:

1. Технологическая модернизация и импортозамещение: развитие отечественного производства оборудования и экипировки для снижения затрат и обеспечения технологического суверенитета.

2. Преодоление сезонности: развитие круглогодичных активностей на базе кластеров (трекинг, велотуры, оздоровительный туризм, проведение конференций).

3. Развитие межрегионального сотрудничества: создание сетевых кластеров (например, объединяющих Урал и Сибирь) для обмена опытом и совместного продвижения.

4. Усиление государственной поддержки: реализация целевых программ субсидирования и налоговых льгот, направленных на развитие инфраструктуры массового спорта и повышение доступности курортов.

Общемировая экономическая и политическая ситуация, складывающаяся вокруг Российской Федерации в целом, и применительно к российскому спорту в частности, доказывает актуальность и своевременность возрождения массового спорта и разработки соответствующей стратегии и механизмов ее реализации. При этом следует ориентироваться на политику лидирующих территорий, у которых эти показатели имеют наилучшие значения, в частности, перенять лучший опыт у других регионов, учитывая социально-экономические, этнические, социокультурные и природно-климатические особенности. Спортивные кластеры смогут стать эффективным инструментом развития массового спорта в регионах Российской Федерации [1, с. 63].

Горнолыжные кластеры доказали свою эффективность как многофункциональный инструмент регионального развития, успешно интегрирующий экономические задачи (рост инвестиций, занятости, диверсификация экономики) и социальные приоритеты (развитие массового спорта, укрепление здоровья, повышение качества жизни). Их дальнейшая эволюция от элитных курортов к доступным центрам активного отдыха является ключевым трендом.

Перспективы роста связаны с комплексным подходом, сочетающим технологическую модернизацию, активную государственную политику поддержки, межрегиональную кооперацию и внедрение принципов устойчивого развития. Это позволит не только реализовать значительный экономический потенциал отрасли, но и сделать горнолыжный спорт реальной нормой жизни для миллионов россиян, внеся вклад в укрепление здоровья нации.

CC BY

Литература

1. Гуреева Е.А., Петренко Е.С., Гончарова Н.Ю., Алатырева Я.А. Спортивные кластеры как инструмент стратегического развития массового спорта в регионах Российской Федерации // Теория и практика физической культуры. 2023. №10.

2. Елисеев В.А., Савельева О.В. Социально-экономическое влияние спортивного туризма // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2020. №5-1 (45). С. 284-288.

3. Маслов А.Б., Тимофеева Л.С. Экономический эффект от спортивного туризма в России в условиях международной изоляции // Научный Лидер. 2024. №15 (165).

4. Хлуткова С.Л. Использование кластерного подхода для развития современного горнолыжного курорта // Петербургский экономический журнал. 2017. №1. С. 173-178.

5. Юткина А.С. Условия развития спортивно-туристических кластеров // Молодой ученый. 2019. № 24 (262). С. 378-384.

© Янцукевич-Ушакова О.Е., 2025