

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна»

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием, посвященной 95-летию СПбГУПТД
Санкт-Петербург, 19–21 марта 2026 г.

Под редакцией Е. А. Ананичева

Санкт-Петербург

2026

УДК 796.011:378.1(063)

ББК 75.14:75.116.42я43

C56

Редакционная коллегия:

проф. А. А. Напреенков

проф. А. Х.Талибов

доц. Т. В. Скляр

доц. М. А. Порохов

препод. О. В. Григорьева

C56 Современные подходы к совершенствованию системы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 95-летию СПбГУПТД; Санкт-Петербург, 19–21 марта 2026 г. / под ред. Е. А. Ананичева. – Санкт-Петербург: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2026. – 191 с.

ISBN 978-5-7937-2973-4

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции «Современные подходы к совершенствованию системы физической культуры и спорта», в которой приняли участие специалисты образовательных организаций высшего образования, магистры и аспиранты из различных регионов России.

Материалы адресованы преподавателям вузов, студентам, магистрантам, аспирантам, представителям общественных и молодежных организаций по вопросам проведения учебного процесса, эффективности физкультурно-спортивной работы и развития студенческого спорта.

Статьи публикуются в авторской редакции.

УДК 796.011:378.1(063)

ББК 75.14:75.116.42я43

ISBN 978-5-7937-2973-4

© ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1. ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ

Бутикова К.Я. Цифровые платформы как катализатор физической активности: потенциал социальных сетей и электронных приложений для развития спортивной культуры.....	6
Васильева Е.Б., Дресвянникова С.В. Сравнительный анализ общей и специальной физической подготовки студентов разных спортивных специализаций в техническом вузе.....	15
Гришаев Н.В. Физическая подготовка как средство противодействия негативным факторам, воздействующим на организм человека в условиях продолжительных походов кораблей.....	21
Гришаев Н.В., Андрейченко В.Е. Поддержание уровня выносливости моряков в условиях дальних морских походов.....	26
Данилова В.А. Анализ когнитивных способностей подростков, играющих в DOTA 2.....	31
Джалилов П. Б. Физическая культура как фактор психологической адаптации и социальной интеграции студентов.....	35
Джалилов П.Б., Носова Е.А., Обухов И.В. Формирование общественного здоровья. Государственные и социальные аспекты здоровья.....	38
Каменский И.Р., Порохов М.А., Жуков П.Е. Анализ эффективности применения физических упражнений для снижения тревоги при подготовке к сессии у студентов.....	42
Каменский И.Р., Чалов Ю.А., Порохов М.А. Фитнес-тренды: новейшие направления в мире физической активности.....	48
Козловская К.Р. Физкультурно-массовая работа с населением: стратегия преодоления системного кризиса здоровья.....	52
Кулыгина В.И. Внедрение элементов художественной гимнастики в учебный процесс для студентов основной и подготовительной групп здоровья.....	56
Ларин Н.С., Померанцев А.А. Развитие мелкой моторики с помощью применения программного продукта.....	62
Леонтьук Л.М., Онипченко В.М. Занятия по физической культуре и их качество.....	68

Никулина Л.Б., Григорьева О.В., Щетинин Г.Е. Актуальные подходы в системе физкультурно-массовой работы с населением.....	71
Носова Е.А. Современные подходы к организации физкультурно-массовой работы: обзор отечественных и зарубежных исследований.....	76
Разуванова Ю.В. Физкультурно-массовая работа с населением: современные тенденции и проблемы организации.....	83
Трушина Т.Л. Контроль и самоконтроль при занятиях массовым спортом.....	87
Хабаров Д.А. Снижение региональной асимметрии в обеспечении населения спортивными услугами: экономические механизмы и модели....	93

Секция 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ И СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Адаева О.Е. Профессионализация спорта и олимпийское движение: исторический путь и вызовы XXI века.....	99
Вельмисова М.П. Профессиональный спорт и спорт высших достижений: современные вызовы и пути интеграции научного знания в тренировочный процесс.....	104
Ковина Е.В. Командное взаимодействие экипажей как фактор спортивного результата у студентов-гребцов непрофильных вузов.....	108
Конкин П.Н. Развитие быстроты движений тайбоксеров 15–17 лет на основе индивидуализации тренировочных средств с обратной связью.....	113
Лазаренко В.Г., Кабаков М.С. Сравнительные характеристики внимания футболистов 11–18 лет.....	118
Скляр Т.В. Теннис как средство укрепления здоровья и физического развития.....	123
Фёдоров В.В. Интеграционные преобразования многолетней подготовки боксеров высшей квалификации.....	127
Шкарупа А.В. Перспективные методы исследования технических действий и операционных процессов в спортивной подготовке.....	132

Секция 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Алексеева М.А., Москаленко И.С., Артемьев И.Я., Васильева А.В. Культурные особенности медицинского оздоровительного спорта и их влияние на тренировочный процесс.....	140
Ахмедова Э.Ч., Павлова М.В. Гиподинамия как фактор риска нарушений функционального состояния студентов.....	144
Безматерных С.Я. Биомаркеры перетренированности в системе медико-биологического сопровождения спортсменов высокой квалификации.....	148
Талибов А.Х., Порохов М.А., Григорьева О.В. Особенности электрокардиографии и биохимического контроля спортсменов в подготовительном периоде тренировочного процесса.....	152

Секция 4. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ ВУЗОВ

Напреенков А.А. Руководящий кадровый состав спортивного клуба в Санкт-Петербургской государственной художественно-промышленной академии им. А.Л. Штиглица.....	157
Польман Д.А. Цифровая трансформация управления студенческими спортивными клубами: эмпирический анализ эффективности и соотнесение с федеральными показателями.....	163
Польман Д.А., Ананичев Е.А. Современные механизмы развития студенческого спорта в образовательных организациях высшего образования.....	166
Смирнова Е.С. Организация работы студенческих спортивных клубов вузов: проблемы, практики, перспективы развития.....	169
Стороженко Ю.М. Студенческий спортивный клуб как субъект формирования конкурентоспособности студенческого спорта в системе высшего образования.....	174
Стороженко Ю.М., Ананичев Е.А. Система внутренней организации физкультурно-спортивной работы в образовательных организациях высшего образования (на примере СПбГУПТД).....	178
Шаймиева Э.Ш., Гумерова Г.И. Развитие компетенций спортсменов вузовских команд в области управления интеллектуальной собственностью.....	182

Секция 1. ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ

УДК 796.062.4

Бутикова К. Я.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

ЦИФРОВЫЕ ПЛАТФОРМЫ КАК КАТАЛИЗАТОР ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ: ПОТЕНЦИАЛ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И ЭЛЕКТРОННЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: Статья исследует роль цифровых социальных платформ и онлайн-приложений в мотивации населения к физической культуре и спорту. Авторы анализируют психологические механизмы воздействия социальных медиа на физкультурную активность, рассматривают основные категории цифровых сервисов (фитнес-приложения, платформы тренировок), их позитивные эффекты и потенциальные риски. В работе представлены практические рекомендации по оптимизации использования интернет-инструментов для популяризации здорового образа жизни и привлечения различных групп населения к массовым спортивным мероприятиям.

Ключевые слова: Социальные медиа-платформы, цифровые мотивационные инструменты, физическая культура и спорт, онлайн-приложения для фитнеса, мотивационные механизмы, физкультурная активность населения, массовые спортивные мероприятия, здоровый образ жизни, психология спорта, цифровизация спортивной индустрии, интернет-сервисы здоровья, поведенческие аспекты занятости спортом.

Butikova K. Ia.

St. Petersburg, Russia

DIGITAL PLATFORMS AS A CATALYST FOR PHYSICAL ACTIVITY: THE POTENTIAL OF SOCIAL NETWORKS AND ELECTRONIC APPLICATIONS FOR THE DEVELOPMENT OF SPORTS CULTURE

Annotation. The article explores the role of digital social platforms and online applications in motivating the population to physical education and sports. The authors analyze the psychological mechanisms of the impact of social media on physical activity, consider the main categories of digital services (fitness applications, training platforms), their positive effects and potential risks. The paper presents practical recommendations for optimizing the use of Internet tools to promote a healthy lifestyle and attract various groups of the population to mass sporting events.

Keywords: social media platforms, digital motivational tools, physical education and sports, online fitness applications, motivational mechanisms, physical

activity of the population, mass sports events, healthy lifestyle, sports psychology, digitalization of the sports industry, online health services, behavioral aspects of sports employment.

Стремительная цифровизация социальной жизни трансформирует традиционные подходы к пропаганде здорового образа жизни и спортивных практик. Статистические данные показывают, что в современном обществе более трех четвертей взрослого населения ежедневно контактирует с цифровыми системами коммуникации и информационными платформами [1]. Современная эпоха характеризуется парадоксальным явлением: глобальная информатизация общества сопровождается прогрессирующим снижением уровня физической активности, особенно среди трудоспособного населения и учащейся молодежи [2]. Медико-статистические свидетельства указывают на существенное возрастание частоты встречаемости нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистых заболеваний у лиц школьного и студенческого возраста в период 2019–2024 гг., при этом дефицит физических нагрузок играет центральную роль в данной тенденции [3]. Ограничительные меры, введенные в условиях пандемии коронавирусной инфекции, привели к резкому сокращению объема двигательной активности молодежи почти на половину, при одновременном увеличении времени, затрачиваемого на использование виртуальных сервисов [4]. Согласно аналитическим данным Всемирной организации здравоохранения, физическая неподвижность занимает четвертое место среди модифицируемых факторов риска развития хронических патологий, ежегодно являясь причиной преждевременной смертности свыше трёх миллионов человек на планете [10]. Вместе с тем, данные цифровые системы содержат значительный потенциал трансформации в инструмент активизации населения, направленный на повышение степени физической подготовленности и мотивационных установок на здоровье сбережение. Настоящее исследование ставит целью выявить и систематизировать механизмы воздействия цифровых социальных платформ и программных приложений на формирование устойчивых поведенческих паттернов физической активности и интенсификацию участия граждан в организованных спортивных мероприятиях массового характера. Контингент исследования включает представителей различных демографических групп, демонстрирующих активное использование современных цифровых экосистем. Фокус аналитического внимания направлен на идентификацию и классификацию механизмов воздействия цифровых коммуникационных платформ на динамику мотивационной сферы лиц, занимающихся физической деятельностью, и на определение факторов, влияющих на интенсивность их участия в крупномасштабных спортивных событиях.

Современная научная литература демонстрирует противоречивый характер влияния цифровых коммуникационных платформ на формирование отношения общества к спортивной деятельности и физическому самосовершенствованию. Позитивная функция социальных платформ заключается в их способности выступать в качестве источника инспирации и мотивационного стимула [5]. В ходе проведенного анкетирования было установлено, что

примерно три пятых опрошенных лиц подтвердили конструктивное влияние контента спортивного характера на усиление их стремления к увеличению объема двигательной активности [5]. Публикуемые в цифровых платформах свидетельства успешных достижений сверстников и профессиональных спортсменов функционируют в качестве референтных моделей поведения, способствующих активизации мотивов самоактуализации и личностного развития. Кроме того, цифровые платформы создают условия для формирования виртуальных коллективов лиц с совпадающими интересами в области физической культуры, внутри которых каждый субъект получает возможность социального признания и психологической поддержки [11]. Психолого-педагогический анализ механизмов мотивационного воздействия цифровых платформ выявляет наличие нескольких взаимосвязанных факторов. Первостепенное значение принадлежит предоставляемому цифровыми системами доступу к разнообразным информационным ресурсам, касающимся спектра спортивных дисциплин, методологии тренировочных процессов и инновационных технологий подготовки [6]. Вторичным, но существенным фактором является создание на базе цифровых платформ среды психолого-социальной поддержки, в которой пользователи получают возможность обмена профессиональным опытом, эмпирическими наблюдениями и количественными показателями своей деятельности [2]. Третий аспект относится к использованию игровых механик в структуре цифровых приложений, включая систему вознаграждения за достижения, организацию конкурентных испытаний и ранжирование участников, что демонстрирует способность увеличивать регулярность занятий на 30–40 % [6]. С позиций современной психологии мотивации, явление социальной апробации и визуальное отслеживание прогрессивных изменений стимулируют активацию внутренних мотивационных механизмов и способствуют кристаллизации устойчивых поведенческих паттернов [11]. Вместе с тем, следует признать наличие негативных побочных эффектов, обусловленных использованием цифровых коммуникационных систем. Данные ретроспективных исследований указывают на то, что примерно 60 % участников исследования испытывают психоэмоциональное напряжение, вызванное воздействием стилизованных и гиперболизированных образов, репрезентируемых в медиаконтенте социальных платформ, при этом 44 % констатируют деградацию самооценки вследствие направленного сопоставления своих показателей с достижениями популярных коммуникаторов и профессиональных атлетов [5]. Указанный феномен, обозначаемый в научной литературе термином «синдром дихотомического сравнения», может функционировать как триггер, инициирующий психологическую дезориентацию и последующий отказ от систематических занятий спортивной деятельностью, особенно у индивидов с качественно менее структурированной эмоциональной регуляцией [12]. Свидетельствующие эмпирические данные устанавливают наличие статистически значимой связи между интенсивным поглощением содержимого социальных платформ и повышением психопатологических показателей, специфицировано – увеличением тревожной симптоматики в молодежной популяции [12].

Программные приложения, разработанные для организации и сопровождения тренировочной деятельности, репрезентируют собой качественно инновационный уровень цифровой инфраструктуры, обеспечивающей всесторонний мониторинг и оптимизацию физической активности пользователей. Среди лидирующих позиций на рынке цифровых фитнес-сервисов выделяются: Nike Training Club, Adidas Training, MyFitnessPal и Strava [7]. Представленные приложения интегрируют комплекс функциональных инструментов, предназначенных для мониторинга, планирования и верификации показателей физической активности. Аналитические исследования рынка цифровых услуг демонстрируют динамику, характеризующуюся увеличением численности пользователей отечественного сегмента спортивных приложений: с 8,5 млн активных пользователей в 2020 г. до 19,3 млн зарегистрированных лиц в 2024 г., что позволяет констатировать значительный прирост запроса гражданского населения к информационно-техническим решениям в области профилактики заболеваний и укрепления здоровья [13]. Функциональный спектр электронных приложений охватывает: разработанные профильными специалистами индивидуализированные программы тренировочной деятельности, характеризующиеся гибкой адаптацией к дифференцированным уровням физической подготовленности пользователей [6]; осуществление постоянного мониторинга динамики достижений с применением интерактивных графико-табличных репрезентаций данных; реализацию коммуникативных функций, позволяющих организовывать коллективные тренировочные сессии и соревновательные взаимодействия между пользователями; функционирование системы напоминаний и оповещений, нацеленной на обеспечение систематичности спортивных занятий [6]. Дополнительно отмечается применение передовых компьютерно-интеллектуальных методов для экстракции и анализа биофизиологических показателей пользователей и конструирования динамических тренировочных стратегий, которые подвергаются автоматической модификации в соответствии с функциональными показателями каждого индивидуума [13]. Коммуникативно-социальный компонент функциональности цифровых приложений осуществляет критическую роль в генерировании и поддержании мотивационных импульсов. Наличие возможности установления виртуальных контактов между пользователями, организация тематических групп по интересам и включение в интерактивные конкурсные формы способствует формированию идентификации пользователя со спортивным микросоциумом и обеспечивает постоянное сопоставление результатов в реальном временном масштабе [8]. Пользовательский опыт свидетельствует о том, что наблюдение успешной деятельности более активных членов виртуального сообщества функционирует как побудительный фактор, препятствующий прерыванию тренировочных циклов [8]. Психолого-поведенческие исследования валидируют тезис о том, что групповые мотивационные механизмы повышают степень долгосрочного соответствия индивидов формализованным тренировочным программам на 50–60 % в сравнении с монособъектной моделью спортивной деятельности [14]. Значительное внимание следует уделить техническому обеспечению

кросс-платформной интеграции приложений с экосистемой социальных коммуникационных сервисов. Основной массив производимых приложений содержит функциональность, позволяющую экспортировать результаты тренировочного процесса на глобальные социальные платформы, включая Facebook, TikTok и прочие цифровые агрегаторы контента, что способствует активизации мотивационных механизмов через получение социального валидирования от расширенного круга онлайн-контактов [7]. Психосоциальный феномен «информационной верификации социальной позиции» опосредуется получением позитивной обратной связи – лайков, критических замечаний, отклонений на сообщения, отражающие достижения индивида, генерируя позитивное эмоциональное подкрепление, содействующее консолидации долгосрочных поведенческих паттернов физической деятельности [14]. Цифровые социальные платформы и интернет-ресурсы приобрели статус высокоэффективных информационных механизмов для распространения данных о спортивных мероприятиях и активизации вовлечения граждан в крупномасштабные спортивные инициативы. Благодаря функциям цифровых инфраструктур обеспечивается ускоренное распространение информационных материалов о планируемых спортивных соревнованиях, марафонских забегах и иных спортивных инициативах [9]. Согласно результатам аналитических исследований, примерно 78 % населения Российской Федерации получают сведения о спортивных событиях через канал цифровых социальных платформ, что свидетельствует об исключительно значимой роли информационно-коммуникационных технологий в трансформации социального отношения к спортивной культуре [15]. Техники, применяемые для активизации участия граждан в спортивных мероприятиях посредством цифровых платформ, включают: продюсирование и распространение видеоматериалов, документирующих итоги завершенных событий; организацию дистанционных беседачных сессий и трансляций с привлечением известных профессиональных спортсменов; размещение публичной информации относительно условий и процедур участия в соревновательных инициативах, включая информацию о привилегиях для лиц, принимающих участие; инициирование регистрационных процедур в предварительном режиме и генерирование тематических маркеров-хештегов для сплочения субъектов интернет-сообщества [9]. Добавим, что стратегическое использование популярных создателей контента и авторитетных голосов, располагающих значительным количеством подписчиков и ежедневных активных пользователей цифровых платформ, производит значительное расширение радиуса охвата информационного сообщения и увеличивает степень активной вовлеченности целевой когорты населения [15]. Эмпирические доказательства свидетельствуют о высокой степени результативности применяемых инструментов воздействия. В частности, лица студенческого возраста, регулярно обращающиеся к цифровым социальным платформам для получения информационного материала о спортивных событиях, демонстрируют значительно повышенный уровень заинтересованности в фактическом участии в них в сравнении с

когортой, получающей информацию посредством традиционных информационных каналов [3]. Кроме того, технологический инструментарий создания электронных событий, интегрированный в функциональность социальных платформ, обеспечивает организующим субъектам возможность достижения целевой демографической группы с минимизированными организационно-финансовыми издержками, одновременно генерируя предшествующее спортивному событию состояние ожидания и психологической готовности потенциальных участников [9]. Демонстрируемые с помощью цифровых социальных сервисов виртуальные спортивные марафоны и интерактивные конкурентные испытания обеспечили привлечение десятков тысяч участников из различных регионов государства, включая лиц, ранее не демонстрировавших систематического участия в физкультурной деятельности [15].

С целью максимизации позитивного воздействия цифровых платформ и элиминирования их потенциально деструктивных эффектов, предлагается имплементировать нижеследующие организационно-методические инициативы:

1. Селекция и модерация цифрового контента. Требуется разработка и апробация методологических подходов, ориентированных на репродукцию подлинных, достижимых примеров физической активности, сопровождаемой исключением стилизованных и оптимизированных образов, способных инициировать разочарование среди пользователей [5]. Необходимым представляется активное продвижение нарративов о качественных преобразованиях организма реальных лиц, происходящих с принятием во внимание их начальных уровней подготовленности и социально-экономических обстоятельств их жизнедеятельности [12].

2. Конституирование и сопровождение виртуальных сообществ. Инициирование и систематическая поддержка функционирования узкоспециализированных групп в цифровых социальных платформах, сосредоточенных на специфических видах спорта и различных уровнях физической подготовленности, создает среду конструктивного взаимодействия и поддержки [2]. Потребуется особое внимание созданию защищенных информационных пространств для лиц, находящихся на начальных этапах своей спортивной траектории, с целью минимизирования риска возникновения травматичных психологических сравнений [11].

3. Интеграция квалифицированной профильной информации. Привлечение к процессу распространения содержимого специалистов, профессионально подготовленных в области спортивной тренировки, медико-биологических наук и смежных дисциплин, с целью репродукции контента, обоснованного соответствующей эмпирической базой, способствует трансформации уровня доверия аудитории и повышению методического уровня репрезентируемой информации [6]. Проведение систематических образовательных сессий посредством удаленных технологий с приглашением специалистов-практиков позволяет предоставить гражданскому населению методически корректную информацию в области технологии тренировочного

процесса и профилактических мер, направленных на предотвращение спортивного травматизма [16].

4. Организация конкурентных интернет-инициатив и интерактивных испытаний. Планомерная реализация периодических соревновательных форм с наличием материальных поощрений и символического признания способствует активизации физической деятельности среди разнородных социальных групп населения [8]. Предлагаемые интерактивные испытания должны быть структурированы таким образом, чтобы обеспечить возможность участия лиц с различной степенью предшествующей физической готовности, при этом система вознаграждения должна предусматривать множественные номинации для инцентивизации максимально полного включения [16].

5. Информационно-техническое обеспечение спортивных мероприятий. Оперативное размещение детализированной информации о крупномасштабных спортивных инициативах, сопровождаемое ориентирующими материалами и практическими советами для лиц, впервые участвующих в таких мероприятиях, способствует увеличению масштабов участия [9].

6. Адаптация контента под характеристики отдельного пользователя. Применение компьютерно-интеллектуальных алгоритмов для направления пользователю контентного материала, адекватного его предпочтениям и уровню физической подготовленности, увеличивает вероятность его постоянного вовлечения в регулярную физическую активность [13].

7. Систематизированный контроль эмоционального состояния пользователей. Разработка систем раннего выявления и предупреждения психопатологических явлений, связанных с патологическим сравнением и чрезмерным психоэмоциональным напряжением в контексте виртуальных сообществ, включая установление каналов анонимного получения психологической поддержки [12].

Цифровые социальные платформы и электронные сервисы представляют собой эффективный и полифункциональный инструментарий, предназначенный для интенсификации мотивационных механизмов, побуждающих население к систематическому занятию физической деятельностью и к включению в организованные спортивные инициативы. Хотя функционирование таких платформ сопряжено с определенными психологическими рисками, связанными с явлениями дихотомического сравнения и гиперболизацией образцов, соответствующее методическое применение означенных средств коммуникации способно обеспечить значительный вклад в процессы оздоровления общеэкономического состояния здоровья популяции и в трансформацию социокультурного отношения к спортивной деятельности. Результаты проведенного системного анализа позволяют заключить, что цифровые социальные платформы содержат исключительно значительный потенциал разрешения глобальной проблемы дефицитарности физической активности в современных обществах. Ключевые преимущества указанных средств – демократичность доступа, экономическая эффективность информационных кампаний, возможность формирования

коллективных структур пользователей и встраивание игровых элементов в интерфейс приложений – позволяют позиционировать цифровые платформы в качестве приоритетного инструмента для субъектов государственного и частного секторов экономики, направляющих свои усилия на расширение популярности культуры здорового образа жизни [17].

Тем не менее, качественная реализация потенциала указанных технологий требует систематического внимания к полиморфным культурно-антропологическим, макросоциальным и психолого-когнитивным параметрам, определяющим механизмы восприятия и интеграции информационного контента различными демографическими когортами. Необходимым видится разработка комплексных, нормативно-этических регламентаций для содержимого, ассоциированного с физической активностью, с установкой на предотвращение распространения потенциально вредоносных и опасных для здоровья интерпретаций спортивного тренировочного процесса [17]. Предстоящие научные инициативы должны включать:

- конструирование методологических инструментариев, обеспечивающих оптимальное соотношение между виртуально-опосредованными достижениями и доминантно-физическими формами спортивной деятельности;

- углубленное исследование дифференцированных потребностей и предпочтений различных социодемографических групп в условиях цифровой среды;

- продольные исследования, посвященные оценке длительного воздействия цифровых платформ на паттерны физической активности и структурные компоненты здоровья;

- научно-техническую разработку систем психолого-коммуникационной поддержки и практик первичной и вторичной профилактики психопатологических рисков в виртуальной среде;

- компаративный анализ результативности кооперирования институционализированных спортивных организаций с функционально-разнородными цифровыми платформами.

Список литературы

1. Федорова, Т. А. Влияние информационных технологий на формирование здорового образа жизни / Т. А. Федорова // Вестник физической культуры и спорта. – 2023. – № 4. – С. 45–52.

2. Одинцов, А. С. Использование социальных сетей для стимулирования физической активности студентов / А. С. Одинцов // Журнал педагогических исследований. – 2024. – № 1. – С. 67–78.

3. Степанова, С. В. Социальные сети, как способ мотивации здорового образа жизни и спорта / С. В. Степанова // Образование и педагогические науки. – 2022. – № 3. – С. 12–25.

4. Министерство образования Российской Федерации. Анализ физической активности учащихся в условиях пандемии: аналитический отчет. – 2021.
5. Шпратова, О. Ю. Анализ влияния социальных сетей на мотивацию к занятиям спортом / О. Ю. Шпратова, М. А. Калитова // Научный лидер. – 2025. – № 22 (223). – С. 89–101.
6. Иванов, И. П. Фитнес-приложения и их роль в привлечении молодежи к спорту / И. П. Иванов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. – 2024. – № 2. – С. 34–48.
7. Петрова, Е. В. Мобильные приложения для фитнеса: обзор и анализ функциональности / Е. В. Петрова, В. М. Сорокин // Информационные технологии в образовании. – 2023. – № 6. – С. 112–127.
8. Козлов, Д. А. Социальные функции онлайн-приложений как фактор повышения спортивной активности / Д. А. Козлов // Спорт и здоровье. – 2024. – № 3. – С. 56–68.
9. Волков, М. Н. Способы популяризации физической культуры и спорта среди молодежи с использованием цифровых платформ / М. Н. Волков // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2024. – № 7. – С. 102–115.
10. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. – 2020. – URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>.
11. Мартынов, Н. А., Брегель, Л. В. Психологические аспекты групповой мотивации в спорте // Современная психология спорта. – 2023. – № 5. – С. 156–178.
12. Сорокина, Н. П. Проблема сравнения и социального давления в цифровой среде / Н. П. Сорокина // Психология развития и образование. – 2024. – № 2. – С. 34–52.
13. Ромашова, И. В. Развитие фитнес-индустрии в России: тренды и прогнозы на 2024–2025 годы / И. В. Ромашова, А. А. Кузьмин // Экономика физической культуры и спорта. – 2024. – № 1. – С. 88–110.
14. Щербина, О. А. Групповая динамика как фактор повышения приверженности физическим упражнениям / О. А. Щербина // Журнал спортивной психологии. – 2023. – № 8. – С. 201–218.
15. Громов, В. И. Инфлюенсеры и лидеры мнений в спортивной коммуникации / В. И. Громов, М. С. Петушкова // Медиа и спорт. – 2024. – № 4. – С. 115–132.
16. Козырев, А. А. Использование вебинаров и трансляций в популяризации физической активности / А. А. Козырев // Информационные технологии в спорте. – 2024. – № 3. – С. 78–95.
17. Федосеев, О. А. Этика и стандарты в сфере цифровой пропаганды здорового образа жизни / О. А. Федосеев // Вопросы этики в спорте. – 2024. – № 1. – С. 45–63.

УДК: 796.011.3(045)

Васильева Е. Б., Дресвянникова С. В.

*Ижевский государственный технический университет имени М. Т. Калашникова»,
г. Ижевск, Россия*

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Аннотация. В статье сопоставлены результаты общей и специальной физической подготовленности студентов технического вуза, занимающихся по разным специализациями и программам.

Ключевые слова: студенты, специальная физическая подготовленность, общая физическая подготовленность, физические качества, ВФСК ГТО, спортивные специализации.

VASILEVA E. B., DRESBIANNIKOVA S. V.

Izhevsk, Russia

COMPARATIVE ANALYSIS OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF DIFFERENT SPORTS SPECIALIZATION IN A TECHNICAL UNIVERSITY

Abstract. The article compares the results of general and special physical training of students of a technical university who practice different sports specializations and programs.

Keywords: students, special physical training, general physical training, physical qualities, GTO, sports specializations.

Актуальность обусловлена спецификой обучения в техническом вузе, где сочетаются высокая интеллектуальная нагрузка с дефицитом времени и гиподинамией. Специфика работы будущих инженеров и технологов часто требует высокой технической подготовки. Анализ общей и специальной физической подготовки позволит понять, как конкретный вид спорта компенсирует профессиональную пригодность будущей специальности. Студенты технических вузов, как правило, перегружены и важно определить сколько времени потребуется на общую базовую подготовку, на развитие навыков в выбранном виде спорта для хорошего результата в профессиональной деятельности. Сравнительный анализ позволит выявить специфику физического уровня подготовленности студентов, занимающихся по разным модулям программ и специализациям.

Цель исследования – провести сравнительный анализ и определить уровень общей и специальной физической подготовки студентов разных спортивных специализаций, занимающихся по разным учебным программам.

Методы и организация исследования. Исследования проводились на базе технического университета среди студентов двух курсов (мужчины)

четырёх групп по 30 человек, специализации: спортивные игры (баскетбол), легкая атлетика, атлетическая гимнастика, общая физическая подготовка (ОФП). Для оценки общей и специальной физической подготовки применялся метод анализа средних статистических данных результатов ГТО и контрольных нормативов специальной физической подготовки (СФП).

Для оценки ОФП применялись тесты комплекса ВФСК ГТО: выносливость – бег 3000 м; быстрота – бег 100 м, челночный бег 3x10 м; силовые качества – прыжок в длину с места, сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание, опускание туловища.

СФП оценивалось с помощью общих тестов по специализациям: выносливость – бег 1000 м; быстрота – челночный бег 3x10 м; скоростно-силовые качества – прыжки через скакалку, подтягивание на высокой перекладине.

Результаты и их обсуждение.

Таблица 1. Средние статистические результаты физической подготовки студентов

Нормативы	1 раз в неделю				2 раза в неделю			
	ОФП	Спорт-игры	Атл.гимн.	Легкая атлетика	ОФП	Спорт-игры	Атл.гимн.	Легкая атлетика
Прыжок в длину с места (см)	190	225	200	224	210	230	215	230
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	13	26	30	21	18	30	40	34
Поднимание, опускание туловища (кол-во раз за 1 мин.)	27	47	48	40	29	48	54	44
Бег 100 м (сек.)	17.4	14.5	15.0	13.9	16.9	14.0	14.3	13.4
Бег 3000 м (мин.)	16.2	13.42	15.4	12.58	15.4	12.4	15.0	11.5
Прыжки через скакалку (кол-во раз за мин.)	94	168	154	165	106	172	160	170
Челночный бег 3x10 м (сек.)	7.3	6.8	7.2	6.9	7.2	6.7	7.0	6.7
Бег 1000 м (мин.)	6.20	4.40	5.02	4.20	6.0	4.0	4.50	3.57
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7	12	14	12	9	15	18	15

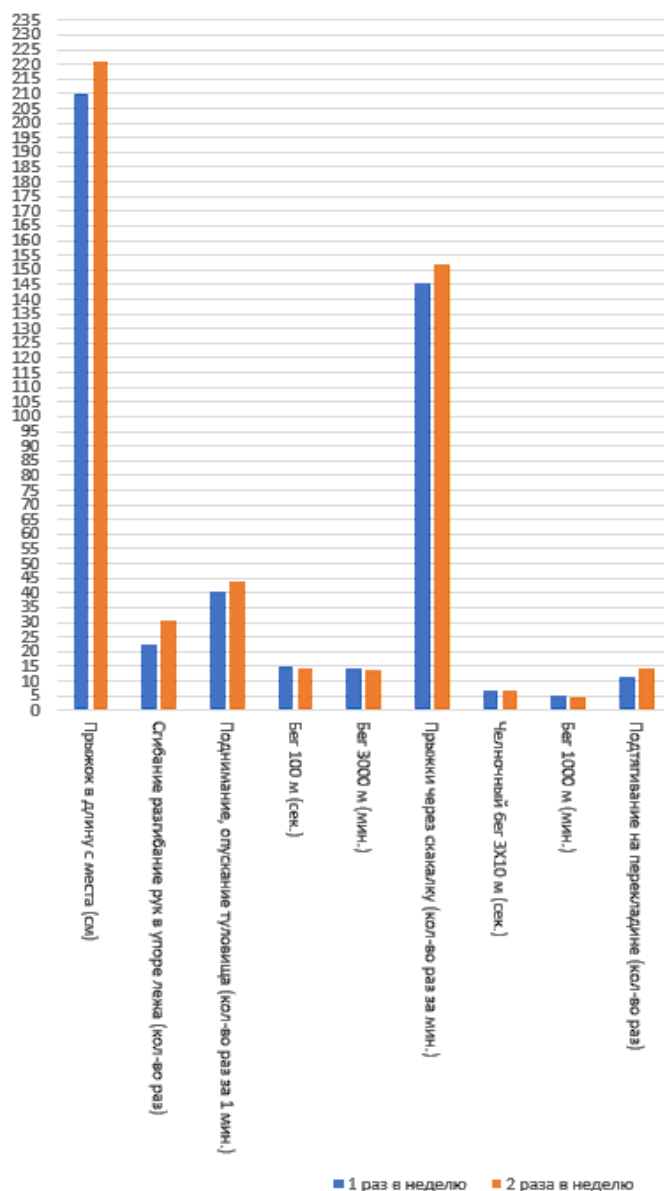


Рис 1. Средние показатели физической подготовки студентов

Общая физическая подготовленность. Проанализировав данные таблицы 1 (рис. 1), уровень физической подготовки на силовые показатели у студентов, занимающихся по программе два раза в неделю выше на 10 % от уровня студентов, посещающих занятия один раз. Показатели выносливости выше на 8 %, показатели быстроты на 3 % соответственно.

Общая выносливость наилучшим образом развита у представителей циклических и игровых видов спорта. У студентов, занимающихся атлетической гимнастикой, разность показателей не превышает 7 %.

Специальная физическая подготовка. Результаты из таблицы 1 (рис. 1) подтвердили высокий уровень специальной физической подготовки студентов, которые занимаются по программе два раза в неделю. Силовые показатели оказались выше на 20 %, скоростно-силовые способности на 15 %, выносливость на 20 % соответственно. В силовых видах группы атлетической гимнастики показали хорошие результаты. Игровые и циклические виды

продемонстрировали высокие результаты в скоростно-силовых видах и на выносливость.

Таблица 2. Показатели физических качеств по специализациям

Средние нормы испытаний (100 %)		ОФП	Спорт- игры	Атл. гимн.	Легкая атлетика
Прыжок в длину с места (см) 228 см	Скоростно- силовые качества	190 83 %	225 98 %	200 87 %	224 98 %
		94 72 %	168 129 %	154 118 %	165 126 %
Прыжки через скакалку (кол- во раз) 130 раз	Сила	27 65 %	47 114 %	48 117 %	40 97 %
Поднимание, опускание туловища (кол-во раз) 41 раз		13 40 %	26 81 %	30 93 %	21 65 %
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 32 раза		7 58 %	12 100 %	14 116 %	10 83 %
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 12 раз	Быстрота	7.3 95 %	6.8 102 %	7.2 97 %	6.9 101 %
Челночный бег 3x30 м (сек.) 7.0 сек.		17.4 81 %	14.5 97 %	15.0 94 %	13.9 101 %
Бег 100 м (сек.) 14.1 сек.	Выносли- вость	6.20 64 %	4.40 90 %	5.02 79 %	4.20 95 %
Бег 1000 м (мин.) 4.0 мин.		16.2 87 %	13.42 105 %	15.4 91 %	12.58 112 %
Бег 3000 м (мин.) 14.10 мин.					

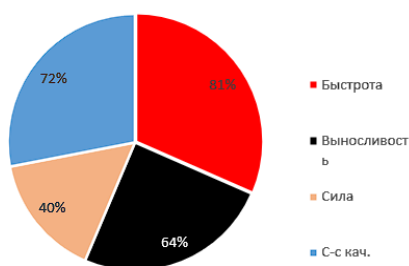


Рис. 1. Показатели физических качеств группы ОФП

По данным из таблицы 2 (рис. 1) определен дисбаланс в развитии физических качеств у групп ОФП – выявлен дефицит силы и выносливости ввиду того, что процесс тренировки ограничивается только учебными занятиями по ОФП.

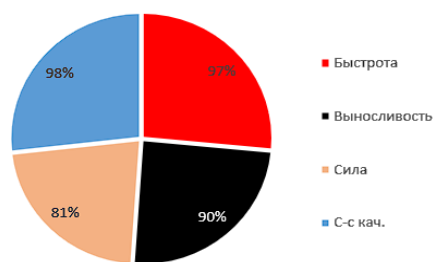


Рис. 2. Показатели физических качеств группы «Спортивные игры»

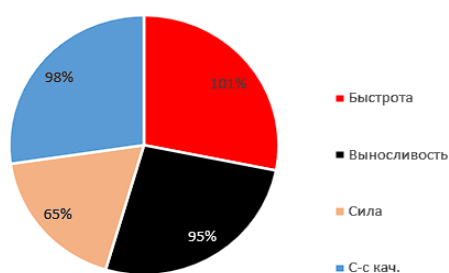


Рис. 3. Показатели физических качеств группы «Легкая атлетика»

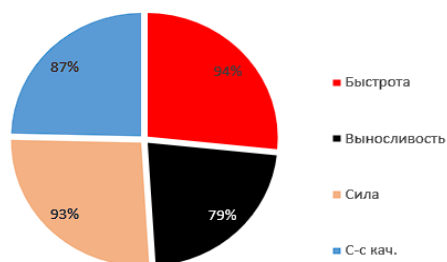


Рис. 4. Показатели физических качеств группы «Атлетическая гимнастика»

В специализациях «Легкая атлетика» и «Спортивные игры» (рис. 2, 3) доминируют быстрота и выносливость. Показатели скоростно-силовых качеств преобладают у групп атлетической гимнастики (рис. 4). Это связано с выполнением дополнительной работы по специальной физической подготовке в секциях.

Нерегулярные занятия физической подготовкой один раз в неделю приводят к снижению уровня когнитивных способностей, к отсутствию кумулятивного эффекта и не дают роста показателей ОФП и СФП. Мотивация к занятиям низкая, в данных условиях невозможно дать должный объем нагрузки для контингента занимающихся.

Студенты, занимающиеся по программе два раза в неделю и дополнительно посещающие секции, имеют высокий уровень физической подготовленности. Данная программа по физической культуре определяет больше возможностей. Участие в разных видах соревновательной

деятельности раскрывает способности умственной и физической лабильности, тренирует стрессоустойчивость, что характерно для будущей профессиональной деятельности студента.

При анализе результатов, студенты технического вуза имеют разный уровень исходной физической подготовки, при определении комбинации ОФП/СФП возможно варьировать программу под конкретную группу специализации.

Список литературы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): сб. нормативно-правовых актов и методических рекомендаций по вопросам внедрения физкультурно-спортивного комплекса ГТО: справ. пособие для студентов всех направлений и специальностей / сост. В. В. Новокрещенов, А. Р. Ахтямова. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ им. М. Т. Калашникова, 2016. – 356 с.

2. Влияние тренировочных занятий по легкой атлетике на уровень физической подготовленности и качество теоретических знаний учащихся студентов / Т. Р. Зубарева, Е. Б. Васильева, С. В. Дресвянникова // Перспективы развития высшей школы: материалы V международной науч.-практической конф. : в 3-х томах. – Тюмень, 2024. – С. 465–468.

3. Кокколова, О. В. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): методические рекомендации для студентов всех направлений и специальностей. – 2-е изд., дораб. и доп. / О. В. Кокколова, Е. Б. Докучаева. – Ижевск : Издательский центр «Удмуртский университет», 2020. – 54 с.

4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. Изд. 6-е, испр. и доп. – Москва : Спорт, 2019. – 342 с.

5. Дресвянникова С. В. Легкая атлетика в вузе: учебно-методическое пособие для студентов всех направлений по дисциплине «Физическая культура» / С. В. Дресвянникова, Е. Б. Васильева. – Ижевск: изд.-во УИР ИжГТУ им. М. Т. Калашникова – 2023. – 73 с.

6. Уровень физической подготовки студентов в аграрном вузе / О. А. Сбитнева; Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д. Н. Пряшникова. – г. Пермь. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uroven-fizicheskoy-podgotovki-studentov-v-agrarnom-vuze/viewer> (дата обращения: 20.02.2026 г.).

7. Влияние тренировочных занятий по легкой атлетике на уровень физической подготовленности и качество теоретических знаний учащихся студентов / Т. Р. Зубарева, Е. Б. Васильева, С. В. Дресвянникова // Перспективы развития высшей школы: материалы V международной науч.-практической конф. : В 3-х томах. – Тюмень, 2024. – С. 465–468.

УДК: 614.38

Гришаев Н. В.

ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия им. адмирала флота Советского Союза Н. Г. Кузнецова» Министерства обороны РФ, г. Санкт-Петербург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ НЕГАТИВНЫМ ФАКТОРАМ, ВОЗДЕЙСТВУЮЩИМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ ПОХОДОВ КОРАБЛЕЙ

Аннотация. Специфическими особенностями плавания кораблей в тропических широтах являются высокий температурный режим, влажность окружающего воздуха, а также малоподвижный образ повседневной деятельности моряков. Недостаток двигательной активности и продолжительное пребывание в условиях повышенной температуры является причиной снижения состояния здоровья военнослужащих и уровня физической готовности. В этой связи повышение физической активности в продолжительных походах имеет важное значение не только в целях профилактики заболеваний, но и для поддержания уровня работоспособности моряков.

Поддержание своих профессиональных навыков в условиях продолжительного комплексного воздействия негативных факторов обитаемости корабля, климатогеографических условий и волнения моря является обязательным требованием высокой профессиональной готовности.

Ключевые слова: поход в море, плавание, негативные факторы, гиподинамия, физическая подготовка.

Grishaev N. V.

St. Petersburg, Russia

PHYSICAL TRAINING AS A MEANS OF COUNTERING NEGATIVE FACTORS THAT AFFECT THE HUMAN BODY DURING LONG-TERM SHIP VOYAGES

Abstract. The specific features of ship navigation in tropical latitudes include high temperatures and humidity, as well as the sedentary nature of sailors' daily activities. The lack of physical activity and prolonged exposure to high temperatures can lead to health problems and reduced physical fitness among military personnel. Therefore, increasing physical activity during long voyages is crucial not only for disease prevention but also for maintaining the physical performance of military personnel. Maintaining one's professional skills in the face of prolonged exposure to the negative factors of ship habitation, climatic and geographical conditions, and sea waves is a prerequisite for high professional readiness.

Keywords: going to sea, swimming, negative factors, physical inactivity, and physical training.

Введение. Подготовка военных моряков носит комплексный характер и включает в себя морально-политическую, военно-специальную, психологическую и физическую подготовку [9, 10], как следствие профессиональная готовность, слаженность подразделений и экипажей кораблей определяются индивидуальной готовностью каждого отдельного военнослужащего. При этом необходимо отметить, что полная индивидуальная готовность к выполнению своих профессиональных обязанностей невозможна при отсутствии хотя бы одного из указанных видов готовности [8]. В этой связи, для экипажей кораблей поддержание уровня физической готовности при продолжительном воздействии условий гиподинамии является актуальной задачей профессиональной подготовки [1].

Обсуждение результатов исследования. Наиболее очевидными негативными факторами профессиональной деятельности моряков, в условиях продолжительных походов в тропических широтах, является ограниченное пространство внутренних помещений корабля и высокий температурный режим, причём как в дневное, так и в ночное время. Результатом продолжительного пребывания в условиях постоянного воздействия указанных факторов, помимо снижения физической работоспособности [6] снижается психоэмоциональная устойчивость моряков, возрастающая нервозность вплоть до развития межличностной агрессии внутри коллектива.

1-й фактор: гиподинамия. В условиях гиподинамии мышцы организма в основном бездействуют, теряют эластичность и лёгкость движения [5]. Низкая двигательная активность на корабле в условиях боевой службы обусловлена, прежде всего, сидячим образом повседневной деятельности. Главными симптомами гиподинамии являются: общая слабость, учащённое сердцебиение, высокая утомляемость при незначительных физических нагрузках, лабильный эмоциональный фон и повышенная нервозность [2]. Физиологическими последствиями уменьшения физической активности является ослабление распада и окисления питательных веществ, что снижает биосинтез и способствует нарушению всех видов обмена веществ. При этом в костях происходят глубокие последствия, а именно потеря кальция и разрыхление структуры костей, что способствует развитию остеопороза, остеохондроза и остеоартроза. Вместе с тем, попадая в кровь, кальций оседает на стенках сосудов, и они теряют свою эластичность, становясь ломкими. Повышение уровня кальция в крови снижает реологические свойства крови, повышается её свёртываемость, возрастает вероятность формирования кровяных сгустков и, что не маловажно, способствует образованию камней в почках.

Снижение уровня физической активности ослабляет интенсивность энергетического обмена, в свою очередь уменьшение энергетических импульсов, исходящих от активных мышц, снижет тонус нервной системы. Что в свою очередь способствует утрате сформированных двигательных навыков и тормозит образование новых. Отсутствие физических нагрузок снижет мышечную силу и уровень выносливости, что в свою очередь негативно сказывается на функциональном состоянии сердечно-сосудистой

системы. На фоне гиподинамии постепенно формируются артериальная гипертония и ишемическая болезнь сердца. Кроме того, гиподинамия зачастую является причиной нарушения функции пищеварительной системы и, в частности, кишечника. В совокупности факторов постепенно наступает дисфункция эндокринной системы, что способствует ожирению и эндокринной патологии [7].

2-й фактор: высокий температурный режим. Адаптационные сдвиги, характерные для высоких температур, по оценке специалистов [3, 4], заключаются, прежде всего, в изменении деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и терморегуляционной систем, нарушении состава и свойств периферической крови, повышении энерготрат и особенно сильно меняется водно-солевой обмен.

Установлено, что в функциональных изменениях организма определенную роль играет тепловая гипоксия. Данные явления вызывают функциональные и морфологические сдвиги в центральной нервной системе, которые в основном и вызывают обусловленные сдвиги в функции дыхания, кровообращения и других жизнеобеспечивающих системах организма.

Помимо тепловой гипоксии может развиваться явление гипотонии, наблюдающиеся, в особенности, у лиц, в первые месяцы пребывания в климатических условиях жаркого климата и является следствием понижения тонуса сосудов и ослабления сократительной способности миокарда. В летний период систолическое артериальное давление может снижаться ниже значения 100 мм рт. ст., а диастолическое находится в пределах 50 мм рт. ст.

Вместе с тем наиболее значимым негативным фактором жаркого климата, воздействующим на организм, является сдвиг в тепловом обмене организма человека. Так тепловой обмен человека, выполняющего работу средней тяжести при температуре воздуха 27–28° С, не имеет особых отклонений, однако при температуре 43–46° С, а в отделении машин и различных механизмов – 70–80° С, естественные механизмы теплоотдачи тела практически не эффективны и не обеспечивают безопасное пребывание и выполнение должностных обязанностей. Таким образом, в летние месяцы, к терморегуляции организма военнослужащих предъявляются повышенные требования.

Длительное пребывание в условиях обусловленных повышенной температурой способствует развитию хронического перегрева и сопровождается незначительным повышением температуры тела в пределах 37,2–37,3° С, дискомфортными теплоощущениями, выраженным понижением уровня артериального давления, особенно систолического до 95 мм рт. ст., ухудшением показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы, отрицательным водным балансом с потерей от 1 до 1,5 % веса тела за день, характерной отечностью (стоп и кистей), вялостью, сонливостью, постоянной жаждой и резким снижением производительности труда.

Анализ случаев перегревания и острого обезвоживания, проводившийся научными сотрудниками Военно-медицинской академии имени С. М. Кирова, позволил установить, что в условиях жаркого климата общие влагопотери, при

интенсивной нагрузке, составляли 6,5–6,8 л/сутки, из которых внепочечные (кожно-легочная перспирация и потопотери) составляли 81,1–89,4 %. У отдельных лиц с потом и мочой может теряться от 7 до 10 л/сутки. В наиболее жарких условиях даже при относительном покое влагопотери могут достигать 5,0–6,0 л/сутки. В зоне умеренного климата суммарные влагопотери составляют 3,2–4,3 л/сутки, при этом кожно-легочные влагопотери в условиях умеренно-теплой погоды составляют 55–56 %.

Образуюсь в потовых железах, расположенных в каждом слое, пот выделяется на поверхности кожи, смачивает ее и затем испаряется. В поте содержится 99 % воды и только 1 % составляют плотные вещества (главным образом, хлористый натрий). На всей поверхности тела взрослого человека насчитывают до 2,5 млн потовых желез. На испарение одного литра пота расходуется около 580 ккал тепла. Следовательно, чтобы отдать во внешнюю среду 250–300 ккал тепла путем испарения, необходимо удалить 0,5–0,6 литра пота, то есть все тепло, образующееся при работе средней тяжести, может быть удалено путем испарения пота.

Высокая температура воздуха неблагоприятно сказывается и на умственной работоспособности. Косвенным показателем этого воздействия является, например, увеличение времени сенсомоторной реакции на световой и звуковой раздражители, снижение способности к концентрации внимания, причем понижение способности концентрировать внимание наступает значительно быстрее, чем уменьшение физической работоспособности.

Быстрое развитие переутомления при воздействии неблагоприятного природного модификатора – высокой температуры объясняется конкурентными взаимоотношениями функциональных систем, обеспечивающих с одной стороны, выполнение физической и умственной работы, а с другой стороны – поддержание термостабильности организма.

Вывод. Таким образом, востребованность в повышении физической активности становится наиболее острой для моряков при увеличении продолжительности боевой службы. Профилактика гиподинамии является актуальной задачей, так как интенсивная и продолжительная двигательная активность является залогом здоровья и поддержания уровня физической работоспособности военнослужащего.

Под воздействием экстремального температурного фактора снижается мышечная работоспособность человека, при выполнении передвижений по кораблю показатели работоспособности, по мнению специалистов, могут снижаться на 8,0 %, точность действий боевых расчетов – на 22,0 %, скорость переноски грузов – на 30,0 %, также ухудшаются некоторые показатели, характеризующие функциональное состояние ЦНС, отражающееся и на умственной работоспособности.

Учитывая вышесказанное важной составляющей профессиональной подготовки моряков, является: во-первых, сохранение здоровья военнослужащего; во-вторых, поддержание уровня профессиональной дееспособности и физической работоспособности. В этой связи возможности физической подготовки сложно переоценить, вместе с тем направленность

физической подготовки моряков определяется спецификой службы на кораблях Военно-Морского Флота. Как итог, следует заключить мероприятия физической подготовки, в условиях продолжительных походов кораблей, должны иметь системный характер.

Список литературы

1. Войтиков, Е. В. Поддержание уровня физической подготовленности курсантов военных учебных заведений Военно-Морского Флота в период проведения корабельной практики (штурманского похода) / Е. В. Войтиков, Н. В. Гришаев, В. Е. Андрейченко // Актуальные проблемы теории и практики физической подготовки войск : сборник материалов межвузовской науч.-практической конф., посвященной 100-летию со дня рождения Льва Александровича Вейднер-Дубровина (Санкт-Петербург, 14 марта 2025 г.). – Санкт-Петербург: ВИФК, 2025. – С. 8–11.

2. Киперман Я. В. Активность кровяных пластинок у молодых людей под действием умеренных регулярных физических нагрузок / Я. В. Киперман, С. Ю. Завалишина, Н. В. Кутафина // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 1413.

3. Ковтун, В. И. Физическая тренировка подводников в специфических условиях корабельной службы.: дис. канд. пед. наук. – Л.: ВИФК, 1997. – 297 с.

4. Машьянов, Д. И. Поддержание работоспособности морских пехотинцев в длительном плавании средствами физической подготовки: дис. ... канд. пед. наук. – Л.: ВИФК, 1982. – 192 с.

5. Медведев, И. Н. Возможности нормодипина в коррекции реологических свойств тромбоцитов у больных артериальной гипертензией с метаболическим синдромом / И. Н. Медведев, Н. И. Громнацкий // Терапевтический архив. – 2005. – Т. 77, № 6. – С. 65–68.

6. Гришаев, Н. В. Психоэмоциональная устойчивость и готовность курсантов военных учебных заведений Военно-Морского Флота к выполнению профессиональных задач в ходе штурманского похода / Н. В. Гришаев, М. Н. Кирилов, В. В. Чернов // Вестник военного образования. – 2025. – № 4 (55). – С. 86–90.

7. Состояние тромбоцитарного гемостаза у больных артериальной гипертензией с метаболическим синдромом и его коррекция ловастатином / И. Н. Медведев, Н. И. Громнацкий, И. В. Волобуев [и др.] // Клиническая медицина. – 2004. – Т. 82, № 10. – С. 37–41.

8. Обвинцев, А. А. Модернизация системы физической подготовки военнослужащих на этапе реформы Вооруженных Сил Российской Федерации: дис. д-ра пед. наук. – Санкт-Петербург: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2012. – 454 с.

9. Теория и организация физической подготовки войск: учебник для курсантов и слушателей института / под ред. Л. А. Вейднер-Дубровина, В. В. Миронова, В. А. Шевченко. – Санкт-Петербург: ВИФК, 1992. – 339 с.

10. Теория и организация физической подготовки войск: учебник для курсантов и слушателей института / Под редакцией В. В. Миронова. – Санкт-Петербург: ВИФК, 2006. – 547 с.

УДК 796.015

Гришаев Н. В., Андрейченко В. Е.

ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия им. адмирала флота Советского Союза Н. Г. Кузнецова» Министерства обороны РФ, г. Санкт-Петербург, Россия

ПОДДЕРЖАНИЕ УРОВНЯ ВЫНОСЛИВОСТИ МОРЯКОВ В УСЛОВИЯХ ДАЛЬНИХ МОРСКИХ ПОХОДОВ

Аннотация. Малоподвижный образ повседневной деятельности, обусловленный спецификой профессиональной деятельности военных моряков, способствует развитию гиподинамии и, как следствие, нарушению функционирования сердечно-сосудистой системы, заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также снижает уровень физической подготовленности и, как следствие, требует продолжительной реабилитации по возвращению в порт постоянной дислокации. Наиболее уязвимым физическим качеством с точки зрения развития и поддержания на требуемом уровне является «выносливость» так как выполнение упражнений в беге в условиях корабля не представляется возможным.

В статье рассмотрена методика организации и проведения научного эксперимента по поддержанию уровня физической подготовленности моряков в условиях дальнего океанского плавания.

Ключевые слова: физическая подготовка, морской поход, выносливость, функциональное состояние, адаптация, вестибулярная устойчивость, профессиональное здоровье.

Grishaev N. V. Andreychenko V. E.

St. Petersburg, Russia

MAINTAINING THE ENDURANCE LEVEL OF SEAMEN DURING LONG-RANGE SEA VOYAGES

Abstract: Shipboard practice (navigation cruise) is a critical stage in the professional development of cadets at naval educational institutions, during which theoretical knowledge is reinforced in extreme conditions similar to real service. Physical training during this period is aimed at ensuring professional performance; however, the complex impact of marine environmental factors places increased demands on the body's functional reserves, making medical and biological monitoring a key safety element. The objective of this study is to theoretically substantiate and systematize methodological approaches to organizing medical and

biological monitoring for cadets during shipboard practice to optimize physical activity and prevent maladaptation.

Keywords: medical and biological monitoring, shipboard practice, navigation cruise, functional state, adaptation, vestibular stability, professional health, physical training, physical training sessions.

Введение. Специфика дальних морских походов обусловлена продолжительным воздействием на организм моряков комплекса неблагоприятных факторов: вестибулярных нагрузок (качка), измененного газового состава и микроклимата замкнутых пространств, хронического шума и вибрации, нарушения циркадных ритмов вследствие сменного графика вахт, психоэмоционального напряжения, вызванного изоляцией и высокой ответственностью [2]. Выполнение физических упражнений на таком фоне может стать дополнительным стрессорным фактором, способным спровоцировать срыв адаптации, развитие переутомления, вегетативных дисфункций и повысить риск травматизма. Тем не менее, занятие физическими упражнениями являются обязательным элементом подготовки военных моряков, в том числе и в период морских походов. При этом упражнения должны отличаться доступностью, эффективностью по своему тренировочному воздействию и безопасными. Одним из таких универсальных средств физической тренировки являются упражнения с гирей, способствующие поддержанию уровня выносливости: толчок гири с груди, рывок гири и толчок гири по длинному циклу. Каждое упражнение имеет своё тренировочное воздействие на организм занимающегося направленное на развитие силовой выносливости, тренировку кардио-респираторной системы, укрепление связочного аппарата и развитие силовых качеств. В рамках повышения универсальности упражнения, по своему тренировочному воздействию на организм занимающегося, разработано новое комплексное упражнение с гирей, направленное на развитие выносливости.

Целью эксперимента является поиск новых средств физической подготовки, направленных на поддержание уровня выносливости в условиях ограниченного пространства корабля.

Методология и методы исследования. Научный эксперимент проведён в условиях дальнего морского похода с обучающимися учебных заведений Военно-Морского Флота России. Маршрут похода включал акватории северной, центральной и южной частей Атлантического океана. Протяжённость маршрута составила 22 000 морских миль продолжительностью 105 суток.

Программой эксперимента предусмотрено проведение тренировочных занятий по физической подготовке с обучающимися. Условия проведения занятий, на протяжении всего эксперимента, были идентичными для обеих групп. В программу обучения включены упражнения в соответствии с Наставлением по физической подготовке в Вооружённых Силах Российской Федерации 2023 г. [4]. С курсантами экспериментальной группы

дополнительно включено комплексное упражнение, направленное на развитие выносливости [1].

Основным методом научного эксперимента является сравнительный анализ уровня физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп обучающихся по итогам эксперимента. В состав экспериментальной и контрольной группы включены обучающиеся второго курса обучения: экспериментальная группа в количестве 30 человек; контрольная группа в количестве 31 человек.

Педагогический эксперимент проводился в течение всей корабельной практики и включал в себя три этапа, содержание этапов эксперимента и сроки проведения представлены в таблице 1.

Таблица 1. Этапы проведения педагогического эксперимента

№ п/п	Проводимые мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Виды контроля
1	Входной контроль	20–26 июня	Учебный корабль, п. Кронштадт	Контроль уровня физической подготовленности
2	Формирующий эксперимент	26 июня – 24 сентября	Учебный корабль	Контроль функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем
3	Итоговый контроль	24–30 сентября	Учебный корабль, п. Котону (р. Бенин)	Контроль уровня физической подготовленности

Задачами каждого этапа эксперимента являются:

входной контроль – оценка уровня физической подготовленности курсантов экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента;

формирующий эксперимент – проведение учебных занятий в соответствии с рабочей программой по физической подготовке. Содержанием формирующего эксперимента являются учебные занятия, спланированные в соответствии с программой эксперимента в объёме не менее 30 учебных часов (15 занятий). Все занятия запланированы к проведению непосредственно при следовании учебного корабля по маршруту похода, в портах захода проведение учебных занятий не предусмотрено;

выходной контроль – оценка уровня физической подготовленности курсантов экспериментальной и контрольной групп по окончании педагогического эксперимента.

В ходе проведения научного эксперимента нами осуществлялся мониторинг изменений психоэмоциональных состояний [2], так как условия проведения эксперимента сопряжены с продолжительным воздействием стрессогенных факторов обитаемости корабля на психику занимающихся.

Оценка уровня физической подготовленности, а также анализ функционального состояния организма на предмет переносимости физических нагрузок в условиях жаркого климата предусмотрен с использованием врачебно-педагогических методов, виды контроля представлены в таблице 2.

Таблица 2. Виды контроля физической подготовленности и функционального состояния экспериментальной и контрольной групп курсантов

Контроль	Наименование теста	Ед. изм.
Физическая подготовленность	Прыжки со скакалкой	Баллы
	Подтягивание на перекладине	Баллы
	Бег на 1 км	Баллы
	Упор лёжа на предплечьях	Баллы
	Вис на перекладине	Баллы
Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы	Частота сердечных сокращений	уд./мин.
	Систолическое артериальное давление	мм рт. ст.
	Диастолическое артериальное давление	мм рт. ст.
	Пульсовое давление	мм рт. ст.
	Коэффициент выносливости	мм рт. ст.
	Коэффициент экономичности кровообращения	Единиц
	Индекс функциональных изменений	Единиц
	Проба Руфье	Единиц
Функциональное состояние дыхательной системы	Проба Штанге	секунды
	Проба Генчи	секунды
	Жизненная ёмкость лёгких	мл
	Жизненный индекс	мл/кг

Для определения уровня физической подготовленности курсантов контрольной и экспериментальной групп предусмотрен входной и итоговый контроль, за исключением упражнения в беге на 1 км, все контрольные упражнения могут быть организованы и проведены на учебно-материальной базе корабля. Вместе с тем контроль физического качества «выносливость», посредством выполнения упражнения в беге на 1 км запланирован на причальной стенке в порту:

- входной контроль: порт Кронштадт;
- итоговый контроль: п. Котону (р. Бенин).

Методологическую основу медико-биологического контроля составили неинвазивные методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой [3] и дыхательной систем. Целью медико-биологического контроля является мониторинг функционального состояния занимающихся на предмет переносимости физической нагрузки в тяжёлых климатических условиях плавания и ограниченных возможностей повседневной деятельности.

В условиях ограниченного пространства, дефицита времени и отсутствия сложной диагностической аппаратуры основными становятся

экспресс-методы, обладающие достаточной информативностью и простотой применения.

1. Методы оценки сердечно-сосудистой системы:

– Пульсометрия. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) пальпаторно или с использованием пульсометров проводится до нагрузки, на высоте нагрузки (по возможности) и в восстановительном периоде. Критическим считается превышение ЧСС значения 180–200 уд/мин или индивидуальной субмаксимальной ЧСС. Особую ценность представляет оценка скорости восстановления пульса на 1-й, 3-й и 5-й минутах после нагрузки.

– Измерение артериального давления (АД). Проводится до и после стандартной нагрузки. Анализ типа реакции (нормотоническая, гипертоническая, гипотоническая, дистоническая) позволяет судить о регуляции сосудистого тонуса и степени напряжения адаптационных механизмов.

2. Ортостатическая проба. Крайне информативный метод оценки функционального состояния вегетативной нервной системы и тонуса сосудов. Проводится ежедневно утром после сна. Подсчет ЧСС в положении лежа, затем через 1–3 минуты после перехода в положение стоя. Разница в ЧСС:

- менее 12 уд/мин – отличная реакция (хорошая адаптация);
- 12–20 уд/мин – удовлетворительная реакция;
- более 20 уд/мин – неудовлетворительная реакция (снижение адаптационных резервов, вегетативная дисфункция).

3. Пробы с задержкой дыхания (Штанге и Генчи). Позволяют косвенно оценить гипоксическую устойчивость организма и состояние дыхательной системы. Снижение показателей в динамике похода (например, проба Штанге менее 40–50 секунд для курсантов) свидетельствует о накоплении утомления и снижении функциональных резервов.

Заключение. Предлагаемое комплексное упражнение разработано с учётом ступенчатого увеличения совершаемой нагрузки, при этом задействованы все группы мышц организма. Циклический характер совершаемой работы и симметрично распределяемая нагрузка позволит обеспечить гармоничное воздействие на организм и вместе с тем исключить вероятность травмирования военнослужащего в условиях раскачивающейся опорной поверхности. Положительным результатом педагогического эксперимента является статистически достоверное сохранение изначального уровня физической подготовленности в целом и уровня общей выносливости в частности.

Список литературы

1. Войтиков, Е. В. Поддержание уровня физической подготовленности курсантов военных учебных заведений Военно-Морского Флота в период проведения корабельной практики (штурманского похода) / Е. В. Войтиков, Н. В. Гришаев, В. Е. Андрейченко // Актуальные проблемы теории и практики физической подготовки войск : сборник материалов межвузовской научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Льва Александровича Вейднер-Дубровина (Санкт-Петербург, 14 марта 2025 г.). – Санкт-Петербург: ВИФК, 2025. – С. 8–11.

2. Гришаев, Н. В. Психозэмоциональная устойчивость и готовность курсантов военных учебных заведений Военно-Морского Флота к выполнению профессиональных задач в ходе штурманского похода / Н. В. Гришаев, М. Н. Кирилов, В. В. Чернов // Вестник военного образования. – 2025. – № 4 (55). – С. 86–90.

3. Гришаев, Н. В. Комплексный контроль в системе спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов-гиревиков : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Гришаев Николай Валерьевич. – Санкт-Петербург, 2023. – 215 с.

4. Наставление по физической подготовке: [Утверждено приказом Министерства обороны РФ от 23 апр. 2023 г., № 230: с изменениями, утвержденными приказом Министра обороны РФ от 14 апр. 2025 г., № 146]. – Москва : Министерство обороны РФ, 2023. – 208 с.

УДК 796

Данилова В. А.

Научный руководитель – **Булочко А. С.**

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

АНАЛИЗ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ, ИГРАЮЩИХ В DOTA 2

Аннотация. В статье рассматривается анализ когнитивных особенностей подростков, играющих в Dota 2. Выявлено доминирование правого полушария, средний и высокий уровень критического мышления, а также преобладание креативного и предметно-действенного типа мышления.

Ключевые слова: когнитивные функции, подростки, киберспорт, Dota 2, функциональная асимметрия мозга, критическое мышление, тип мышления, правополушарная активность, креативность, подготовка киберспортсменов.

Danilova V. A.

Supervisor – **Bulochko A. S.**

St. Petersburg, Russia

ANALYSIS OF COGNITIVE ABILITIES IN ADOLESCENTS PLAYING DOTA 2

Abstract. This article examines the cognitive characteristics of adolescents playing Dota 2. It reveals right-hemisphere dominance, moderate to high levels of critical thinking, and a predominance of creative and subject-oriented thinking.

Keywords: cognitive functions, adolescents, esports, Dota 2, functional brain asymmetry, critical thinking, type of thinking, right-hemisphere activity, creativity, training of esports athletes.

Актуальность. Актуальность настоящего исследования определяется интенсивным развитием и официальным признанием компьютерного спорта в Российской Федерации. В 2001 г. Россия вошла в список первых стран, которая признала компьютерные соревнования официальной спортивной дисциплиной [1]. На фоне стремительного роста популярности этой инновационной деятельности возникает насущная потребность в углублённом научном анализе когнитивного компонента игрового процесса, что является фундаментом для создания эффективной методологии подготовки квалифицированных спортсменов в условиях становящейся отрасли.

Особую значимость приобретает исследование подростковой аудитории, которая демонстрирует высокую степень вовлечённости в киберспортивную среду. Для игроков в «Dota 2» одним из самых важных аспектов представляется: понимание игры, умение предугадывать действия противников, и действовать непредсказуемо [5]. Таким образом, специфика игрового процесса, предполагающая комплексную активизацию когнитивных функций – стратегического прогнозирования, оперативного ситуационного анализа и реализации многозадачности – детерминирует важность изучения корреляционных связей между регулярной игровой практикой и динамикой развития познавательных процессов [5].

В рамках исследования осуществлялась комплексная оценка когнитивных характеристик юных киберспортсменов 14–17 лет, включавшая диагностику типа мышления, уровня развития критического мышления и особенностей функциональной асимметрии мозга. Полученные данные позволяют выявить специфические закономерности формирования когнитивного профиля в условиях киберспортивной деятельности.

Цель исследования: выявить особенности функциональной асимметрии мозга, типа мышления и уровня развития критического мышления у киберспортсменов 14–17 лет, играющих в Dota 2.

Исследование проводилось в течение недели и включало три тестирования: «Определение доминирующего полушария мозга», Р. Carter, К. Russell (2001); «Определение типа мышления», Г. В. Резапкина (2005); «Тест критического мышления для подростков», Н. Ю. Непряхин (2020).

Эмпирическая база исследования была сформирована в рамках специализированной смены «Фестиваль киберспорта». В диагностических процедурах приняли участие 19 спортсменов в возрасте от 14 до 17 лет, с

начальным уровнем подготовки в дисциплине Dota 2. Тестирование осуществлялось с использованием онлайн-платформы psytest. Применённый диагностический комплекс позволяет исследовать различные уровни организации мыслительной деятельности, в частности, идентифицировать преобладающие стратегии обработки информации и оценить уровень развития высших когнитивных функций, обеспечивающих рефлексивную оценку и аналитическую обработку суждений.

Результаты исследования и их обсуждение. Для проведения сравнительного анализа когнитивных функций подростков были использованы три ключевых параметра: тип мышления, уровень развития критического мышления, а также показатель функциональной асимметрии мозга (Таблица 1).

Таблица 1. Среднее значение результатов тестирований «Определение доминирующего полушария мозга», «Определение типа мышления», «Тест критического мышления для подростков»

Показатель	Среднее значение
Тип мышления	54779 ± 3144
Уровень критического мышления	11,2 ± 0.44
Доминирующее полушарие мозга	24,9 ± 0,8

У четырёх участников исследования была зафиксирована межполушарная симметрия, что свидетельствует об отсутствии выраженной латерализации. У большинства остальных испытуемых наблюдалась тенденция к доминированию правого полушария, что коррелирует со способностью к целостному восприятию, развитой интуицией, генерацией ключевых идей и высокой эффективностью образной памяти [4]. Следует подчеркнуть, что данный нейрофизиологический профиль рассматривается как оптимальный для киберспортивной деятельности, поскольку он создаёт основу для продуктивной интеграции аналитического и интуитивного компонентов мышления, что является необходимым условием для принятия стратегических решений в условиях временного дефицита.

Обнаруженный у всех испытуемых уровень развития критического мышления, варьирующийся от среднего до высокого, является закономерным для данной формы игровой практики. Критическое мышление выступает в роли ключевого фактора успешности в Dota 2, поскольку игровой процесс перманентно требует от участника осуществления комплексного анализа динамично изменяющейся игровой среды, оценки рисков и потенциальных преимуществ собственных действий и тактических маневров команды противника, а также построения прогнозов развития игровых событий на несколько тактов вперёд. К личным характеристикам критически мыслящего человека относят: непредубежденность, справедливость, любознательность, гибкость, уважение и готовность занять чужую позицию [2].

Преобладание креативного типа мышления с сопутствующей выраженностью предметно-действенного типа напрямую связано со

спецификой игровой деятельности. Его основная черта – креативность – способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи [3]. Обнаруженный когнитивный профиль представляет собой сбалансированную комбинацию, оптимальную для достижения высоких спортивных результатов в дисциплине Dota 2.

Выводы: Реализованное исследование позволило идентифицировать специфические особенности когнитивной сферы подростков, профессионально занимающихся киберспортивной дисциплиной Dota 2. Комплексная диагностика, основанная на трёх взаимодополняющих методиках, выявила следующие устойчивые закономерности.

Полученные результаты эмпирически подтверждают наличие специфической взаимосвязи между регулярной игровой практикой в Dota 2 и развитием ключевых когнитивных функций в подростковом возрасте, что имеет существенное значение для разработки научно обоснованных методик подготовки киберспортсменов.

Список литературы

1. Космина, Е. А. Тактический трехмерный бой – новая дисциплина компьютерного спорта / Е. А. Космина, О. Н. Гураль // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации : Материалы I Всероссийской конф., (г. Москва, 24 июня 2022 г.). – Москва: ФГБОУВО «ГЦОЛИФК», 2022. – С. 410–414. – EDN XKLGTN.

2. Талов, Д. П. Проблемы психологической диагностики критического мышления подростков / Д. П. Талов, А. В. Орлова // РГПУ им. А. И. Герцена <https://herzenpsyconf.ru/wp-content/uploads/2020/11/86-2020.-Talov-Orlova.pdf>.

3. Кондратьева, М. В. Взаимосвязь типа мышления и мотивационной направленности личности у студентов вуза / М. В. Кондратьева // Вестник Северо-Кавказского государственного технического университета. – 2012. – № 1 (30). – С. 146–150. – EDN OWSHDF.

4. Пуршел, Н. М. Функциональная асимметрия полушарий головного мозга как основа интегративного подхода в обучении / Н. М. Пуршел // Наука и образование: актуальные вопросы теории и практики: материалы международной науч.-методической конф. (г. Оренбург, 22–23 марта 2022 г.). – Самара – Оренбург: Оренбургский институт путей сообщения – филиал ФГБОУВО «Самарский государственный университет путей сообщения», 2022. – С. 159. – EDN KZUDAE.

5. Космина, Е. А. Содержание различных видов спортивной подготовки в компьютерном спорте / Е. А. Космина, Ю. М. Макаров; НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : ООО «Изд-во "ЛЕМА"», 2022. – 185 с. – ISBN 978-5-00105-746-8. – EDN LSXXWF.

Джалилов П. Б.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Статья представляет собой исследование психологических детерминант и эффектов физкультурно-спортивной деятельности в студенческой среде. Автор акцентирует системную значимость физической активности для оптимизации психоэмоционального статуса, успешной социально-психологической адаптации и целостного личностного развития учащихся вузов. В работе также анализируются актуальные методы формирования устойчивой мотивации к занятиям, и прослеживается прямое влияние регулярной физической активности на продуктивность учебно-познавательной деятельности.

Ключевые слова: психология физического воспитания, студенчество, психоэмоциональная сфера, социальная адаптация, личностный рост, учебная мотивация, академическая успеваемость.

Dzhalilov P. B.

St. Petersburg, Russia

PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION AND SOCIAL INTEGRATION OF STUDENTS

Abstract. The article is a study of the psychological determinants and effects of physical culture and sports activities in the student environment. The author emphasizes the systemic importance of physical activity for optimizing the psycho-emotional status, successful socio-psychological adaptation and holistic personal development of university students. The paper also analyzes current methods of forming sustainable motivation for classes and traces the direct impact of regular physical activity on the productivity of educational and cognitive activities.

Key words: psychology of physical education, student life, psycho-emotional sphere, social adaptation, personal growth, educational motivation, academic performance.

Актуальность. В контексте возрастающих когнитивных и психоэмоциональных нагрузок в системе высшего образования, физическая культура приобретает значение ключевого компенсаторного ресурса для поддержания психологического здоровья и благополучия студенческой молодежи [4; 7]. Актуальность исследования обусловлена необходимостью осмысления механизмов, посредством которых физкультурно-спортивная деятельность способствует не только развитию физических качеств, но и

становлению психологической устойчивости, повышению уровня субъективного благополучия и эффективности учебной деятельности [1].

Цель исследования – анализ влияния систематической физической активности на психоэмоциональное состояние студентов.

Задачи исследования:

1. Провести аналитический обзор современных научных подходов к изучению взаимосвязи физической культуры и психологического состояния в молодежной среде;

2. Выявить и охарактеризовать основные психологические аспекты, опосредованные физкультурной деятельностью: мотивационно-волевую регуляцию, самооценку, стрессоустойчивость и параметры социальной адаптации;

3. Эмпирически проанализировать влияние регулярных занятий физической культурой на динамику эмоциональных состояний, уровень стресса и общую психологическую устойчивость студентов.

Основное содержание. Студенческий возраст представляет собой сензитивный период интенсивной интеллектуальной работы, личностного самоопределения и социальной интеграции [2]. Накладывающиеся академические нагрузки и стрессогенные факторы могут провоцировать повышенную тревожность, эмоциональное выгорание и дезадаптацию [8]. В этом контексте физическая культура выступает не только элементом охраны здоровья, но и действенным инструментом психологической регуляции. Нейрофизиологический механизм данного влияния связан с активацией эндорфинной системы в ответ на физическую нагрузку, что ведет к снижению уровня кортизола, улучшению аффективного фона и редукции симптомов тревоги и депрессии [6]. Исследования демонстрируют эффективность даже умеренных аэробных и практик (например, йога) в нормализации психофизиологического состояния.

Систематические занятия формируют ключевые личностные компетенции: целеполагание, самодисциплину, настойчивость и ответственность. Структурированный процесс тренировок, требующий планирования и следования режиму, экстраполируется на учебную деятельность, повышая академическую эффективность [3].

Социально-интегративный потенциал физической культуры реализуется через командное взаимодействие, развивающее коммуникативные навыки, кооперацию и способность к разрешению конфликтов. Это особенно значимо для адаптации первокурсников, облегчая процесс их включения в новую социальную среду.

Важным аспектом является влияние на телесное «Я» и самооценку. Регулярная физическая активность способствует формированию позитивного образа тела и повышению самоуважения, что является буфером против негативного социального сравнения и способствует психологическому благополучию [5]. Кроме того, преодоление интенсивных физических нагрузок и спортивные состязания развивают психологическую устойчивость (гибкость) – способность конструктивно преодолевать трудности и неудачи.

Результаты и выводы. Проведенный анализ позволяет утверждать, что систематическая физическая активность оказывает комплексное положительное влияние на психоэмоциональную сферу студентов: достоверно снижает уровень тревожности и стресса, коррелирует с более высокой субъективной удовлетворенностью жизнью и улучшением социального самочувствия. Таким образом, интеграция физической культуры в образовательную среду вуза является неотъемлемым компонентом здоровьесберегающей педагогики, способствующим не только поддержанию физического, но и полноценному психологическому и социальному развитию личности студента, что позитивно сказывается на академической успеваемости и качестве жизни.

Список литературы

1. Джалилов, П. Б. Современные тенденции в физическом воспитании как основа реорганизации физической подготовки / П. Б. Джалилов, С. А. Джалилов // Роль психологии, педагогики, медицины в физическом воспитании современной молодежи : материалы XIII международной науч.-практической конф. (Санкт-Петербург, 10–12 апр. 2023 г.) / под ред. Л. Г. Рубис. – Санкт-Петербург: СПбГУПТД, 2023. – С. 57–61. – EDN ИНКРСТ.
2. Магира, В. В. Влияние физической культуры на студентов и способы повышения интереса к ней / В. В. Магира, П. Б. Джалилов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы международной студенческой науч.-практической конф. (г. Чебоксары, 20 февраля 2025 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный ун-т, 2025. – С. 411–414. – EDN AJFLOH.
3. Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2 (3a), p. 411–418.
4. Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116 (9), p. 1081.
5. Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21 (1), p. 33–47.
6. Heijnen, S., Hommel, B., Kibele, A., & Colzato, L. S. (2016). Neuromodulation of aerobic exercise – A review. *Frontiers in Psychology*, 6, p. 1890.
7. O'Brien, J., Ottoboni, G., Tessari, A., & Setti, A. (2020). The effect of physical exercise on cognitive and psychological functions in college students. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 5 (2), p. 22.
8. Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39 (5), p. 503–511.

Джалилов П. Б., Носова Е. А., Обухов И. В.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ. ГОСУДАРСТВЕННЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена ключевой ролью общественного здоровья как интегрального показателя качества жизни и стратегического приоритета социально-экономического развития государства. В условиях современной России, несмотря на конституционное закрепление права на здоровье и значительные финансовые вложения в систему здравоохранения, наблюдается устойчиво низкий уровень показателей здоровья населения. Анализ структуры заболеваемости и смертности, особенно в трудоспособном возрасте, свидетельствует о том, что решающим фактором риска выступает образ жизни граждан, тогда как существующая государственная политика преимущественно ориентирована на совершенствование медицинской помощи уже заболевшим, а не на первичную профилактику.

Обостряется противоречие между необходимостью комплексного межведомственного подхода к формированию здоровья и отсутствием целевых программ, определяющих роль социальных институтов (семьи, образования, СМИ) в этом процессе. Критическими проблемами являются несформированность личной ответственности за здоровье, отсутствие непрерывной системы валеологического образования и низкая культура здорового образа жизни в обществе. В этой связи особую значимость приобретает исследование роли системы образования и непосредственно личности педагога как ключевых субъектов здоровьесбережения, способных транслировать ценности здоровья и минимизировать риски образовательной среды, что и определяет высокую актуальность данной работы.

Ключевые слова: общественное здоровье, социально-экономическое развитие, государственная политика, образ жизни, факторы риска, первичная профилактика, здоровьесбережение, валеологическое образование, личная ответственность, межведомственный подход, система образования, профессиональная деятельность учителя, мотивация к здоровому образу жизни, качество жизни, демографическая политика.

Dzhalilov P. B., Nosova E. A., Obukhov I. V.

St. Petersburg, Russia

FORMATION OF PUBLIC HEALTH. STATE AND SOCIAL ASPECTS OF HEALTH

Abstract. The relevance of the study is determined by the key role of public health as an integral indicator of the quality of life and a strategic priority of the

socio-economic development of the state. In modern Russia, despite the constitutional consolidation of the right to health and significant financial investments in the healthcare system, there is a persistently low level of public health indicators. An analysis of the structure of morbidity and mortality, especially in the working age, indicates that the decisive risk factor is the lifestyle of citizens, whereas the existing government policy is mainly focused on improving medical care for those who are already ill, rather than on primary prevention.

The contradiction between the need for a comprehensive interdepartmental approach to health formation and the lack of targeted programs defining the role of social institutions (family, education, mass media) in this process is becoming more acute. Critical problems are the lack of personal responsibility for health, the lack of a continuous valeological education system, and the low culture of a healthy lifestyle in society. In this regard, the study of the role of the education system and the teacher's personality itself as key subjects of health care, capable of transmitting health values and minimizing the risks of the educational environment, is of particular importance, which determines the high relevance of this work.

Keywords: public health, socio-economic development, public policy, lifestyle, risk factors, primary prevention, health care, valeological education, personal responsibility, interdepartmental approach, education system, professional activity of teachers, motivation to a healthy lifestyle, quality of life, demographic policy.

Актуальность. Уровень общественного здоровья выступает важнейшим индикатором и целевым ориентиром социально-экономического развития государства. В современных развитых обществах состояние здоровья населения расценивается как интегральный критерий качества жизни и составляет один из ключевых приоритетов государственной политики.

Здоровье представляет собой фундаментальное право личности, находящееся в системной взаимосвязи с проблематикой социальной справедливости, принципами солидарности, гарантиями гражданских прав и стандартами качества предоставляемых услуг [4].

Для действительного обеспечения здоровья необходим комплексный государственный подход, интегрирующий данную задачу во все сферы деятельности. Как отмечал Н. А. Добролюбов, болезнь лишает человека возможности полноценной реализации. Для государства здоровье граждан имеет конкретное социально-экономическое выражение: заболеваемость ведет к прямым финансовым затратам (лечение, пособия) и потерям валового продукта из-за снижения производительности труда. Исследования подтверждают, что у людей, следящих за здоровьем, показатели заболеваемости и нетрудоспособности значительно ниже, что очевидно экономически выгодно [1].

Хотя право на здоровье закреплено Конституцией России, его реализация затруднена отсутствием целевой межведомственной программы, определяющей роль каждого социального института – от семьи до государства. Приоритет в такой программе должны получить социальные и

личностные предпосылки здоровья, а не медицинские меры, поскольку распространенность основных заболеваний в большей степени зависит от образа жизни и среды, на которые медицина оказывает ограниченное влияние.

Анализ структуры заболеваемости в Российской Федерации (более 90 % смертности) показывает, что решающим фактором риска для подавляющего большинства патологий является образ жизни (рисунок 1) [3].

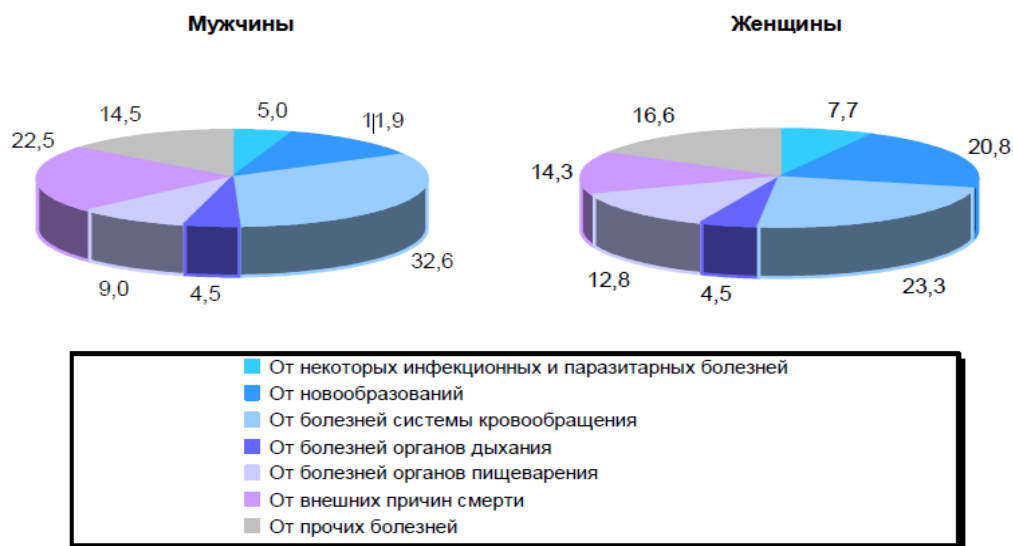


Рис. 1. Умершие в трудоспособном возрасте по полу и основным классам причин смерти в 2022 г. (в процентах от общего числа умерших соответствующего пола и возраста) (Здравоохранение в России. 2023: Стат. сб. / Росстат. – Москва: 2023, № 3–46. – 179 с.).

Это подтверждает определяющую роль социальных условий и личной ответственности в сохранении здоровья. Решение проблемы здоровья на государственном уровне требует комплексного подхода, включающего правовые, социально-экономические, образовательные и экологические аспекты. Необходима координация усилий ведомств через создание межведомственного центра, поскольку отсутствие такого органа, например, препятствует подготовке универсальных специалистов по формированию здоровья [2].

Ключевые проблемы, требующие решения:

1. Отсутствие системы непрерывного обучения здоровью. Существующая информация фрагментарна и противоречива. Требуется создание системы валеологического образования на всех этапах жизни человека.

2. Несформированность личной ответственности за здоровье. Знания о здоровье не гарантируют здоровый образ жизни без устойчивой мотивации. Современная санитарно-просветительская работа, ориентированная на лечение, а не на профилактику, снимает с человека ответственность.

3. Отсутствие приоритета здоровья в обществе. Социальная защита в большей степени гарантирована больным, что создает парадоксальную

ситуацию, не стимулирующую к поддержанию здоровья. Необходимы правовые акты, повышающие личную ответственность.

4. Отсутствие моды на здоровье. Средства массовой информации пропагандируют вредные привычки, не формируя ценность гармонично развитой личности.

5. Низкая культура активного отдыха. Отсутствие навыков планирования досуга приводит к неэффективному использованию свободного времени и не позволяет полноценно восстановить силы.

Изучение мер, предпринимаемых в рамках национального проекта «Развитие здравоохранения», в которую включены национальные проекты, свидетельствует о их преимущественной ориентации на совершенствование медицинской помощи уже заболевшим гражданам. При этом вопросы первичной профилактики, направленной на сохранение здоровья населения, остаются недостаточно проработанными. Данное обстоятельство объясняет стабильно низкие показатели здоровья населения несмотря на существенные финансовые вложения в медицинскую отрасль. Аналогичная ситуация наблюдается в демографической политике, где доминируют материальные стимулы к рождению детей при недостаточном внимании к обеспечению здоровья новорожденных, что подтверждается растущим числом младенцев с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Ключевую роль в преодолении указанных негативных тенденций и внедрении системы здоровьесбережения призвана сыграть образовательная система, охватывающая все уровни – от дошкольного до послевузовского, включая семейные и клубные формы образования.

Особое значение в контексте обеспечения здоровья имеет профессиональная деятельность учителя, что обусловлено следующими факторами.

Заключение.

1. Современная система образования содержит потенциальные риски для здоровья учащихся (перегруженность учебных планов, несоответствие методик преподавания индивидуальным особенностям детей, дефицит двигательной активности и др.). Педагог обладает возможностью минимизировать эти негативные воздействия через грамотную организацию учебного процесса.

2. На учителя возлагается задача формирования у учащихся устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, что реализуется как через учебный процесс, так и через внеклассную работу (оздоровительные мероприятия, тематические беседы, работа с родителями), а также личным примером.

3. Профессия учителя относится к категории повышенного риска заболеваемости, что обуславливает необходимость специальной подготовки педагогов в области валеологии, включая освоение практических методов сохранения и укрепления собственного здоровья.

Список литературы

1. Джалилов, П. Б. Формирование осознанной потребности в сохранении здоровья студентов в вузах / П. Б. Джалилов // Актуальные вопросы развития государственности и публичного права : материалы X международной науч.-практической конф. (Санкт-Петербург, 24 мая 2024 г.) – Санкт-Петербург: Всероссийский государственный ун-т юстиции, 2024. – С. 108–114. – EDN WFXUON.
2. Джалилов, П. Б. Формирование здорового образа жизни у школьников средствами физической культуры и спорта / П. Б. Джалилов, О. И. Рябых // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сб. материалов Всероссийской науч.-практической конф. (Санкт-Петербург, 29 апр. 2025 г.): в 2-х т. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2025. – С. 49–51. – EDN ZEPXQQ.
3. Здравоохранение в России. 2023: стат. сб. / Росстат. – Москва: 2023, № 3–46. – 179 с.
4. Магира, В. В. Влияние физической культуры на студентов и способы повышения интереса к ней / В. В. Магира, П. Б. Джалилов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной студенческой науч.-практической конф. (г. Чебоксары, 20 февр. 2025 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный ун-т, 2025. – С. 411–414. – EDN AJFLOH.

УДК 796.01:612.821

¹Каменский И. Р., ²Порохов М. А., ²Жуков П. Е.

¹Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

²Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОГИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СЕССИИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В этой работе была рассмотрена проблема развития тревоги среди студентов и влияние на нее физической активности. Были выделены причины ухудшения психологического состояния молодых людей в период экзаменационной сессии и подобраны варианты активной деятельности для борьбы с ней, а также был составлен небольшой список упражнений, призванный помочь студентам справиться со стрессом и тревогой во время подготовки к экзаменам.

Ключевые слова: психологическое здоровье, стресс, физическая активность, тревога, физические упражнения, спорт, подготовка к сессии, дыхательная гимнастика.

ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EXERCISE TO REDUCE ANXIETY IN PREPARATION FOR THE STUDENTS' SESSION

Abstract: This paper examined the problem of anxiety development among students and the impact of physical activity on it. The reasons for the deterioration of the psychological state of young people during the exam session were identified and active activity options were selected to combat it, and a small list of exercises was compiled to help students cope with stress and anxiety during exam preparation.

Keywords: psychological health, stress, physical activity, anxiety, physical exercises, sports, preparation for the session, breathing exercises.

Введение. В современном мире каждый человек ежедневно сталкивается с высоким уровнем тревоги и стресса. Студенты являются одной из наиболее уязвимых к стрессу социальных групп, так как находятся в процессе вхождения во взрослую жизнь и испытывают давление за попытки занять свое место в мире. Одной из регулярных причин стресса и тревоги для них является период сдачи экзаменов. Сессия требует не только академических знаний, но и определенного уровня психологической подготовки.

Переживания во время экзаменационной сессии могут оказывать отрицательное влияние на когнитивные способности студентов такие, как внимание, память и концентрация. Высокий уровень тревоги может затруднять погружение в учебный процесс и снижать мотивацию к эффективному обучению. Кроме того, постоянное напряжение и тревожность могут привести к ухудшению физического и эмоционального здоровья студентов.

В последние годы все больше внимания уделяется вопросам психологического благополучия студентов и методам сопротивления тревоге и стрессам. Одним из потенциально полезных подходов, находящих все большую поддержку, является использование физических упражнений в качестве средства для снижения уровня тревоги и повышения психологического благополучия у студентов в период подготовки к сессии.

Целью данной статьи является анализ эффективности применения физических упражнений для снижения тревоги и повышения успеваемости студентов Санкт-Петербургского государственного университета промышленных и технологических дизайна в период подготовки и сдачи экзаменов. В ходе исследования будет проведен анализ научных публикаций, посвященных влиянию физической активности на психологическое здоровье молодых людей, опрос студентов СПбГУПТД об их способах сопротивления стрессу и будет создана памятка с физическими упражнениями для студентов во время сессии.

Ожидается, что результаты позволят выявить эффективность использования физических упражнений в контексте подготовки к сессии и предоставят рекомендации по минимизации уровня тревоги.

Анализ существующих исследований. Из-за нехватки времени, большого объема учебного материала и личных стремлений к высоким результатам молодые люди испытывают беспокойство и утомляются. Высокая занятость в этот период уменьшает количество социальных взаимодействий и создает ощущение изолированности. Нередко появляются проблемы со сном. В совокупности все это может привести к истощению нервной системы и негативно отразиться на здоровье, что ведет к снижению работоспособности и обучаемости студентов.

Среди учащихся наблюдается тенденция игнорировать вещи, касающиеся их физического или эмоционального состояния, что усугубляет проблему. Некоторые люди в попытке справиться со стрессом также прибегают к нездоровым механизмам его преодоления, развивая вредные привычки и оказывая пагубное влияние на свое здоровье.

Одним из наиболее доступных и благоприятных способов справиться со стрессом является регулярная физическая активность вместе с внимательным отношением к образу жизни. Это помогает улучшить работу когнитивных функций мозга и качество сна. Такое положительное влияние физической активности на общее самочувствие человека достигается высвобождением эндорфинов [2].

При этом следует понимать, что активная деятельность направлена исключительно на уменьшение симптомов и не избавляет от причин ухудшения психологического состояния человека. Помимо этого, результаты физической активности варьируются и являются индивидуальными для каждого отдельного человека.

Несмотря на это, активная деятельность эффективно используется для снижения общего уровня тревоги и ее благоприятное воздействие на психологическое состояние подтверждено современными исследованиями. Был проведен эксперимент, в рамках которого одной группе студентов было предложено увеличить количество занятий физической культурой, большая часть которых стала проводиться на свежем воздухе. Кроме того, студенты этой группы дополнительно участвовали в занятиях по бегу, плаванию, фигурному катанию и другим видам спорта. Было установлено, что уровень тревожности в этой группе снизился на 25 % по сравнению с результатами до эксперимента [4].

Исходя из результатов данного эксперимента, можно сделать вывод, что важен сам процесс физической активности, а не его вид. Самым доступным вариантом является прогулка быстрым шагом на свежем воздухе, если это позволяют погодные условия. Занятия подобной ходьбой положительно сказываются на работе сердца и легких, а также способствуют развитию общей физической формы. Среди видов ходьбы можно выделить скандинавскую, оздоровительную, энергетическую и спортивную [3].

В случае, если заниматься более удобно в домашних условиях, стоит выделить йогу, в частности хатха-йогу, предназначенную для начинающих, или же более распространенную вариацию — фитнес-йогу, в которой ключевым является именно физическая составляющая занятий. Йога направлена на развитие силы и гибкости и приводит к вытягиванию мышечных и нервных волокон, за счет чего улучшается кровообращение и нормализуется обмен веществ [1].

Существуют и другие виды физических активностей, выбор из которых студенты могут сделать, основываясь на собственных предпочтениях и возможностях.

Анализ опроса обучающихся в СПбГУПТД. Из общего числа 244 студентов (51 % из которых учатся на вторых-третьих курсах), большинство (46 %) утверждают, что несколько раз в месяц они сталкиваются с тревожными событиями помимо периода сессии. Однако более насущной угрозой являются 35 % студентов из этого большинства, которые испытывают тревогу даже без видимых для этого причин.

Приблизительно 45% студентов считают, что сессия не является настолько страшным периодом их жизни и испытывают здоровый уровень тревожности, характерный для тех, кто сдает экзамены. Однако 16 % считают сессию максимально тревожным событием. Среди самых распространенных способов борьбы со стрессом выделяют сон (22 %), просмотр сериалов, шоу и кино (19 %), разговор с близким человеком (17 %) и прием пищи или курение (15 %). Более активные виды деятельности, как занятия танцами и тренировками, выбрали всего лишь 5 % студентов.

Большинство людей (57 %) считают, что выбранный способ помогает им справиться с тревогой. Тем не менее, существует значительный процент тех, кто испытывает трудности в борьбе с тревогой, что требует внимания и подчеркивает актуальность данного исследования. По вопросам сессии мы опросили студентов об их поведении перед экзаменами. Большинство из них (46 %) предпочитают ложиться спать, хотя существует и группа, которая прибегает к несовершенным методам — учить и не спать всю ночь.

Несмотря на то, что небольшая часть студентов используют физическую активность в качестве средства преодоления тревоги, 80% опрошенных высказывают мнение, что это действительно эффективный метод.

Физическая активность в период сессии. Хотя польза физической активности в борьбе с тревожностью и стрессом и существует, большинство студентов, переживая тревожащее событие, не задумывается об этом варианте, так как в результате нахождения в стрессовых условиях у людей складывается тоннельное мышление – когнитивное искажение, при котором человек видит только один вариант решения проблемы и не замечает другие. В связи с этим было решено создать памятку с упражнениями, которые помогли бы студентам справиться с тревожностью, чтобы обратить внимание молодых людей на физическую активность как метод борьбы со стрессом. Результаты проведенного опроса показали, что 43 % респондентов хотели бы

ознакомиться с подобной памяткой и 12 % склоняются к этому, но не уверены по разным причинам.

При подборе упражнений особое внимание уделялось тому, чтобы они были достаточно простыми и не требовали сложного оборудования, потому как упражнения должны быть доступными для каждого студента. Также было добавлено несколько элементов из дыхательной гимнастики.

Таким образом, был составлен план разминки, которая не вызывает сильной усталости и не требует большого количества времени, поэтому ее можно повторять несколько раз в день.

Данные упражнения развивают и укрепляют мышцы плеч, спины и груди, улучшают осанку, что особо важно для студентов из-за долгой сидячей работы за столом.

1. Круги руками – встаем прямо, поднимаем руки в стороны на уровень плеч ладонями вверх; медленно совершаем круговые движения руками. Основное напряжение должно идти от плеч и чувствоваться в их задней части. пять кругов вперед и столько же назад.

2. Наклоны с руками за головой – встаем прямо, заводим руки за голову; с выдохом наклоняем корпус вперед, шея должна быть на одной линии со спиной, взгляд направлен в пол перед собой; с вдохом выпрямляемся, поднимаем голову; слегка прогибаемся назад, чтобы почувствовать растяжение мышц живота; выпрямляемся. 10 раз.

3. Подъем рук – встаем прямо, поднимаем руки в стороны на уровень плеч ладонями вниз; с вдохом поднимаемся на носочки, руки поднимаем вверх; с выдохом встаем на стопу целиком, опускаем руки до параллели с полом. 10 раз.

4. Глубокий наклон в сторону – встаем прямо, поднимаем руки в стороны на уровень плеч; левую руку поднимаем вверх, правую опускаем вниз вдоль тела; начинаем наклон вправо от бедер, правая рука должна ползти по ноге к колену, а левая закручиваться вокруг головы. Медленно выпрямляемся и возвращаемся в исходное положение. Пять раз в одну сторону и столько же в другую.

5. Приседания на носочках – встаем прямо, ноги ставим на ширине плеч, руки поднимаем в стороны на уровень плеч ладонями вниз; с вдохом поднимаемся на носочки; продолжая вдох, опускаемся в приседание; на выдохе поднимаемся из приседания; продолжая выдох, опускаемся на полную стопу. Пять раз.

6. Вращение плечами – встаем прямо, с вдохом поднимаем плечи; продолжая вдох, подаем плечи вперед; с выдохом опускаем плечи; продолжая выдох, отводим плечи назад. 10 раз.

7. Наклоны головы – встаем прямо, наклоняем голову вперед и назад, затем влево и вправо. Пять раз.

8. «Мельница» – встаем прямо, ноги ставим на ширине плеч, руки поднимаем в стороны на уровне плеч; наклоняемся, разворачивая корпус влево и сгибая правое колено, правая рука должна коснуться пола между

ногами, левая вытянута вверх; возвращаемся в исходное положение и повторяем в другую сторону. пять раз в каждую сторону.

9. Наклоны корпуса – встаем прямо, руки поднимаем над головой и сплетаем пальцы в замок, повернув ладони к голове; мягко наклоняемся вперед, без рывков; далее наклоняемся вправо, назад, влево. пять раз в каждую сторону.

10. Диафрагмальное дыхание – садимся на стул со спинкой; кладем одну или обе руки себе на живот; медленно и глубоко вдыхаем через нос, живот должен подняться, но верхняя часть груди должна оставаться неподвижной и расслабленной; медленно выдыхаем через сложенные в трубочку губы, вместе с выдохом медленно втягиваем живот. Пять раз.

11. Сжатие лопаток – садимся на стул со спинкой; располагаем руки вдоль туловища; осторожно сводим лопатки и опускаем их вниз, при этом грудь должна быть выпячена колесом; вдыхаем носом и выдыхаем через сложенные в трубочку губы; отдыхаем 1–2 с. Шесть раз.

12. Дыхание квадратом – делаем вдох в течение четырёх секунд; задерживаем дыхание в течение четырёх секунд; выдыхаем в течение четырёх секунд; задерживаем дыхание в течение четырёх секунд. Повторяем несколько раз.

Вывод. В ходе исследования было подтверждено, что физическая активность положительно влияет на состояние студентов, снижая уровень тревоги, что особенно необходимо в период подготовки к экзаменам. Анализ научных публикаций показал, что важен не вид активности, а само наличие и регулярность упражнений и нагрузок в повседневной жизни. Опрос студентов СПбГУПТД показал, что проблема тревоги во время сессии является актуальной и существует значительный процент тех, кто не эффективно справляется с данным эмоциональным состоянием.

Список литературы

1. Йога как современный вид фитнеса и ее реальное влияние на организм человека / Ю. А. Савченко, Н. В. Рыжкин, О. Ю. Бровашова, Т. И. Тумасян // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : сб. материалов XXIII Всероссийской науч.-практической конф. (п. Новомихайловский, 28 сент. – 3 окт. 2020 г.). – п. Новомихайловский: Ростовский государственный экономический ун-т «РИНХ», 2020. – С. 149–152.

2. Коробицина, В. О. Снижение уровня тревожности при помощи физических упражнений / В. О. Коробицина, О. А. Веденина // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : сб. статей 14-й Всероссийской научно-практической конф. с международным участием (г. Екатеринбург, 4 апр. 2023 г.) – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический ун-т, 2023. – С. 220–222.

3. Скачкова, Ю. В. Польза ходьбы для студентов / Ю. В. Скачкова // Международная науч.-техническая конф. молодых ученых БГТУ

им. В. Г. Шухова (г. Белгород, 1–20 мая 2019 г.). – Белгород: Белгородский государственный технологический ун-т им. В. Г. Шухова, 2019. – С. 4185–4188.

4. Турбина, Е. Г. Физические упражнения как способ снижения тревожности у студентов высших учебных заведений / Е. Г. Турбина, А. В. Маркин // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. – 2022. – Т. 3, № 4. – С. 264–268.

УДК 796.011.3

¹Каменский И. Р., ²Чалов Ю. А., ²Порохов М. А.

¹Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

²Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

ФИТНЕС-ТРЕНДЫ: НОВЕЙШИЕ НАПРАВЛЕНИЯ В МИРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Аннотация. Фитнес тренды постоянно меняются, но некоторые из них пользуются особой популярностью в настоящее время. Например, функциональный тренинг, включающий упражнения для всего тела и повышающий силу, гибкость и выносливость, становится все более популярным. Также в трендах можно выделить НИТ (высокоинтенсивные интервальные тренировки), которые помогают быстро сжигать калории и улучшать физическую форму. В последнее время также набирает популярность тренировка с использованием технологий, таких как виртуальная реальность или умные трекеры активности.

Ключевые слова: фитнес, тренды, тренировки, упражнения, физическая форма.

Kamensky I. R., Chalov Yu. A., Porokhov M. A.

St. Petersburg, Russia

FITNESS TRENDS: THE LATEST TRENDS IN THE WORLD OF PHYSICAL ACT

Annotation. Fitness trends are constantly changing, but some of them are especially popular nowadays. For example, functional training, which includes full-body exercises and increases strength, flexibility, and endurance, is becoming increasingly popular. НИТ (high-intensity interval training), which helps burn calories quickly and improve physical fitness, can also be highlighted in the trends. Recently, training using technologies such as virtual reality or smart activity trackers has also been gaining popularity.

Keywords: fitness, trends, workouts, exercises, physical fitness.

Фитнес-тренды представляют собой актуальные направления и тенденции в области физической активности и здорового образа жизни. Они включают в себя новые методики тренировок, подходы к питанию, технологические инновации и различные формы активности, которые находят широкое признание у здоровознательной аудитории. Фитнес-тренды меняются с течением времени и отражают актуальные предпочтения и потребности в области здоровья и фитнеса. Они могут включать в себя такие виды тренировок, как НШТ (высокоинтенсивные интервальные тренировки), пилатес, йогу, функциональный тренинг, танцевальные тренировки и другие. Также в фитнес-трендах могут отражаться последние технологические разработки, предлагающие новые способы мониторинга физической активности, управления питанием и повышения мотивации к здоровому образу жизни.



Рис. 1. Танцевальная тренировка

Растущая популярность фитнеса и физической активности в современном обществе объясняется увеличивающимся осознанием важности здорового образа жизни. Люди все более осознают, что регулярная физическая активность способствует улучшению физического и психического здоровья, повышению энергии и жизненного тонуса. Фитнес также становится общественным явлением, социальной активностью и подходящим способом проведения времени вместе с друзьями и семьей. Доступность фитнес-центров, альтернативных видов тренировок и онлайн-ресурсов также способствует росту интереса к физической активности. В целом, фитнес и физическая активность становятся неотъемлемой частью многих людей, для которых здоровый образ жизни является важным приоритетом.



Рис. 2. Пилатес

Технологии играют важную роль в современных тенденциях фитнеса, предоставляя инновационные средства для улучшения и мотивации занятий спортом. Приложения для тренировок предлагают персонализированные программы тренировок, трекинг прогресса и возможность получения рекомендаций, а также доступ к сообществам единомышленников и дополнительной мотивации. Носимые устройства, такие как фитнес-трекеры и умные часы, предоставляют непрерывный мониторинг активности, измерение пульса, сна и других показателей здоровья, способствуя более осознанному подходу к физической активности. Виртуальные тренировки, в свою очередь, предлагают возможность заниматься дома или в любом удобном месте под руководством профессиональных инструкторов, что особенно актуально в условиях современного образа жизни. В целом, технологии значительно расширяют доступность и эффективность занятий фитнесом, оказывая положительное влияние на мотивацию и результативность тренировок.

Групповые занятия представляют собой популярную форму физической активности, объединяющую людей с общими интересами и целями. Йога, пилатес и высокоинтенсивные интервальные тренировки (HIIT) являются одними из наиболее востребованных вариантов.

Йога предлагает комбинацию телесных упражнений, дыхательных практик и медитации, направленных на улучшение гибкости, силы и психоэмоционального благополучия.



Рис. 3. Групповая йога

Пилатес фокусируется на улучшении силы корпуса, гибкости и осанки при помощи специальных упражнений, обычно выполняемых на мягких гимнастических матрасах.

HIIT предлагает кардио-тренировки с высокой интенсивностью, включающие короткие периоды интенсивной активности, чередующиеся с периодами отдыха.

Популярность групповых занятий продолжает расти благодаря

социальному взаимодействию, мотивации и руководству инструкторов. Участие в групповом формате способствует улучшению самодисциплины и придает стимул для регулярных тренировок. Перспективы групповых тренировок остаются светлыми, поскольку они продолжают привлекать разнообразные аудитории и предлагают разнообразные формы физической активности и инструкторских методик.

Адаптивный фитнес отличается от других форм активности тем, что основное внимание уделяется созданию программ, которые могут быть доступны и приемлемы для всех категорий людей, включая людей с ограниченными физическими возможностями и различными состояниями здоровья.

Такие программы могут включать в себя модифицированные упражнения, адаптированные тренировки и использование специализированного оборудования с учетом индивидуальных потребностей участников. Они также обычно предусматривают участие квалифицированных инструкторов, обученных работе с различными физическими состояниями.

Адаптивный фитнес также ставит перед собой целью улучшить доступность и включительность фитнес-пространств, обеспечивая адаптированные условия для всех.

Исследования и развитие адаптивного фитнеса продолжают развиваться, встраивая новые методики и подходы, чтобы обеспечить более широкий доступ к физической активности для всех, независимо от их физических способностей или состояний.

В заключение, новые тренды в фитнесе, такие как функциональный тренинг, технологические инновации, популярность групповых занятий и адаптивный фитнес, имеют значительное влияние на развитие отрасли фитнеса.

Эти тренды отражают растущий интерес общества к здоровому образу жизни, инновационным методикам тренировок и улучшенным возможностям доступа к фитнес-практикам. Они также стимулируют разнообразие и дифференциацию предложений в сфере фитнеса, делая его более доступным и привлекательным для различных групп людей.

Перспективы развития отрасли фитнеса включают в себя дальнейшее интегрирование технологий, развитие персонализированных подходов к тренировкам, увеличение внимания к включительности и доступности фитнес-пространств для всех. В целом, новые тренды в фитнесе показывают, что эта отрасль динамично развивается и адаптируется, чтобы отвечать нарастающим потребностям и запросам разнообразной аудитории.

Список литературы

1. Петров, В. И. Функциональный тренинг: теория и практика / В. И. Петров. – Санкт-Петербург: Речь, 2011.
2. Шакин, Б. В. Актуальные проблемы развития фитнеса в России и в мире / Б. В. Шакин // Гуманитарные науки. – 2019. – № 7.

3. Вайнштейн, А. М. Функциональная тренировка: основы применения у спортсменов всех уровней формирования / А. М. Вайнштейн. – Москва: НИТУ, 2007.

4. Боздеева, Н. И. Фитнес и спортивная деятельность / Н. И. Боздеева, Б. В. Шакин, А. С. Заюбрченко и др. – Ростов н/Д.: Изд-во РГАФКСМиТ, 2015.

УДК 796.01:612

Козловская К. Р.

Санкт-Петербургский университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ: СТРАТЕГИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИСТЕМНОГО КРИЗИСА ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В статье предложен комплексный подход к проблеме низкой физической активности населения. Показано, что гиподинамия — ключевой риск для здоровья и экономики, а инвестиции в массовую физкультуру дают высокую социально-экономическую отдачу. Стратегия включает два уровня: микроинициативы для быстрого изменения поведения и инфраструктурные проекты для трансформации городской среды. Рассмотрены политические и экономические механизмы реализации, а также роль государственно-частного партнерства. Сделан вывод о необходимости формирования новой культуры профилактики и качества жизни.

Ключевые слова: гиподинамия, общественное здоровье, профилактическая медицина, массовая физическая культура, микроинициативы, спортивная инфраструктура, социальные инвестиции, урбанистика, человеческий капитал.

Kozlovskaya K. R.

St. Petersburg, Russia

PHYSICAL EDUCATION AND MASS SPORTS WORK WITH THE POPULATION: A STRATEGY TO OVERCOME THE SYSTEMIC HEALTH CRISIS

Abstract. This article presents a comprehensive approach to addressing low physical activity as a major risk factor for public health and the national economy. It argues that physical inactivity is a key health and economic challenge, and that investments in recreational sports yield significant socio-economic returns. The proposed strategy operates on two levels: micro-initiatives for rapid behavioral change and large-scale infrastructure projects to transform the urban environment. The article examines the political and economic mechanisms needed for implementation, as well as the role of public-private partnerships. It concludes that a new culture of prevention and quality of life must be established.

Keywords: physical inactivity, public health, preventive medicine, recreational sports, micro-initiatives, sports infrastructure, social investment, urban planning, human capital.

Описание проблемы: эпидемия гиподинамии как вызов национального масштаба. Технологический прогресс спровоцировал кризис здоровья — массовую гиподинамию, то есть снижение двигательной активности ниже уровня, необходимого для поддержания гомеостаза [1, с. 45]. Сегодня это не личный выбор, а средовая норма, закреплённая урбанизацией, автоматизацией труда и цифровым досугом. Гиподинамия превратилась в неинфекционную эпидемию: она напрямую ведёт к росту сердечно-сосудистых заболеваний, диабета второго типа, ожирения и патологий опорно-двигательного аппарата [5, с. 1425]. Физическая инертность выступает и самостоятельным фактором риска, и катализатором других негативных привычек [6, с. 16], замыкая порочный круг: низкая активность провоцирует стресс и нездоровое питание, которые ещё сильнее гасят мотивацию к движению.

Культурный барьер усугубляет ситуацию: в обществах с резко изменившимся укладом так и не сформировалась традиция воспринимать физкультуру как ежедневную потребность. Её часто считают либо уделом профессионалов, либо инструментом для похудения, но не базой качества жизни. Экономические последствия выводят проблему на уровень национальной безопасности — колоссальные затраты на лечение и потеря производительности труда бьют по человеческому капиталу. Таким образом, гиподинамия из медицинской проблемы превратилась в комплексный социально-экономический вызов, требующий системного ответа.

Зачем решать проблему: физкультура как стратегическая инвестиция в будущее. Развитие массовой физкультуры — это не социальные расходы, а инвестиции в человеческий капитал с измеримой отдачей на всех уровнях: от личной выгоды до макроэкономики. На уровне национальной экономики логика проста: профилактика всегда дешевле лечения. Каждый вложенный рубль возвращается сокращением затрат на больничные, лечение хронических заболеваний и социальные выплаты. Здоровое население означает рост производительности труда и ВВП, а демографический эффект выражается в увеличении количества лет жизни без болезней [6, с. 28]. На социальном уровне массовый спорт работает инструментом объединения: дворовые команды и любительские клубы создают новые связи, укрепляют сообщества и предлагают позитивные модели досуга, а для детей систематические занятия становятся школой дисциплины и социализации [2, с. 134].

Индивидуальная польза — фундамент всех этих эффектов. Регулярная активность не только укрепляет здоровье, но и работает действенным немедикаментозным средством для психики [5, с. 1428], стимулируя выработку эндорфинов, снижая тревогу и улучшая когнитивные функции. Итоговая формула успеха — синергия личной мотивации, социальной поддержки и экономической целесообразности, где массовая физкультура выступает универсальным связующим звеном.

Минимальные проекты и инициативы: точечные вмешательства для массового эффекта. Чтобы снизить порог входа в спорт, нужны малобюджетные микроинициативы, способные быстро вовлекать конкретные аудитории. Цифровизация и геймификация стали мощными драйверами: мобильные приложения превращают индивидуальные тренировки в социальное событие с возможностью соревноваться и делиться результатами [2, с. 201]. Корпоративные соревнования по шагам между отделами стали популярным инструментом тимбилдинга и оздоровления коллектива, решая проблему мотивации через осязаемый прогресс.

Формирование низовых спортивных сообществ и проведение локальных спортивных событий обеспечивают поддержку новичкам и снимают психологические барьеры. Беговые клубы, группы в мессенджерах, массовые любительские забеги и «Дни здоровья» в парках позволяют в игровой форме попробовать активность, найти единомышленников и преодолеть страх «я не подхожу для спортзала». Корпоративные wellness-программы и активация дворовых пространств через установку воркаут-тренажеров делают спорт доступным в шаговой доступности [4, с. 15], интегрируя его в повседневную рутину и формируя местные сообщества. Совокупный эффект тысяч таких микроинициатив создает питательную среду для масштабных изменений.

Большие проекты: трансформация среды для формирования новой нормы. Чтобы активный образ жизни стал массовой нормой, необходима трансформация самой городской среды. Крупные инфраструктурные проекты создают условия, при которых движение становится естественным и доступным выбором. Спортивная урбанистика [6, с. 42] предполагает встраивание спорта в городскую ткань: непрерывные сети велодорожек, освещенные беговые трассы вдоль набережных, пешеходные зоны – все это меняет транспортные привычки и делает активность частью повседневной рутины. Не менее важна модернизация существующей инфраструктуры: школьные стадионы и спортзалы должны быть открыты для жителей после 18:00 и в выходные [4, с. 23], превращаясь в публичные физкультурно-оздоровительные центры шаговой доступности.

Обязательный стандарт таких проектов – инклюзивность: среда должна учитывать потребности людей с инвалидностью, пожилых, родителей с колясками [3, раздел «Доступная среда»]. Механизмы государственно-частного партнерства позволяют реализовывать масштабные проекты без непосильной нагрузки на бюджет, привлекая частные инвестиции и управленческие компетенции. В итоге формируется целостная экосистема, где заниматься физкультурой легко, безопасно и современно.

Что можно сделать: политика, инвестиции и разделение ответственности. Успешная стратегия, сочетающая микро- и макроуровневые подходы, требует четкого распределения ролей и устойчивых механизмов финансирования. Ключ к успеху – в синергии государства, бизнеса, некоммерческого сектора и самих граждан.

Государство выступает стратегом, регулятором и инвестором. Его задачи включают интеграцию целей по повышению физической активности в

национальные проекты по здравоохранению, демографии и развитию городов [4, с. 8]. Также необходимо нормативное стимулирование: налоговые льготы для компаний с корпоративными wellness-программами [4, с. 19], упрощение доступа к школьной спортивной инфраструктуре и стандарты проектирования инклюзивной среды. Кроме того, государство может поддерживать низовые инициативы через гранты и вести информационные кампании, формирующие культуру ежедневной активности.

Бизнес выступает источником инвестиций и управленческих компетенций. Его вклад – прямые вложения в коммерческую и социальную инфраструктуру, корпоративные программы здоровья как часть HR-стратегии, спонсорство массовых событий и реализация программ социальной ответственности в регионах присутствия.

Некоммерческий сектор и гражданские инициативы обеспечивают гибкость и прямую связь с аудиториями. Спортивные федерации, общественные организации и волонтеры организуют секции, проводят тренировки и вовлекают уязвимые группы там, где государственные структуры часто недостаточно мобильны.

Инвестиционная логика требует пересмотра. Бюджетные ассигнования на физкультуру стоит оценивать не как затраты, а как вложения с долгосрочной экономической отдачей за счет будущей экономии на здравоохранении и росте производительности. Частные инвестиции в wellness-индустрию – это растущий рынок с понятной бизнес-моделью [6, с. 55].

Заключение: физкультура как фундамент новой культуры профилактики. Проблема низкой физической активности – это системный вызов, порожденный самим укладом современной жизни. Однако анализ показывает, что этот вызов можно преодолеть через комплексную стратегию, сочетающую «быстрые» и «долгие» инструменты: точечные микроинициативы, которые немедленно меняют повседневные практики, и крупные инфраструктурные проекты, формирующие среду на десятилетия вперед.

Ключевой вывод: необходимость смены парадигмы восприятия. Физкультурно-массовая работа должна перестать считаться второстепенной сферой досуга. Ее следует признать критически важным сектором превентивной медицины, социальной политики и развития человеческого капитала. Это инвестиция не в спорт высших достижений, а в здоровье нации, социальную сплоченность и экономическую устойчивость.

Основные тренды ближайшего будущего – персонализация через цифровые сервисы, гибридизация онлайн- и офлайн-форматов, инклюзивность и экологичность. Успех будет зависеть от качества партнерства между государством, задающим стратегию, бизнесом, приносящим инвестиции, и гражданским обществом, обеспечивающим вовлеченность.

Конечная цель всех описанных усилий – не просто увеличить процент выполнивших нормативы ГТО [3]. Амбициозная задача – сформировать

новую социальную норму, культуру, в которой забота о физическом и ментальном здоровье через регулярную доступную активность станет естественной частью идентичности гражданина. Это путь от общества лечения к обществу здоровья [6, с. 9], благополучия и качества жизни для всех.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л. И. Лубышева. – Москва: Академия, 2016. – 272 с.
3. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). URL: <https://www.gto.ru> (дата обращения: 03.02.2026 г.).
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года; утверждена распоряжением Правительства РФ от 24 нояб. 2020 г., № 3081-р.
5. Haskell W.L., et al. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2007. Vol. 39. P. 1423–1434.
6. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: WHO, 2018.

УДК 796.4

Кулыгина В. И.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУПП ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В современных условиях высшего образования наблюдается снижение мотивации студентов, особенно девушек, к систематическим занятиям физической культурой. Традиционные виды спорта часто не учитывают физиологические и гендерные особенности, что снижает эффективность занятий и негативно сказывается на здоровье. Художественная гимнастика, ориентированная на анатомо-физиологические особенности женского организма, предлагает адаптированные и эстетически привлекательные формы двигательной активности. Внедрение её элементов в учебный процесс способствует не только укреплению здоровья и развитию физических качеств, но и психологической разгрузке, что особенно важно при высоких учебных нагрузках.

Ключевые слова: художественная гимнастика, физическая культура, студенты, основная группа здоровья, подготовительная группа здоровья, физическое развитие, коррекция осанки, психоэмоциональная разгрузка, индивидуальный подход, мотивация.

Kulygina V. I.

St. Petersburg, Russia

INTRODUCTION OF ARTISTIC GYMNASTICS ELEMENTS INTO THE EDUCATIONAL PROCESS FOR STUDENTS OF THE MAIN AND PREPARATORY HEALTH GROUPS

Abstract. In the current conditions of higher education, there is a decrease in the motivation of students, especially girls, to engage in systematic physical education. Traditional sports often do not take into account physiological and gender-specific features, which reduces the effectiveness of training and has a negative impact on health. Rhythmic gymnastics, which is focused on the anatomical and physiological characteristics of the female body, offers adapted and aesthetically pleasing forms of physical activity. The introduction of its elements into the educational process not only promotes health improvement and the development of physical qualities, but also provides psychological relief, which is especially important in the context of high academic loads.

Keywords: rhythmic gymnastics, physical education, students, main health group, preparatory health group, physical development, posture correction, psychoemotional unloading, individual approach, motivation.

Проблема привлечения студентов, особенно девушек, к систематическим занятиям физической культурой остается актуальной. Традиционные виды спорта (легкая атлетика, игровые дисциплины) часто не учитывают биологические и гендерные особенности, что снижает мотивацию [1, с. 3]. Художественная гимнастика (ХГ), как вид спорта, ориентированный на анатомо-физиологические и психомоторные особенности женского организма, предлагает эффективное решение. Ее элементы могут быть успешно интегрированы в учебный процесс для студентов основной (ОГ) и подготовительной (ПГ) групп здоровья, способствуя укреплению здоровья, развитию двигательных способностей и формированию профессионально значимых качеств [5, с. 21].

Значение для здоровья – ХГ комплексно воздействует на организм:

- улучшает функциональное состояние дыхательной (увеличивает ЖЕЛ) и сердечно-сосудистой систем (снижает ЧСС в покое, ускоряет восстановление);
- формирует правильную осанку за счет укрепления мышечного корсета и специальных упражнений;
- развивает гибкость, координацию, ловкость, силу и выносливость [5, с. 23–25];

– оказывает психотерапевтический и корригирующий эффект через регуляцию нервных процессов и обучение расслаблению [5, с. 21–22].

Профессионально-прикладная направленность (ППФП) для будущих педагогов ХГ развивает критически важные качества: выносливость, координацию, стрессоустойчивость, коммуникабельность, эстетику движений и внешнего вида [2, с. 12–13].

Мотивационный аспект: эмоциональность, связь с музыкой и танцем, зрелищность делают художественную гимнастику привлекательной для девушек, формируя потребность в регулярных занятиях [5, с. 4].

Этапы реализации:

- диагностический этап: оценка физической подготовленности, осанки, гибкости, мышечного тонуса, функционального состояния (пробы Штанге, Генчи) [2, с. 29–37];
- содержательный модуль: подбор упражнений с учетом группы здоровья и функциональных возможностей (см. табл. 1 и 2);
- методическое обеспечение: использование музыкального сопровождения, адаптация комплексов под индивидуальные особенности студентов.

Интеграция элементов художественной гимнастики в учебный процесс для основной группы здоровья (ОГ).

Таблица 1. Интеграция элементов художественной гимнастики в учебный процесс для Основной Группы здоровья (ОГ)

Направление	Описание упражнений и методов	Цель и эффект
Базовые элементы без предмета	Виды ходьбы и бега (мягкий, острый, высокий и др.), волны (руками, туловищем), взмахи, равновесия, повороты, прыжки (выпрямившись, шагом, с изменением ног)	Развитие координации, гибкости, силы, устойчивости и чувства ритма
Танцевальные упражнения	Шаги вальса, польки, галопа, элементы народных танцев (русские, украинские), классический танец	Развитие ритмичности, выразительности, эмоциональной окраски
Упражнения с предметами	Скакалка (махи, круги, прыжки), мяч (перекаты, броски, ловля), обруч (вращения), булавы, лента	Развитие координации, ловкости, точности движений, выносливости
Методика обучения	Использование зеркал, идеомоторной тренировки, комментариев, физической помощи, систематичность и доступность	Повышение эффективности усвоения техники и мотивации

Таблица 2. Адаптация элементов ХГ для подготовительной группы здоровья (ПГ) [6, с. 45–78]:

Аспект адаптации	Описание и рекомендации	Цель и эффект
Снижение нагрузки	Уменьшение амплитуды, темпа, сложности, числа повторов; исключение сложных прыжков и наклонов	Щадящее развитие физических качеств, предотвращение перегрузок
Упражнения на осанку	Упражнения у стены, лежа на спине/животе, с мячом за спиной	Коррекция осанки, укрепление мышечного корсета
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Медленные и средние темпы, дыхательные упражнения, упражнения у опоры, с мячом	Развитие гибкости, дыхания, координации, улучшение кровообращения
Волны и взмахи	Упрощённые варианты сидя или стоя у опоры, плавные движения с акцентом на расслабление	Развитие пластичности и расслабления
Равновесия	Статические и простые динамические равновесия на полу с опорой	Тренировка вестибулярного аппарата и устойчивости
Танцевальные шаги	Приставные шаги, простой вальсовый шаг без поворотов, элементы народного танца в медленном темпе, классический танец	Развитие ритмичности и координации в щадящем режиме
Упражнения с предметами	Мягкие махи и перекаты мяча, простые перехваты скакалки, удержание обруча	Развитие моторики и ловкости без перегрузок
Расслабление и дыхание	Обязательный элемент каждого занятия	Психофизиологическая разгрузка и восстановление

Интеграция освобожденной группы и элементы художественной гимнастики для студентов с ограничениями.

В учебном процессе важно учитывать студентов, временно или постоянно освобожденных от активных физических нагрузок по медицинским показаниям. Современные подходы в адаптивной физической культуре рекомендуют не исключать двигательную активность полностью, а использовать специальные упражнения с щадящей нагрузкой, направленные на поддержание и восстановление здоровья (см. табл. 3) [3, с. 34].

Принципы подбора упражнений:

- упражнения выполняются в медленном или среднем темпе, без прыжков, резких маховых движений и акробатических элементов;
- акцент делается на плавность, растяжку, координацию, дыхательную гимнастику и формирование правильной осанки;
- используются упражнения с предметами (лента, мяч) в облегчённом варианте, что способствует развитию мелкой моторики, координации и эмоционального вовлечения.

Пример: сколиоз II–III степени. Для студентов с диагнозом «сколиоз II–III степени» элементы художественной гимнастики, подобранные с учетом

медицинских ограничений, могут стать эффективным средством коррекции осанки и профилактики прогрессирования заболевания.

Таблица 3. Рекомендованные упражнения из художественной гимнастики (адаптированные) [5, с. 58]:

Упражнение	Описание
Плавные круговые движения руками	Стоя или сидя, перед зеркалом, с контролем симметрии движений
Медленные наклоны и повороты туловища	Акцент на вытяжение позвоночника, под спокойную музыку, с контролем дыхания
Упражнения с лентой	Волнообразные движения одной рукой, затем другой; перекаты ленты по полу
Растяжка на полу	«Бабочка» (соединить стопы, мягко покачивать колени); вытяжение рук вверх лёжа на спине
Дыхательная гимнастика под музыку	Глубокий вдох через нос, медленный выдох через рот с плавным движением рук

Упражнения для студентов, освобожденных от физической нагрузки, выполняются индивидуально или в малых группах под контролем преподавателя. При этом обязательно используется зеркало для контроля осанки и симметрии движений, что помогает корректировать технику и избегать ошибок. Занятия сопровождаются спокойной музыкальной композицией с чётким ритмом, которая способствует формированию ритмичности движений и улучшению эмоционального фона. Рекомендуемая длительность занятия составляет 20–30 минут с регулярными паузами для отдыха, что обеспечивает щадящий режим и предотвращает переутомление [1, с. 22].

Ожидаемые эффекты от таких занятий включают улучшение осанки и гибкости, что способствует профилактике прогрессирования заболеваний позвоночника, например, сколиоза. Кроме того, развивается чувство ритма, координация и пластичность движений, что положительно влияет на общую двигательную культуру студентов. Эстетическая составляющая упражнений снижает эмоциональное напряжение и повышает мотивацию к регулярным занятиям физической культурой, что особенно важно для студентов с ограничениями по здоровью.

Организационно-методические аспекты внедрения элементов художественной гимнастики в учебный процесс следующие. Для успешного внедрения элементов художественной гимнастики (ХГ) в учебный процесс для студентов основной и подготовительной групп здоровья необходимо учитывать ряд организационно-методических условий.

Во-первых, важным моментом является грамотное встраивание элементов ХГ в существующий учебный план физического воспитания. Для студентов основной группы здоровья рекомендуется заменить от 30 до 50 % часов модуля «Аэробика» на занятия с элементами художественной

гимнастики. Это позволит сохранить аэробную направленность тренировок, одновременно обогащая программу новыми средствами развития координации, гибкости и эстетики движений. Для подготовительной группы здоровья элементы ХГ целесообразно включать в разделы, посвящённые корригирующей гимнастике и общеразвивающим упражнениям (ОРУ), что обеспечит щадящий режим и оздоровительный эффект [5, с.15].

Во-вторых, необходимо обеспечить систематический контроль эффективности внедрения – составление связок из элементов под музыку (как с предметами, так и без). Для этого рекомендуется использовать комплекс функциональных проб и тестов, позволяющих оценивать динамику физического развития студентов. В частности, контроль осанки, измерение жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ), тесты на гибкость и координацию (например, челночный бег, прыжки) помогут объективно определить положительные изменения и скорректировать нагрузку при необходимости. В-третьих, ключевым фактором успеха является квалификация преподавателей. Специалисты, ведущие занятия, должны обладать знаниями и навыками в области художественной гимнастики, а также адаптивной физической культуры для работы с разными группами здоровья. Это позволит не только правильно подбирать и дозировать упражнения, но и эффективно применять методические приёмы обучения, включая работу у зеркала, идеомоторную тренировку и физическую помощь. Не менее важным является использование музыкального сопровождения на занятиях. Музыка способствует формированию ритмичности, улучшает эмоциональный фон и мотивацию студентов, что особенно актуально для занятий художественной гимнастикой. Рекомендуется подбирать музыкальные композиции с чётким ритмом и приятным темпом, соответствующим уровню подготовки группы. Таким образом, сочетание дифференцированного подхода, адекватного планирования учебного времени, регулярного контроля и профессиональной подготовки педагогов создаёт благоприятные условия для эффективного внедрения элементов художественной гимнастики в учебный процесс вузов.

Ожидаемые результаты:

- физиологические – укрепление мышц спины, коррекция осанки, повышение жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) на 15–20 %, улучшение функционального состояния дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы;
- психолого-педагогические – снижение эмоционального утомления, формирование устойчивой мотивации к занятиям, развитие коммуникативных навыков и социальной адаптации через групповые занятия [6, с. 60].

Внедрение элементов художественной гимнастики в учебный процесс для студентов основной и подготовительной групп здоровья – эффективное средство достижения целей физического воспитания в вузе: укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования здорового образа жизни и обеспечения психологической разгрузки. Успех реализации зависит от дифференцированного подхода, индивидуализации программ, соблюдения методических принципов и квалификации преподавателей. Использование музыкального сопровождения и адаптация упражнений под особенности

здоровья студентов повышают эффективность занятий и мотивацию к систематическим тренировкам.

Список литературы

1. Бехметьева, В. В. Занятия физической культурой студентов специальной медицинской группы / В. В. Бехметьева, Н. Н. Гергега // Вестник науки. – 2021. – № 5. – С. 21–26.
2. Винер-Усманова, И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук : 13.00.04 / И. А. Винер-Усманова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2013. – 47 с.
3. Иванова, М. В. Мотивация студентов с ограничениями здоровья к занятиям физической культурой и спортом / М. В. Иванова, С. А. Петров // Педагогика и спорт. – 2024. – № 1. – С. 30–38.
4. Муртазина, Р. Д. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе, её цели и задачи / Р. Д. Муртазина, Э. Р. Салеев // Гуманитарные науки. – 2024. – № 9. – С. 41–47.
5. Рябова, Л. Н. Художественная гимнастика в системе физического воспитания студентов профессионально-педагогического вуза / Л. Н. Рябова. – Екатеринбург : РГППУ, 2011. – 106 с.
6. Токарь, Е. В. Дисциплина «Физическая культура» в вузе / Е. В. Токарь, И. В. Самсоненко. – Благовещенск : АмГУ, 2013. – 195 с.

УДК 37.017

Ларин Н. С., Померанцев А. А.

Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова – Тянь-Шанского, г. Липецк, Россия

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ С ПОМОЩЬЮ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММНОГО ПРОДУКТА «СМЫШЛЁНЫШ»

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема развития мелкой моторики детей дошкольного возраста. Особое внимание уделяется применению специализированного программного продукта «Смышлёныш», который является авторской разработкой для развития мелкой моторики детей.

Ключевые слова: мелкая моторика, дошкольный возраст, программный продукт «Смышлёныш».

Larin N. S., Pomerantsev A. A.

Lipetsk, Russia

DEVELOPMENT OF FINE MOTOR SKILLS THROUGH THE USE OF THE PROGRAM PRODUCT «SMYSHLENYSH»

Annotation. This article discusses the problem of developing fine motor skills in preschool children. Special attention is paid to the use of the specialized software product Smyshlyonysh, which is an author's development for developing fine motor skills in children.

Keywords: fine motor skills, preschool age, software product Smyshlyonysh.

Развитие мелкой моторики является важным аспектом общего психофизического развития дошкольников. Мелкая моторика влияет на познавательную деятельность, коммуникативные умения и общую готовность ребёнка к освоению школьных дисциплин.

Актуальность вопроса развития мелкой моторики обусловлена важностью формирования сенсомоторных навыков у детей дошкольного возраста.

Изучением проблемы развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста занимались такие известные учёные, как В. В. Давыдов, А. В. Запорожец, А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин и др. Однако вопрос об использовании цифровых инструментов в процессе развития детской моторики дошкольников остаётся до конца не изученным до сих пор, поскольку многие исследования носят больше теоретический характер и не предлагают конкретных рекомендаций по развитию данного компонента на определённом возрастном этапе. Цель исследования заключается в изучении данного вопроса.

На современном этапе развития общества, система дошкольного образования ориентирована на внедрение инновационных подходов, позволяющих детям более эффективно осваивать необходимые для них знания и умения. Среди важнейших аспектов, влияющих на психофизическое развитие дошкольников, особое внимание уделяется формированию мелкой моторики воспитанников [2].

Мелкая моторика играет важную роль в процессе психомоторного развития ребёнка, оказывая влияние на многие познавательные процессы, включая письмо, речь, воображение и мышление [1].

А. В. Запорожец в своих трудах писал, что ребёнок осваивает окружающий мир путём непосредственного контакта с предметами, совершая активные манипуляции с ними. Это позволяет развивать тактильную чувствительность и умение контролировать собственную деятельность [3].

Автор также отмечал, что развитие мускулатуры пальчиков и кистей рук стимулирует рост нервных клеток мозга, создавая фундамент для последующего интеллектуального развития.

Одним из эффективных способов стимуляции мелкой моторики служат игровые методы обучения, представляющие собой систему организации учебного процесса, основанную на использовании игровых форм, приёмов и техник для активизации познавательной деятельности учащихся [5].

В настоящее время данные формы обучения и воспитания успешно интегрируются в учебный процесс благодаря инновационным технологиям и цифровым инструментам [4]. Одним из таких инструментов является программный продукт «Смышлёныш», разработанный на основе авторской методики «Ладочки» А. А. Померанцевым.

Проект представляет собой бесплатное мобильное приложение, предназначенное для активизации двигательной активности пальцев рук и кистей дошкольников. Приложение предлагает пользователям широкий спектр заданий, разнообразные интерактивные игры и упражнения, позволяющие детям улучшать точность движений, скорость реакций, силу захвата и пространственное восприятие объектов. Оригинальная методика совмещает цифровые технологии с физкультурой, делая занятия более интересными и эффективными [6]. Занятия могут быть как индивидуальные, так и групповые.

Для определения эффективности использования данного продукта на практике нами было проведено исследование на базе ДООУ № 138 г. Липецка. Экспериментальную группу составили дошкольники от четырёх до пяти лет с тяжёлыми нарушениями речи, в количестве 15 человек. Среди них девять мальчиков и шесть девочек.

На первом этапе исследования нами была проведена диагностика развития мелкой моторики у воспитанников данной группы. Для диагностики использовался ряд методик, среди которых: «Кольцо», «Найди, где спрятано», «Дорисуй рисунок», «Тест Керна Йирасика».

Результаты первичной диагностики представлены в виде таблицы 1.

В целях поддержания конфиденциальности данных, имена испытуемых зашифрованы и представлены в виде порядковых номеров.

Таблица 1. Результаты диагностики уровня развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста

№	Пол	Количество баллов	Уровень развития мелкой моторики
1.	Мужской	11	Средний
2.	Мужской	10	Средний
3.	Женский	6	Низкий
4.	Мужской	12	Средний
5.	Женский	15	Высокий
6.	Женский	12	Средний
7.	Мужской	14	Высокий
8.	Женский	11	Средний
9.	Мужской	5	Низкий
10.	Мужской	10	Средний
11.	Женский	10	Средний
12.	Мужской	8	Низкий
13.	Мужской	7	Низкий
14.	Женский	12	Средний
15.	Мужской	14	Высокий

На основе обработки и интерпретации полученных данных было составлено заключение о степени развития мелкой моторики у дошкольников.

По результатам проведённой диагностики было выявлено, что у 53 % (восемь человек) испытуемых наблюдается средний уровень развития мелкой моторики. У 27 % (четыре человека) выявлен низкий уровень. И у 20 % (три человека) – высокий.

Данные результаты наглядно представлены ниже на рис. 1.



Рис. 1. Уровень развития мелкой моторики дошкольников до проведения мероприятий

Полученные данные свидетельствуют о недостаточном уровне развития мелкой моторики у дошкольников.

Для повышения уровня развития мелкой моторики нами был реализован ряд мероприятий, включающих в себя 16 занятий с использованием приложения «Смышлёныш». Занятия проводились два раза в неделю, в течение двух месяцев. Время одного занятия занимало примерно 20 минут.

Для проведения занятий понадобились столы и стулья для каждого ребёнка, а также цифровой носитель, на котором выводилось приложение и демонстрировались упражнения. На каждом занятии постепенно увеличивалась сложность упражнений, переходя от начинающего уровня к более сложному.

Следует отметить, что дети активно участвуют в процессе выполнения заданий, на занятия настроены положительно. Отмечается повышение мотивации к занятиям, после начала внедрения программы.

Наглядно процесс занятия можно увидеть ниже на рисунке 2.



Рис. 2. Процесс проведения занятия

С целью определения эффективности проведённых нами занятий была проведена повторная диагностика степени развития мелкой моторики.

По результатам повторной диагностики в данной группе преобладающим также остался средний уровень развития мелкой моторики, что составляет 60 % (девять человек).

Однако мы можем наблюдать, что представителей низкого уровня стало меньше, а именно 14 % (два человека) от общего числа испытуемых. Количество детей с высоким уровнем также возросло, что составляет 27 % (четыре человека).

Результаты повторной диагностики представлены на рисунке 3.

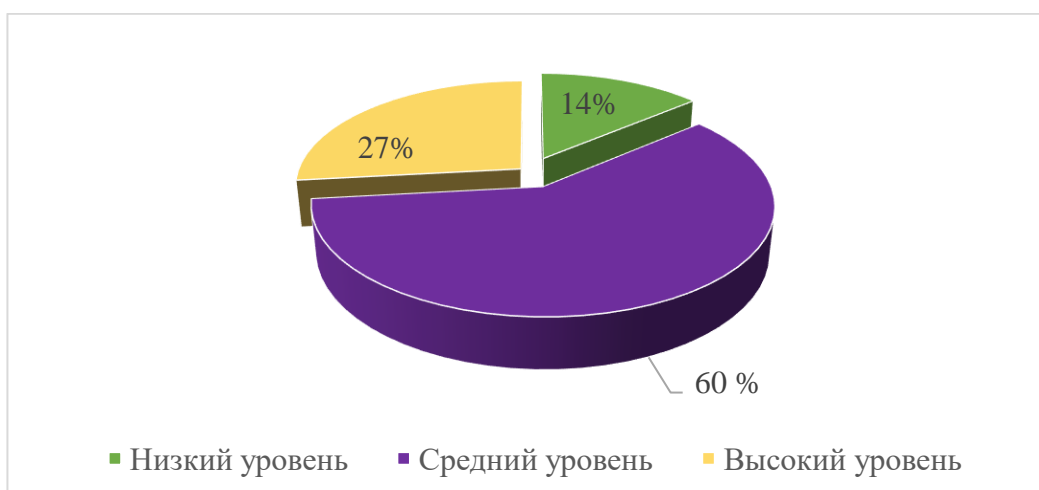


Рис. 3. Уровень развития мелкой моторики дошкольников после проведения мероприятий

В наглядном виде сравнительные результаты двух методик представлены в виде диаграммы на рис. 4.

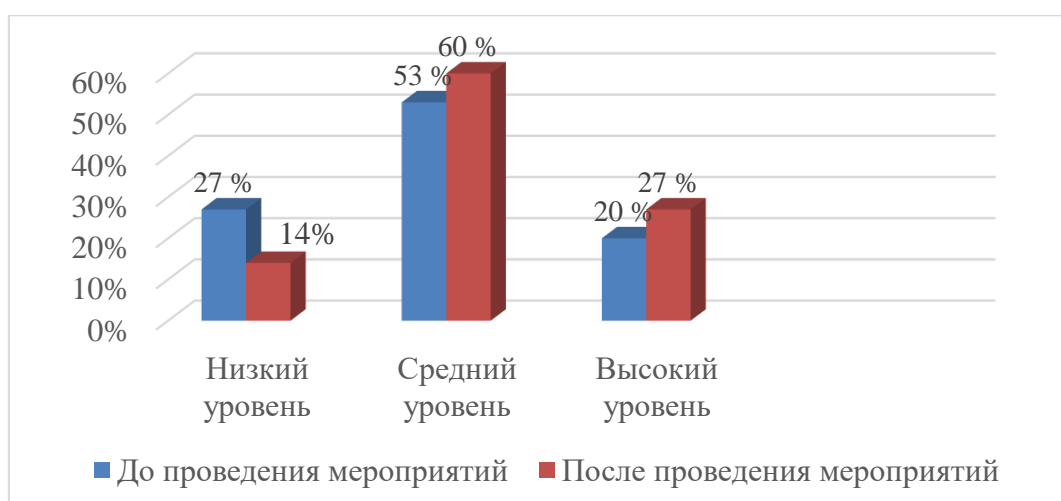


Рис. 4. Сравнительные показатели уровня развития мелкой моторики до и после проведения мероприятий с применением «Смышлёныш»

Стоит отметить, что по окончании проведения занятий, у детей, занимающихся в данном приложении, отмечается улучшение навыков вырезаний фигур, штриховки, удерживания карандаша, а также повысился познавательный интерес к занятиям.

Таким образом, на основе полученных данных мы можем сделать вывод о том, что программный продукт «Смышлёныш» демонстрирует свою эффективность для улучшения мелкой моторики детей дошкольного возраста. Продукт является не только действенным методом развития моторики, но и способствует формированию познавательной мотивации участников. Данное приложение рекомендуется использовать в дошкольных образовательных учреждениях, как инновационную технологию в занятиях с детьми.

Список литературы

1. Аргинская, И. И. Физическое развитие дошкольников / И. И. Аргинская, Е. В. Казакова // Современное дошкольное образование. Теория и практика. – 2019. – № 1. – С. 24–31.
2. Гаврина, С. Е. Развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста / С. Е. Гаврина // Дошкольное воспитание. – 2020. – № 3. – С. 18–22.
3. Запорожец, А. В. Восприятие и действие / А. В. Запорожец // Хрестоматия по ощущению и восприятию. – Москва: Изд-во МГУ, 1975. – С. 176–193.
4. Краснова, О. А. Педагогические условия использования интерактивных технологий в работе с дошкольниками / О. А. Краснова // Мир науки, культуры, образования. 2021. – № 2. – С. 124–128.
5. Осипова, Н. Б. Особенности формирования графомоторных навыков у дошкольников с применением цифровых ресурсов / Н. Б. Осипова // Психологическая наука и образование. 2022. – № 4. – С. 78–83.

6. Померанцев, А. А. Игровой комплекс развития мелкой моторики на основе принципа Fingerfit / А. А. Померанцев, М. А. Ляхов, Т. П. Кравченко, В. Э. Беспяткин // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21, № S2. – С. 69–73. – DOI 10.14529/hsm21s209. – EDN EFDFOW.

Мобильное приложение

Нейротренажёр для развития мелкой моторики и когнитивных способностей // <https://fingerfit-neiro.ru/>.

УДК 796.316.001

¹Леонтьук Л. М., ²Онипченко В. М.

¹*Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия*

²*Медицинский колледж им. В. М. Бехтерева, г. Санкт-Петербург, Россия*

ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ИХ КАЧЕСТВО

Аннотация. Анализируется убежденность студентов в пользу физических упражнений. Рассматриваются проблемы студентов с ослабленным здоровьем на занятиях. Вносятся предложения по повышению качества и индивидуализации учебного процесса.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, физические упражнения, режим дня, здоровье.

Leontyuk L. M., Onipchenko V. M.

St. Petersburg, Russia

PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THEIR QUALITY

Abstract: students' beliefs about the benefits of physical exercise are analyzed. The problems of students with poor health in classes are considered. Suggestions are made to improve the quality and individualization of the educational process.

Keywords: students, physical education, exercise, daily routine, health.

Самая главная задача на занятиях по физической культуре – это укрепление здоровья, развитие физического и физиологического состояния студентов. Физическая культура как дисциплина представлена в высших учебных заведениях в соответствии с государственным образовательным стандартом и направлена на развитие целостной личности студента. Это не только построение красивого тела, но и всестороннее развитие человека, а также приобретение выбранной студентами специальности. Как же помогает справиться с данными задачами физическая культура? Известно, что физическая культура и спорт дисциплинируют любого человека, приучают беречь каждую минуту и строго регламентировать свой режим дня.

Физическая культура улучшает состояние здоровья, укрепляет нервную систему организма и ослабленные мышцы у студентов основной, подготовительной и специальной групп. Ученые считают, что только физические упражнения помогают им выполнить перегруженный план каждого дня их деятельности. В качестве вдохновляющего примера можно привести личный подход Президента РФ В. В. Путина, который при немыслимой перегруженности и ответственности управления страной регулярно занимается физической культурой. Также он вновь ввел в программу физической культуры Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это полноценная программная основа физического воспитания населения РФ, направленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Такие яркие примеры положительно отражаются в действиях и отношении студентов к физическим занятиям. Основная группа студентов придерживается именно принципа необходимости занятий физическими упражнениями, ведет активный образ жизни, записывается в спортивные секции, посещает и не пропускает занятия физической культурой.

Совсем другое отношение у студентов, освобожденных от физической культуры или частично освобожденных от каких-либо упражнений врачами. Например, кому-то нельзя бегать, прыгать, кувыркаться, выполнять некоторые резкие наклоны и так далее. С такими студентами, которые привыкли к своим отклонениям в здоровье с детства или со школьной скамьи возникают особые трудности. Порою они отказываются на занятиях даже просто ходить спортивным шагом, ссылаясь все на то же отклонение в здоровье, которое им поставил врач. От таких студентов требуется лишь попытаться пройти или пробежать умеренно и не спеша, наклониться медленно или присесть, сколько возможно, сделать упрощенные физические упражнения. Несмотря на то, что эти упражнения считаются нормативными, требуется лишь движение, а не сидение на скамейке в течение занятий физической культурой. Врач, безусловно, руководствуется только одним и главным правилом – «не навредить». Задача преподавателя в такой ситуации – не заменить врача, а стать его союзником в реабилитации, предлагая дозированную, безопасную и, главное, посильную нагрузку, чтобы вернуть студента к активной жизни, а не закрепить его в роли «пассивного наблюдателя». Зная, что неработающие мышцы атрофируются (уменьшаются в объеме и силе), а вместе с ними у слабого студента страдает весь организм и психика, преподаватель стремится всеми силами сохранить и вернуть их к жизнедеятельности. На наш взгляд, привычная лень затягивает такого студента в бездействие, удобно прикрываясь запретами. Нередко такие студенты искренне верят, что физическая культура с их физиологическими отклонениями принесет им только вред. Были студенты, которые начинали слушать советы педагога. Но после первых занятий и физических упражнений у таких студентов заболел орган, который они оберегали на протяжении нескольких лет под запретом у врачей. В данном случае необходимо знать, что болит не тот орган, а мышцы данного органа, которые радуются, что есть возможность вернуть их к жизни.

Вследствие разогрева этих мышц разогревается весь болезненный орган. Он омывается дополнительной кровью расширенных сосудов под действием разогретых мышц, а значит, орган получает дополнительное питание и постепенно наступает улучшение или даже его оздоровление. Вывод прост: орган выздоравливает, а болят мышцы от длительного бездействия, но которые можно вернуть к жизни при занятиях физической культурой. И это сделать просто необходимо!

Однако даже среди мотивированных студентов существуют объективные трудности. Во время проведения занятий по физической культуре возникают определенные сложности, о которых студенты часто говорят. После проведения опроса студентов первых и вторых курсов выявили некоторую неудовлетворенность:

1. В течение семестра приходится сдавать много нормативов, но времени на их детальную отработку не хватает, поэтому многие не укладываются в нормативы. Однако студенты не равнодушны к результатам и им хотелось бы потренироваться, подготовиться и пересдать, чтобы вовремя получить зачет, но возможности для этого нет.

2. Возникает проблема и со студентами из специальных групп, которые осознали необходимость в развитии физических качеств своего организма, но из-за стеснения, что выглядят не такими сильными и ловкими, не решаются заниматься в общей группе. Им хотелось бы заниматься отдельно. Также студентам с ослабленным здоровьем хочется, чтобы на занятиях по физической культуре присутствовал врач или медицинский работник.

3. На наш взгляд, самое ценное высказывание и полезное для каждого студента – это индивидуальные беседы, занятия по интересам, индивидуальный подход к каждому студенту. Но, как правило, такая возможность на занятиях предоставляется не всегда. Да, действительно, со студентами, особенно первых курсов, вступивших в новую студенческую самостоятельную жизнь, необходимо говорить, поднимая темы красоты тела и важности занятий физической культурой. Важно иметь возможность помогать разбираться в сложных ситуациях, которые могут возникнуть неожиданно и вызвать у студента стрессовое состояние.

Раньше в университете был куратор в каждой группе. Кураторов было много, и студенты относились к ним с исключительной добротой и любовью, называя своими любимыми наставниками. В те времена случаи, чтобы студент, не доучившись, покинул вуз, были редкостью. Но время идет все быстрее, студенты становятся более самостоятельными. Работаем по принципу: «выживает сильнейший». И вот уже не нужны наставники, «мы сами – с усами», бегаем, прыгаем, руководим. Ну а читать, анализировать нам просто некогда, спрашивать тоже. Для выявления знаний педагог может предложить студентам выполнить определенные тесты, задания, составить текст доклада, прочесть литературу. Фактически, если принять весь процесс самостоятельного обучения за 100 %, то лишь 30 % аудиторных занятий отводится студенту, все остальное время он работает самостоятельно. И успех усвоения материала студентами зависит во многом от мастерства педагога.

При организации самостоятельной работы педагог предполагает, что студенты владеют базой знаний, обладают разными интересами и мотивацией, и ожидает, что не все студенты будут активными [1]. Необходимо знать и учитывать, что обучение – это результат совместных усилий.

Получается, что если студент посещал в течение семестра все занятия, но выполнить нормативы успешно он все равно не сможет, его успех составит 34-36 баллов. Есть студенты очень активные, которые выступают в соревнованиях, на конференциях и в общественной жизни университета. За все это студенты также могут получить поощрительные баллы. И поэтому, если даже они не посетят ни одного учебного занятия, то вполне возможно, смогут в итоге набрать 50 баллов для зачета. И тут возникает противоречие. С одной стороны, студентов и педагога ругают за низкое посещение студентами учебных занятий и плохую активность группы на занятиях по расписанию. А с другой стороны, обе эти стороны (студент и педагог) более чем успешны [2]. Эти противоречия, к сожалению, однозначно не решаются и зависят, скорее всего, от руководства подразделений, которые должны четко определить и расставить приоритеты.

На педагоге лежит большая ответственность за обучение будущих специалистов. Очень важно осознать, что для педагога не должно быть нерешенных тем и вопросов, если твой воспитанник – студент. Необходимо быть неравнодушным к чужим проблемам и пожеланиям, воспитывать через душевное тепло. Добро – это чудо, которое помогает всем нам не просто жить, а иначе ощущать себя. И это как воздух необходимо сегодня всем в мире.

Список литературы

1. Гулевич, О. А. Социальная психология: учебник и практикум для вузов / О. А. Гулевич, И. Р. Сариева. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: изд-во Юрайт, 2026. – 424 с.

2. Решетников М. М. Психическая травма: учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. – 2-е изд. – Москва: Юрайт, 2020. – 198 с.

УДК 796

Никулина Л. Б., Григорьева О. В., Щетинин Г. Е.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

АКТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ

Аннотация. В статье рассмотрены и обоснованы актуальные подходы в физкультурно-массовой работе с разными возрастными группами населения, с учетом основных возрастных особенностей, а также, представлена

деятельность кафедры физического воспитания СПбГУПТД в работе с молодежью за предыдущие пять лет.

Ключевые слова: значение физических упражнений, «здоровьесформирующие» физические нагрузки, рекомендованные физические нагрузки, «здоровьесберегающие» методики, самостоятельная деятельность, личная ответственность, учебный процесс, культура физического развития, просвещение.

Nikulina L. B., Grigoreva O. V., Schetinin G. E.

St. Petersburg, Russia

CURRENT APPROACHES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION AND MASS WORK WITH THE POPULATION

Abstract. The article examines and substantiates current approaches to physical culture and mass sports work with different age groups of the population, taking into account the main age-related characteristics. It also presents the activities of the Department of Physical Education of Saint-Petersburg State University of Industrial Technologies and Design (SPSUTD) in working with youth over the past five years.

Keywords: the importance of physical exercises, “health-forming” physical loads, recommended physical loads, “health-preserving” methods, independent activity, personal responsibility, the educational process, the culture of physical development, and enlightenment.

Физическая культура – неотъемлемая часть современного образа жизни и важный фактор социального развития общества. Освещая вопросы совершенствования в системе физической культуры и в физкультурно-массовой работе с населением, необходимо учитывать все возрастные группы (возрастную физиологию, этапы развития человека), с целью выявления актуальных проблем, недостатков и иных причин, препятствующих в воспитании физической культуры и в методах организации работы с населением.

Знание основных положений физической культуры и роли рационального применения ее средств в профилактике здоровья, в воспитании и физическом развитии подрастающего поколения, является важной задачей в системе государственного образования, а в дальнейшем станет самостоятельной ответственностью гражданина за свое здоровье.

Культура физического развития базируется на знаниях возрастной физиологии человека и на практическом опыте многих поколений. Результаты исследований и практик в этой области позволяют узнать, учесть и использовать накопленный полезный опыт с учетом современной реальности. Познания в науках о человеке – о влиянии физических упражнений и рекомендованных физических нагрузок на организм человека, позволяют

утверждать, что значение физических упражнений в связи с малоподвижным образом жизни возросло.

Целенаправленно применяемые физические упражнения, через центральную нервную систему нормализуют и стимулируют большинство процессов в организме, способствуют мобилизации защитных механизмов организма и повышают его приспособляемость к изменившимся условиям окружающей и внутренней среды [1, с. 5].

Содержание и формы применяемых методик для занятий физкультурой и спортом многообразны и специфичны. Сегодня с помощью искусственного интеллекта можно создать персональную программу тренировок с учетом своих возможностей, мотивации, с определенной целью и с учетом пожеланий в выборе специализации спортивного вида. «Здоровьеформирующих» методик достаточно, чтобы сделать свой выбор. Но достаточно ли грамотно население в этой теме? Где и когда мы получаем необходимые научно-обоснованные знания – физиологическое обоснование физических упражнений и физических нагрузок? Имеем ли опыт приобщения к физической культуре с раннего детства? Как наилучшим образом организовать для физической активности, какие трудности мешают с пользой и комфортом для каждого регулярно заниматься физической культурой и воспитать в себе эту лучшую, полезную привычку? Часто причиной малоподвижного образа жизни являются: собственная неорганизованность, непросвещенность в обсуждаемой теме, отсутствие желания, постоянная усталость, лень, неверные приоритеты, отсутствие интереса и мотивации, а в итоге это приводит к нарушению здоровья, к быстрой утомляемости, частому недомоганию, понижению иммунитета и плохому настроению.

Педагогический опыт показывает, что, устойчивый способ приобщения к физической культуре начинается в семье с раннего детства. Понимание ответственности за формирование здорового образа жизни ребенка – основная задача молодых родителей. «Физическое развитие детей в раннем возрасте определяет их функциональные возможности и уровень здоровья во взрослом состоянии» [1, с. 195]. Для достаточной физической активности детей до трех лет обязательны регулярные и продолжительные прогулки на открытом воздухе в естественных природных условиях. «Специалисты подсчитали, что для удовлетворения потребности в движениях ребенок трёх-четырёх лет должен совершить в сутки от 900 до 10500 шагов, в пять-шесть лет от 11000 до 13500, в семь лет – от 14000 до 15000, в восемь-десять лет от 15000 до 20000, в 11–14 лет от 20000 до 25000 шагов» [1, с. 208].

В дошкольных учреждениях физическое воспитание детей проводят в разных формах: утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, групповые физкультурные занятия от 25–35 мин., прогулки за пределы участка детского сада. Организованные подвижные игры на открытом воздухе выбирают в соответствии со временем года. Большое значение имеют свободные подвижные игры, в которых дети по своей инициативе и по своему желанию меняют движения, чередуя их с отдыхом.

«...Самостоятельная деятельность наименее утомительная из всех форм двигательной активности детей. Поэтому организация условий (площадки, гимнастический инвентарь, игрушки) для самостоятельной деятельности должна быть на первом месте в плане физического воспитания детей...» [1, с. 208]. Самым радостным и счастливым станет время, когда в дни летних каникул на территории дачного участка для детей устанавливается туристская палатка, все вместе рисуют карту местности, на которой изображена тропа с заданиями (броски – ловля мяча, бросание шишек в цель, переходы по наклонной доске, перепрыгивания через предмет, определение предметов на ощупь с закрытыми глазами и др.). Участие родителей в совместной игре с детьми приносит всем свои плоды в будущем.

При физическом развитии формируются и умственно-двигательные связи, процессы познания становятся интересными, функциональные возможности расширяются, опорно-двигательный аппарат становится более развитым, все органы и системы организма развиваются соответственно активному образу жизни ребенка. Вовлечение детей с раннего возраста в физически активную деятельность, организация и соблюдение распорядка дня, рационального питания, разумное чередование физической и умственной нагрузки, развивающих занятий и отдыха формируют способность к самоорганизации и самообучению. Просвещение родителей в вопросах физического воспитания детей – одна из важнейших задач в физкультурно-массовой работе с населением.

Для старшей возрастной группы физическая активность – задача первостепенного значения. На организм пожилого человека особенно отрицательно воздействует малоподвижный образ жизни, так как происходят закономерные физиологические изменения – старение. Поэтому гигиеническую зарядку и прогулки на открытом воздухе, необходимо выполнять самостоятельно при неукоснительном соблюдении рекомендованных физических нагрузок, соответственно состоянию здоровья. В повседневной жизни пожилого человека снижаются: физическая активность, общение, изменяется социальный статус. В этот период необходимо организовать свой быт и распорядок дня (недели).

Обязательно выполнять:

– гигиеническую гимнастику (физические упражнения, сидя на стуле, на гимнастическом коврике, в том числе с предметами – медицинбол, эспандер, легкие гантели);

– прогулки на открытом воздухе (используя скандинавские палки для дополнительной физической нагрузки и как дополнительную площадь опоры).

По возможности и предпочтению:

– посещение «группы здоровья», бассейна, танцевального кружка, лектория по интересам;

– приобщение к волонтерской деятельности района, города (при библиотеках, досуговых центрах, на улицах центральной исторической части города в помощь туристам, при ЖЭКах, в озеленении придворовой территории).

Физкультурно-массовая работа для этой категории граждан может включать:

- организацию групп здоровья на волонтерской основе (при библиотеках, досуговых центрах, городских парках, в «зеленых» территориях районов);

- организацию прогулочных дорожек со скамейками (на каждые 50–100 м) в шаговой доступности от дома, вокруг территории школ;

- организацию волонтерской деятельности (при ЖЭКах, библиотеках, досуговых центрах).

Приобщение пожилых людей к физической активности по здоровьесберегающим методикам и к социальнополезной деятельности, способствует сохранению здоровья, приносит радость и уверенность в своих силах, а также помогает в общении и знакомстве людей с общими интересами.

Физкультурно-массовая работа с молодежью многообразна. Для тех, кто продолжает свое профессиональное обучение в ссузах, вузах, занятия по физической культуре включены в учебную программу. В основе образования по этому предмету должно быть просвещение в науках о познании человека (на базе научно-обоснованных знаний) – о влиянии физических упражнений и физических нагрузок на организм, на его функциональные возможности, а также приобщение молодежи к культуре физической активности и формирование мотивации. Для этого учебный процесс должен быть разнообразным, интересным, эффективным, по лучшим методикам, с достаточным количеством инвентаря. На практических занятиях преподаватели имеют возможность разъяснять теоретические основы, технику выполнения упражнений, основные методические принципы в освоении, последовательности выполнения и в чередовании физических упражнений, а также о постепенности освоения физических нагрузок.

На протяжении пяти лет преподаватели кафедры физического воспитания СПбГУПТД совершенствуют методики учебного процесса, учитывая интересы студентов, принцип разнообразия и всестороннего развития. Каждый учебный семестр имеет свою специализацию (легкая атлетика, общефизическая подготовка, элементы спортивных игр – волейбол, баскетбол, современные фитнес методики с обучением тренировкам на тренажерах). Каждая специализация имеет методическое обеспечение и сопровождается учебно-методическим пособием, где студенты осваивают теоретические основы, методики и подготовленные выходят на практические занятия. Осваивая теорию, методики, совместно с практическими занятиями, студенты приобретают знания, которые потенциально, и в настоящее время и в будущем, позволят применить их в статусе родителей, а также в старшей возрастной категории.

Ответственность за свое здоровье и здоровье детей – задача, прежде всего, самих граждан. Физкультурно-массовая работа с населением будет интересна и полезна тогда, когда каждый владеет научно-обоснованными знаниями и пониманием пользы физической культуры.

Список литературы

1. Готовцев, П. И. Лечебная физическая культура и массаж / П. И. Готовцев, А.Д. Субботин, В.П. Селиванов. – Москва: Медицина, 1987. – 300 с.

УДК 796.01

Носова Е. А.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ: ОБЗОР ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Аннотация. В статье представлен обзор отечественных и зарубежных научных исследований, посвящённых современным подходам к организации физкультурно-массовой работы. Рассматриваются основные направления и модели реализации физкультурно-массовых мероприятий, отражённые в научной литературе последних лет. Особое внимание уделено вопросам повышения вовлечённости населения в регулярную двигательную активность, а также роли организационных и мотивационных факторов в эффективности физкультурно-массовой деятельности. На основе анализа научных публикаций выделены ключевые тенденции и проблемные аспекты, определяющие развитие физкультурно-массовой работы в современных условиях.

Ключевые слова: физкультурно-массовая работа, физическая культура, двигательная активность, организация физической культуры, обзор исследований.

Nosova E. A.

St. Petersburg, Russia

MODERN APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF MASS PHYSICAL CULTURE ACTIVITIES: A REVIEW OF DOMESTIC AND FOREIGN STUDIES

Abstract. The article presents a review of domestic and foreign scientific studies devoted to modern approaches to the organization of mass physical culture activities. The main directions and models of implementing mass physical culture events described in recent scientific literature are analyzed. Special attention is paid to the issues of increasing population involvement in regular physical activity, as well as to the role of organizational and motivational factors in the effectiveness of mass physical culture activities. Based on the analysis of scientific publications, key

trends and problematic aspects determining the development of mass physical culture activities in modern conditions are identified.

Keywords: mass physical culture activities, physical culture, physical activity, organization of physical culture, research review.

В современных социально-экономических отношениях физкультурно-массовая работа рассматривается как один из эффективных инструментов формирования устойчивой потребности населения в регулярной двигательной активности [1, 2]. Снижение уровня физической активности, рост гиподинамии и связанных с ней функциональных нарушений обуславливают необходимость поиска организационных форм физкультурно-массовой деятельности, учитывающих различные возрастные и социальные группы [5].

В научных исследованиях последних лет подчёркивается, что физкультурно-массовая работа несет не только оздоровительную, но и социально-воспитательную функцию, способствуя формированию ценностей здорового образа жизни, повышению социальной активности и укреплению общественного здоровья [2, 3]. В этой связи особое значение приобретает анализ современных подходов к организации физкультурно-массовых мероприятий, отражённых в отечественных и зарубежных научных публикациях.

Отечественные специалисты в области физической культуры и спорта традиционно акцентируют внимание на системности, доступности и регулярности физкультурно-массовых занятий, а также на их интеграции в образовательную и социальную среду. Зарубежный подход, в свою очередь, уделяют значительное внимание вопросам мотивации, индивидуализации участия и созданию благоприятных условий для вовлечения широких слоёв населения в физкультурно-массовую деятельность. Несмотря на различия в организационных моделях, в научной литературе прослеживаются общие тенденции, направленные на повышение эффективности физкультурно-массовой работы и расширение её охвата.

Вместе с тем анализ публикаций показывает, что подходы к организации физкультурно-массовой работы отличаются разнообразием трактовок и практических решений, что затрудняет формирование целостного представления о наиболее результативных моделях её реализации. Это обуславливает важность исследовательско-обзорного анализа современных научных подходов, позволяющего обобщить накопленный опыт и определить перспективные направления развития физкультурно-массовой работы в современных условиях.

Цель исследования – проанализировать современные отечественные и зарубежные научные подходы к организации физкультурно-массовой работы, представленные в доступных по физической культуре и спорту.

Задачи исследования:

– осуществить анализ научных публикаций, посвящённых проблемам организации физкультурно-массовой работы;

- систематизировать основные подходы к организации физкультурно-массовой деятельности, представленные в отечественных исследованиях;
- рассмотреть зарубежный опыт организации физкультурно-массовой работы, отражённый в научной литературе;
- выявить общие тенденции и отличительные особенности современных подходов к организации физкультурно-массовой работы.

В ходе изучения использовались материалы отечественных и зарубежных научных публикаций, посвящённые вопросам организации физкультурно-массовой работы. Оценка проводилась на основе данных, представленных в научных статьях, монографиях и обзорных исследованиях в области физической культуры и спорта.

В качестве методов исследования применялись анализ и обобщение научной литературы, системный и сравнительный подходы, а также метод логического анализа. Использование указанных методов позволило выявить основные направления и подходы к организации физкультурно-массовой работы, а также сопоставить отечественные и зарубежные научные взгляды на данную проблему без привлечения экспериментальных и статистических данных.

Предмет обсуждения организации физкультурно-массовой работы получил широкое отражение в трудах отечественных специалистов в области теории и методики физической культуры. В исследованиях подчёркивается, что физкультурно-массовая деятельность является важнейшим звеном системы физического воспитания, ориентированным на формирование устойчивой потребности в двигательной активности у различных групп населения.

Фундаментальные положения организации физкультурно-массовой работы были заложены в трудах Л. П. Матвеева, где физическая культура рассматривается как социально обусловленный процесс, включающий массовые формы двигательной активности, направленные на укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма. В учебных и научных изданиях конца XX – начала XXI в. акцентируется необходимость системного подхода к планированию и реализации физкультурно-массовых мероприятий [1].

В работах Л. И. Лубышевой (2001; 2012) физкультурно-массовая работа анализируется с позиций культурологического и социально-педагогического подходов. Автор подчёркивает значимость формирования ценностного отношения к физической культуре и рассматривает физкультурно-массовые мероприятия, как средство социализации и приобщения населения к здоровому образу жизни. Данный подход получил развитие в практике образовательных организаций и массовых спортивных мероприятий в 2000–2010-х гг. [2, 3].

Организационно-методические аспекты физкультурно-массовой работы подробно представлены в трудах В. И. Виленского и А. И. Ляха, где подчёркивается роль доступности, регулярности и вариативности форм занятий. В учебных пособиях «Теория и методика физического воспитания»

(разные издания, 2004–2018 гг.) рассматриваются практики внедрения массовых физкультурных мероприятий в образовательной среде, ориентированные на широкое вовлечение обучающихся независимо от уровня физической подготовленности [4].

Значительный вклад в развитие оздоровительно-ориентированного подхода внёс В. К. Бальсевич, в работах которого подчёркивается приоритет сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры. В исследованиях 1990–2000-х гг. автор обосновывает необходимость перехода от формального выполнения нормативов к оздоровительной направленности физкультурно-массовой деятельности, что нашло отражение в практике массовых физкультурных программ и мероприятий [5, 6].

В 2010-х гг. развитие физкультурно-массовой работы в России во многом связано с внедрением и актуализацией ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО), нормативно закреплённого в 2014 г. В научных публикациях данного периода анализируется роль ГТО как инструмента стимулирования массового участия населения в физической культуре, а также его значение для формирования мотивации к регулярной двигательной активности.

Таким образом, анализ отечественных исследований показывает, что в разные периоды преобладали различные подходы к организации физкультурно-массовой работы:

1. Системно-организационный (1970–1990-е гг.);
2. Культурологический и социально-педагогический (2000-е гг.);
3. Оздоровительно-ориентированный и мотивационный (2000–2010-е гг.);
4. Нормативно-программный (с 2014 г., в рамках реализации комплекса ГТО).

Отечественная научная литература подчёркивает, что современный этап развития физкультурно-массовой работы характеризуется стремлением к взаимодействию указанных подходов с учётом социальных условий, интересов населения и задач укрепления общественного здоровья.

В зарубежных научных исследованиях физкультурно-массовая работа рассматривается как важный элемент системы общественного здравоохранения и социальной политики, направленный на повышение уровня физической активности населения и профилактику заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. В отличие от отечественного подхода, зарубежные авторы чаще акцентируют внимание на междисциплинарном характере физкультурно-массовой деятельности, рассматривая её во взаимосвязи с вопросами здоровья, качества жизни и социальной интеграции.

Значительный вклад в формирование теоретических основ массовой физической активности внесли исследования Д. Саллиса, в работах которых (1990–2000-е гг.) физическая активность рассматривается с позиций социально-экологического подхода. Автор подчёркивает, что вовлечённость населения в физкультурно-массовую деятельность определяется не только индивидуальной мотивацией, но и условиями окружающей среды, доступностью инфраструктуры и социальной поддержкой [7].

В исследованиях А. Баумана, Ф. Булли с соавторами (2000–2010-е гг.) анализируются стратегии повышения физической активности населения на уровне сообществ и муниципалитетов. В данных работах физкультурно-массовые мероприятия рассматриваются, как часть комплексных программ общественного здравоохранения, направленных на формирование устойчивых поведенческих моделей, связанных с регулярной двигательной активностью [8, 11].

Оздоровительно-ориентированный подход получил развитие в публикациях Биддл Стюарт Дж. Х. и Мьютри Нэнси, где физкультурно-массовая работа анализируется в контексте психофизического благополучия и профилактики хронических неинфекционных заболеваний. Авторы подчёркивают значимость эмоциональной составляющей занятий, добровольности участия и ориентации на интересы различных групп населения, что отличает зарубежные практики от более нормативно ориентированных моделей [9, 10].

В 2010-х г. в зарубежных исследованиях усиливается внимание к мотивационно-поведенческому подходу. В работах Деси Эдвард Л. и Райан Ричард М., основанных на теории свободы выбора, подчёркивается роль внутренней мотивации, автономии и чувства компетентности в формировании устойчивого интереса к физической активности. Данные положения широко используются при разработке программ физкультурно-массовой направленности в образовательных и общественных структурах.

В исследованиях 2015–2020-е гг. акцентируется внимание на инклюзивности физкультурно-массовых мероприятий. Зарубежные авторы рассматривают практики, ориентированные на вовлечение различных социальных групп, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья, пожилое население и социально уязвимые категории. Такой подход подчёркивает социальную значимость физкультурно-массовой работы и её роль в формировании доступной среды для занятий физической культурой.

В целом анализ зарубежных исследований позволяет выделить следующие доминирующие подходы к организации физкультурно-массовой работы:

- социально-экологический подход, ориентированный на влияние среды и условий;
- оздоровительно-профилактический подход, связанный с задачами общественного здравоохранения;
- мотивационно-поведенческий подход, основанный на теориях мотивации;
- инклюзивный подход, направленный на расширение участия различных групп населения, лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Зарубежный опыт демонстрирует тенденцию к комплексному и междисциплинарному пониманию физкультурно-массовой работы, что позволяет рассматривать её не только как форму организации двигательной активности, но и как инструмент социального и оздоровительного развития общества.

Проведённое изучение отечественных и зарубежных научных исследований позволяет констатировать, что физкультурно-массовая работа в современных условиях включает понятия как многофакторный и междисциплинарный процесс, эффективность которого определяется совокупностью организационных, мотивационных и социально-оздоровительных факторов. Несмотря на различия в организационных подходах и практических моделях, в изученной литературе прослеживается ряд общих подходов к организации физкультурно-массовой деятельности. Отечественные специалисты преимущественно ориентированы на системность и нормативную регламентацию физкультурно-массовой работы. В их работе подчёркивается значимость планирования, регулярности мероприятий и внедрение физкультурно-массовой деятельности в образовательную и социальную среду. Такой подход обеспечивает устойчивость организационных моделей и позволяет охватывать широкие группы населения, однако в ряде работ отмечается необходимость усиления мотивационной составляющей и учёта индивидуальных интересов участников.

Зарубежные эксперты, в свою очередь, в большей степени акцентируют внимание на мотивационно-поведенческих и социально-экологических аспектах физкультурно-массовой работы. Авторы рассматривают физическую активность, как элемент образа жизни, формируемого под влиянием социальной среды, доступности инфраструктуры и субъективного отношения человека к двигательной активности. В этом контексте физкультурно-массовые мероприятия выступают не как систематизированные формы занятий, а как средство создания благоприятных условий для добровольного и устойчивого участия населения в физической активности.

Сопоставление отечественных и зарубежных подходов позволяет выявить тенденцию к их постепенному совпадению. В современных исследованиях всё чаще подчёркивается необходимость сочетания организационной чёткости и доступности, характерных для отечественной модели, с мотивационно-ориентированными и инклюзивными элементами, широко представленными в зарубежной практике. Такой интегративный подход рассматривается как перспективное направление развития физкультурно-массовой работы [1, 5, 7, 8].

Итак, можно сделать выводы.

1. Анализ отечественных и зарубежных научных исследований показал, что физкультурно-массовая работа рассматривается как важный элемент системы физической культуры, направленный на повышение уровня двигательной активности населения и формирование ценностей здорового образа жизни.

2. В отечественной научной традиции преобладают подходы, основанные на системности, нормативной регламентации и организационной устойчивости физкультурно-массовой деятельности, что обеспечивает её массовость и доступность для различных социальных групп.

3. Зарубежные исследования в большей степени ориентированы на мотивационно-поведенческие, социально-экологические и инклюзивные подходы, рассматривая физкультурно-массовую работу как часть комплексных программ общественного здравоохранения и социальной политики.

4. Сопоставление отечественного и зарубежного опыта позволяет выявить тенденцию к интеграции различных подходов, сочетающих организационную чёткость и доступность с учётом мотивационных факторов и интересов участников физкультурно-массовых мероприятий.

5. Проведённый исследовательско-обзорный анализ свидетельствует о необходимости дальнейшего развития комплексных моделей организации физкультурно-массовой работы, ориентированных на устойчивое вовлечение населения в регулярную двигательную активность и адаптацию эффективных практик с учётом социально-культурных условий.

Список литературы

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.

2. Лубышева, Л. И. Социальные функции физической культуры и спорта : учебное пособие / Л. И. Лубышева. – Москва : Советский спорт, 2001. – 256с.

3. Лубышева, Л. И. Физическая культура личности : теория и практика формирования / Л. И. Лубышева. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. – 312с.

4. Виленский, В. И. Теория и методика физического воспитания : учебное пособие для студентов вузов / В. И. Виленский, А. И. Лях. – Москва : Академия, 2010. – 336 с.

5. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 1999. – 256 с.

6. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

7. Саллис, Д. Ф. Физическая активность и поведение : социально-экологический подход / Д. Ф. Саллис, Н. Оуэн // *Journal of Physical Activity and Health*. – 1999. – Т. 1, № 1. – С. 45–58.

8. Бауман, А. Подходы к повышению физической активности населения : обзор исследований / А.Бауман, Ф. Булл // *Public Health Reviews*. – 2007. – Т. 29, № 1. – С. 1–25.

9. Биддл, С. Дж. Х. Психология физической активности : мотивация и благополучие / С. Дж. Х. Биддл, Н. Мьютри. – Лондон : Routledge, 2008. – 324с.

10. Деси, Э. Л. Внутренняя мотивация и самодетерминация в поведении человека / Э. Л. Деси, Р. М. Райан. – Нью-Йорк : Plenum Press, 1985. – 371 с.

Булл, Ф. Глобальные рекомендации по физической активности и их реализация / Ф. Булл, А. Бауман // *Health Promotion International*. – 2011. – Т. 26, № 1. – С. 1–9.

Разуванова Ю. В.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация. В статье представлен анализ современного состояния физкультурно-массовой работы с различными категориями населения. Рассматриваются организационные основы, формы и методы привлечения граждан к систематическим занятиям физической культурой. Особое внимание уделяется проблемам мотивации, территориальной доступности спортивной инфраструктуры и оценке эффективности проводимых мероприятий. Автор обосновывается необходимость совершенствования подходов к организации массовой физкультурно-оздоровительной работы в новых социально-экономических условиях.

Ключевые слова: массовая физическая культура, физкультурно-оздоровительная работа, вовлеченность населения, спортивно-массовые мероприятия, здоровый образ жизни, шаговая доступность.

Razuwanova Y. V.

St. Petersburg, Russia

CURRENT TRENDS AND PROBLEMS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURAL MASS WORK WITH THE POPULATION

Abstract. The article presents an analysis of the current state of mass physical culture work with various categories of the population. The organizational foundations, forms and methods of attracting citizens to systematic physical exercises are considered. Special attention is paid to the problems of motivation, territorial accessibility of sports infrastructure and evaluation of the effectiveness of ongoing events. The author substantiates the need to improve approaches to organizing mass physical culture and health work in new socio-economic conditions.

Keywords: mass physical culture, physical culture and health work, population involvement, mass sports events, healthy lifestyle, walking distance.

Постановка проблемы и ее значимость. В современном обществе физическая культура и спорт перестают быть просто способом проведения досуга, превращаясь в важнейший фактор укрепления здоровья нации, повышения качества жизни и производительности труда. Физкультурно-массовая работа с населением представляет собой комплекс организационных, педагогических и пропагандистских мер, направленных на вовлечение широких слоев населения в регулярные занятия физической активностью.

Как справедливо отмечают В. С. Кузнецов и О. Н. Антонова, эффективная организация физкультурно-спортивной работы требует учета возрастных особенностей, уровня подготовленности и интересов различных групп населения [2, с. 15]. Актуальность темы обусловлена необходимостью поиска новых форм и методов работы, способных преодолеть существующие барьеры на пути к массовому оздоровлению населения. Цель данной статьи – выявить ключевые тенденции и проблемы организации физкультурно-массовой работы с населением на современном этапе.

Теоретические и нормативно-правовые основы организации работы. Физкультурно-массовая работа базируется на принципах добровольности, доступности и учета интересов занимающихся. В отличие от спорта высших достижений, ориентированного на подготовку спортсменов-профессионалов, массовая физическая культура нацелена на удовлетворение потребностей людей в двигательной активности, укреплении здоровья и активном отдыхе.

Согласно исследованию Е. М. Бронниковой с соавторами, важнейшим условием вовлечения трудового населения в занятия физической культурой является обеспечение территориальной доступности спортивных объектов от места работы. Авторами установлено, что для работающего населения ключевыми стимулирующими факторами выступают удобное расположение мест для занятий и гибкий график работы секций [1, с. 43].

Нормативно-правовую базу организации работы составляют федеральные законы, стратегии развития физической культуры и спорта, а также муниципальные программы. Организационная структура включает в себя взаимодействие государственных органов, общественных организаций, спортивных клубов и фитнес-индустрии. В учебнике В. С. Кузнецова подчеркивается, что современный специалист по физической культуре должен владеть технологиями организации и проведения не только тренировочных занятий, но и массовых физкультурных мероприятий [4].

Основные формы и методы привлечения населения. Современная практика демонстрирует широкое разнообразие форм физкультурно-массовой работы. Традиционными остаются занятия в спортивных секциях, группах здоровья и общей физической подготовки. Однако все большее распространение получают новые форматы, ориентированные на самостоятельные занятия и семейный досуг.

Т. В. Борисова и С. В. Гертнер в своем исследовании рассматривают оздоровительный бег как важную составляющую спортивно-массовой работы в условиях городского парка. Авторы отмечают, что проекты, подобные Parkrun, создают уникальную среду, объединяющую людей разного возраста и уровня подготовки, где ключевым мотивирующим фактором становится не соревнование, а регулярность и социальное взаимодействие [5, с. 572].

Особую роль в приобщении населения к физической активности играют спортивно-массовые мероприятия. Е. Г. Ермакова с коллегами подчеркивают, что соревнования и физкультурные праздники являются действенной формой пропаганды здорового образа жизни. Участие в таких мероприятиях позволяет

людям проявить свои способности, получить положительные эмоции и ощутить чувство сопричастности к общему делу. Важно, что даже пассивное участие в качестве зрителя может стать первым шагом к последующему вовлечению в систематические занятия [7, с. 75].

Существенным направлением является организация работы по месту жительства. Как отмечалось еще в фундаментальных исследованиях, дворовые площадки и микрорайонные клубы являются базой для приобщения к физической культуре детей и подростков. В современных условиях эта работа требует переосмысления и поддержки со стороны муниципальных властей.

Проблемы вовлеченности населения и пути их решения. Несмотря на декларируемую важность массового спорта, уровень вовлеченности населения в систематические занятия физической культурой во многих регионах остается недостаточным. Д. П. Сакович выделяет комплекс социальных проблем, препятствующих росту популярности массового спорта: недостаток свободного времени, высокая стоимость услуг фитнес-центров, отсутствие привычки к регулярным занятиям и низкая мотивация [3, с. 436].

Исследование Е. М. Бронниковой и соавторов подтверждает, что даже при наличии спортивных объектов в шаговой доступности, многие люди не начинают заниматься из-за отсутствия стимулов и информации. Авторы предлагают внедрять системы поощрения работников, ведущих здоровый образ жизни, а также развивать корпоративные программы [1, с. 44].

Важным аспектом является индивидуализация нагрузки и обеспечение безопасности занятий. В. Г. Иванов и В. В. Шутов предлагают использовать модифицированные тесты для оценки физической работоспособности (PWC170(V)), которые позволяют проводить занятия на больших контингентах населения с безопасным уровнем нагрузки без привлечения специального медицинского персонала [8, с. 217].

Оценка эффективности проводимой работы также представляет собой сложную методическую задачу. О. Н. Борисова и М. Д. Виноградов, анализируя опыт работы с молодежью на муниципальном уровне, указывают на необходимость разработки четких критериев эффективности, которые включали бы не только количественные показатели (число занимающихся), но и качественные (удовлетворенность, динамика физической подготовленности) [10, с. 92].

Перспективы развития. Развитие физкультурно-массовой работы должно идти по пути создания современной инфраструктуры, шаговой доступности спортивных объектов и внедрения инновационных форматов занятий. Важным ресурсом является цифровизация, позволяющая вести учет занимающихся, предоставлять дистанционные консультации и формировать индивидуальные программы тренировок.

Как отмечал Н. Н. Филиппов в своем диссертационном исследовании, успешность физкультурно-оздоровительной работы зависит от интеграции усилий различных ведомств: образования, спорта, здравоохранения и

социальной защиты [9, с. 25]. Такой межведомственный подход остается актуальным и сегодня.

Заключение. Физкультурно-массовая работа с населением является многогранной социально-педагогической системой, требующей постоянного совершенствования. Анализ современных исследований показывает, что эффективное привлечение граждан к занятиям физической культурой возможно лишь при комплексном решении проблем мотивации, доступности и качества предоставляемых услуг. Необходимо развивать как традиционные формы работы (секции, клубы), так и внедрять новые форматы, отвечающие запросам современного человека. Дальнейшие исследования должны быть направлены на изучение региональных особенностей организации работы и разработку эффективных методик оценки ее результативности.

Список литературы

1. Бронникова, Е. М. Возможности вовлечения трудового населения в занятия физической культурой и спортом в условиях шаговой доступности от места работы / Е. М. Бронникова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2024. – С. 42–44.

2. Кузнецов, В. С. Организация физкультурно-спортивной работы + Приложение : учебник / В. С. Кузнецов, О. Н. Антонова. – Москва: КноРус, 2025. – 257 с.

3. Сакович, Д. П. Социальные проблемы массового спорта: проблемы вовлеченности населения в физическую активность // Научный поиск: я начинаю путь: материалы IV междунар. студ. науч.-практ. конф. / Д. П. Сакович. – Минск: БГУФК, 2025. – 434–438 с.

4. Кузнецов, В. С. Организация физкультурно-спортивной работы + Приложение: учебник / В. С. Кузнецов, О. Н. Антонова. – Москва: КноРус, 2025. – 257 с.

5. Борисова, Т. В. Оздоровительный бег как составляющая организации спортивно-массовой работы с населением / Т. В. Борисова, С. В. Гертнер // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: материалы XX междунар. науч.-практ. конф. – Тюмень: Вектор Бук, 2022. – С. 570–574.

6. Ермакова, Е. Г. Организация и формы спортивных мероприятий, как средство массового приобщения всех слоёв населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом / Е. Г. Ермакова, В. М. Паршакова, К. А. Романова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2018. – С. 74–76.

7. Иванов, В. Г. О возможности тестирования физической работоспособности в массовой физической культуре / В. Г. Иванов, В. В. Шутов // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сб. науч. ст. междунар. науч.-практ. конф. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2025. – С. 215–219.

8. Филиппов, Н. Н. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в современных социально-экономических условиях: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Москва, 2005. – 52 с.

9. Борисова, О. Н. Оценка эффективности спортивно-массовой работы с молодежью на муниципальном уровне / О. Н. Борисова, М. Д. Виноградов // Молодежь и государство: научно-методологические, социально-педагогические и психологические аспекты развития современного образования: сб. тр. XV Всерос. науч.-практ. конф. – Тверь: ТвГУ, 2025. – С. 90–94.

УДК 796.015.132

Трушина Т. Л.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ МАССОВЫМ СПОРТОМ

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты контроля и самоконтроля как взаимодополняющих механизмов обеспечения безопасности и эффективности занятий массовым спортом. Анализируются функции внешнего контроля со стороны организаторов физкультурно-оздоровительной деятельности и субъективных методов самонаблюдения, применяемых занимающимися. Обосновывается необходимость интеграции объективных и субъективных методов мониторинга для предотвращения перетренированности и травматизма в условиях любительской спортивной практики.

Ключевые слова: массовый спорт, самоконтроль, внешний контроль, физкультурно-оздоровительная деятельность, безопасность занятий.

CONTROL AND SELF-MONITORING IN MASS SPORTS ACTIVITIES

Abstract. The article examines theoretical and practical aspects of control and self-monitoring as complementary mechanisms ensuring safety and effectiveness of mass sports participation. The functions of external control by organizers of physical culture activities and subjective self-observation methods applied by participants are analyzed. The necessity of integrating objective and subjective monitoring methods to prevent overtraining and injuries in amateur sports practice is substantiated.

Keywords: mass sports, self-monitoring, external control, physical culture activities, exercise safety.

Современный этап развития физической культуры в Российской Федерации характеризуется значительным ростом популярности массового

спорта как формы активного досуга и оздоровления населения. Согласно данным Министерства спорта РФ, доля граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, увеличивается ежегодно [3, с. 5]. Однако расширение доступности спортивной инфраструктуры и популяризация любительских соревнований сопровождаются повышением рисков, связанных с неадекватной оценкой функционального состояния занимающихся, неправильным дозированием нагрузки и отсутствием систематического мониторинга тренировочного процесса.

В условиях массового спорта, где преобладает самостоятельная или слабо регламентированная тренировочная деятельность без постоянного присутствия квалифицированного специалиста, особую значимость приобретают механизмы самоконтроля. Одновременно сохраняется необходимость внешнего контроля со стороны организаторов физкультурно-массовых мероприятий, инструкторов фитнес-клубов и руководителей любительских спортивных объединений. Двухуровневая система контроля и самоконтроля выступает ключевым фактором обеспечения не только эффективности тренировочного процесса, но и его безопасности, что соответствует приоритетам государственной политики в области укрепления общественного здоровья [5, с. 12].

Целью настоящей статьи является теоретический анализ контроля и самоконтроля как взаимосвязанных компонентов системы организации занятий массовым спортом, а также обоснование их роли в предотвращении негативных последствий физических нагрузок у лиц с различным уровнем подготовленности.

В научной литературе по теории и методике физической культуры сложилось четкое разграничение понятий внешнего контроля и самоконтроля. Под внешним контролем понимается система наблюдения, оценки и коррекции тренировочной деятельности, осуществляемая со стороны тренера, инструктора, медицинского работника или организатора физкультурно-массового мероприятия. Самоконтроль определяется как целенаправленная деятельность занимающегося по систематическому наблюдению за своим функциональным состоянием, реакцией организма на физические нагрузки и динамикой показателей физической подготовленности.

Функциональная структура контроля в массовом спорте включает четыре основные составляющие:

- диагностическая функция направлена на выявление исходного уровня физической подготовленности, состояния здоровья и выносливости занимающихся до начала регулярных занятий;
- коррекционная функция обеспечивает оперативную регулировку объема и интенсивности нагрузки в зависимости от реакции организма;
- мотивационная функция связана с повышением ответственности занимающегося за собственное здоровье и формирование устойчивых навыков здорового образа жизни;
- профилактическая функция направлена на раннее выявление признаков перенапряжения, переутомления и предотвращение травматизма.

В нормативно-правовом поле Российской Федерации вопросы контроля при занятиях физической культурой регламентируются «Комплексом мер по развитию массового спорта в Российской Федерации» и методическими рекомендациями Минспорта России по организации физкультурно-оздоровительной работы с населением. Документы предусматривают обязательное проведение предварительного медицинского осмотра перед началом занятий, а также рекомендуют применение дневника самоконтроля для систематизации субъективных оценок состояния [2, с. 214]. Вместе с тем в условиях массового спорта отсутствует жесткая регламентация процедур контроля, что делает самоконтроль не вспомогательным, а зачастую основным инструментом мониторинга тренировочного процесса.

Теоретическая взаимосвязь контроля и самоконтроля проявляется в их комплементарности: внешний контроль обеспечивает объективную оценку параметров нагрузки и состояния организма, тогда как самоконтроль позволяет фиксировать субъективные ощущения, которые не поддаются инструментальной регистрации, но имеют прогностическое значение для предотвращения негативных реакций. Эффективность системы мониторинга в массовом спорте достигается при условии их синхронного применения и взаимной коррекции данных [9, с. 142].

Объективный контроль в массовом спорте базируется на регистрации физиологических и антропометрических параметров, позволяющих количественно оценить реакцию организма на физическую нагрузку. Ключевым показателем функционального состояния сердечно-сосудистой системы является частота сердечных сокращений (ЧСС), измерение которой до, во время и после тренировки дает представление об адекватности нагрузки уровню подготовленности занимающегося. У лиц без спортивного опыта при умеренной нагрузке ЧСС не должна превышать 130–150 уд/мин, а восстановление до исходного уровня в течение 5–10 минут после окончания занятия свидетельствует об отсутствии перенапряжения [1, с. 47]. Артериальное давление также относится к обязательным параметрам мониторинга: повышение систолического давления выше 160 мм рт. ст. в покое или диастолического выше 100 мм рт. ст. требует консультации врача и коррекции тренировочной программы.

Антропометрический контроль включает регулярное измерение массы тела, индекса массы тела (ИМТ) и окружности талии. Динамика этих показателей в сочетании с субъективной оценкой самочувствия позволяет выявить признаки хронического переутомления или дисбаланса в режиме питания и восстановления. Для оценки физической работоспособности в условиях массового спорта применяются стандартизированные тесты: бег на 12 минут по Куперу для оценки аэробной выносливости, подтягивания на перекладине для мужчин и сгибания-разгибания рук в упоре лежа для женщин как показатели силовой подготовки, а также тест Ромберга для оценки вестибулярной устойчивости.

Современный этап развития технологий мониторинга характеризуется широким внедрением носимых устройств и мобильных приложений.

Пульсометры, фитнес-трекеры и смарт-часы обеспечивают непрерывную регистрацию ЧСС, вариабельности сердечного ритма, уровня кислорода в крови (SpO_2) и параметров сна. Данные автоматически синхронизируются с приложениями, формируя базу для анализа тренировочной динамики. Важным ограничением применения цифровых инструментов в массовом спорте остается необходимость критической интерпретации получаемых данных: точность измерений потребительских гаджетов ниже медицинских приборов, а алгоритмы расчета калорийности расхода энергии часто завышают реальные показатели. Тем не менее, даже приближенные данные способствуют формированию у занимающихся культуры регулярного мониторинга и ответственности за собственное состояние.

Самоконтроль представляет собой сознательную деятельность занимающегося по наблюдению за собственным функциональным состоянием, анализу реакций организма на нагрузку и коррекции режима тренировок. Основным инструментом систематизации субъективных оценок выступает дневник самоконтроля, рекомендуемый Министерством спорта РФ для применения в физкультурно-оздоровительной работе с населением. Стандартная форма дневника включает ежедневную регистрацию следующих параметров: общее самочувствие по пятибалльной шкале (от «отличное» до «плохое»), качество сна (продолжительность и субъективная оценка глубины), аппетит, уровень дневной работоспособности, а также наличие негативных симптомов – головных болей, мышечных болей, раздражительности.

Шкала субъективной оценки воспринимаемого напряжения (Rating of Perceived Exertion, RPE), разработанная Боргом и адаптированная для любительского спорта, позволяет занимающемуся соотнести ощущения во время тренировки с условной шкалой от 6 до 20. Значения 12–14 соответствуют умеренной нагрузке, при которой возможен разговор без одышки, тогда как показатели 17 и выше указывают на интенсивную нагрузку с выраженным дискомфортом [8, с. 315]. Регулярное применение шкалы RPE развивает у занимающихся навык распознавания границ допустимой нагрузки и предотвращает ситуацию, когда амбиции превалируют над реальными возможностями организма.

Психологические аспекты самоконтроля тесно связаны с уровнем мотивации и дисциплинированности. Исследования показывают, что лица, ведущие дневник самоконтроля в течение первых трех месяцев занятий, демонстрируют более высокую приверженность регулярным тренировкам по сравнению с контрольной группой [4, с. 82]. Систематическая регистрация состояния формирует рефлексивное отношение к собственному телу, снижает риск травматизма за счет своевременного распознавания признаков усталости и способствует переходу от ситуативных занятий к устойчивому образу жизни, ориентированному на здоровье. Критическим условием эффективности самоконтроля является обучение занимающихся интерпретации субъективных сигналов: ощущение мышечной «тяжести» после тренировки допустимо, тогда как головокружение, тошнота или нарушение координации требуют немедленного прекращения нагрузки и

консультации специалиста.

Эффективность системы мониторинга в массовом спорте достигается при синергетическом сочетании внешнего контроля и самоконтроля. Роль инструктора физкультурно-оздоровительных групп заключается не только в наблюдении за техникой выполнения упражнений, но и в обучении занимающихся методам самонаблюдения. На начальном этапе занятий (первые 4–6 недель) рекомендуется проводить краткие ежедневные опросы участников группы по параметрам самочувствия и сна, постепенно формируя у них привычку к самостоятельной оценке состояния. Инструктор также обучает правильной технике измерения пульса в покое и после нагрузки, интерпретации показаний фитнес-трекеров и распознаванию «тревожных сигналов» организма.

Практический пример интегрированной системы представлен в программе «Активное долголетие», реализуемой в спортивных клубах Санкт-Петербурга. Участники программы проходят ежемесячные антропометрические тестирования под руководством инструктора, одновременно ведя дневник самоконтроля с еженедельной передачей данных куратору группы. Анализ совокупности объективных и субъективных показателей позволил снизить количество случаев перетренированности и повысить регулярность посещения занятий за шесть месяцев наблюдения [7, с. 2].

Отсутствие систематического контроля влечет за собой ряд негативных последствий. Перетренированность, возникающая при хроническом превышении восстановительных возможностей организма, проявляется снижением работоспособности, нарушением сна, апатией и повышением риска травм. Статистика травматизма в любительском спорте показывает, что большая часть повреждений опорно-двигательного аппарата связаны с игнорированием признаков усталости и преждевременным увеличением нагрузки [6, с. 5]. Таким образом, культура контроля и самоконтроля выступает не только фактором эффективности тренировочного процесса, но и базовым элементом профилактики негативных последствий физической активности.

Анализ теоретических и практических аспектов контроля и самоконтроля подтверждает их взаимодополняющий характер в системе массового спорта. Внешний контроль обеспечивает объективную оценку физиологических параметров и техники выполнения упражнений, тогда как самоконтроль формирует у занимающегося ответственность за собственное здоровье и способность к своевременной коррекции нагрузки. Интеграция этих механизмов в практику физкультурно-оздоровительной работы позволяет повысить безопасность занятий, снизить риск травматизма и перетренированности, а также способствовать формированию устойчивых привычек здорового образа жизни.

Список литературы

1. Жероков, З. А. Методы самоконтроля состояния здоровья и

физического развития (стандарты, индексы, пробы, тесты) / З. А. Жероков, А. М. Варитлов, З. М. Долов // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2023. – № 4. – С. 45–52. – URL: <https://fkis74.ru/index.php/fkstdr/article/view/990> (дата обращения: 15.02.2026 г.). — Текст : электронный.

2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник / В. И. Ильинич. – Москва : Советский спорт, 2000. – 385 с. – Текст : непосредственный.

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 4.12.2007 г., № 329-ФЗ : [ред. от 26.12.2024 г.] // КонсультантПлюс : офиц. сайт. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 15.02.2026 г.). — Текст : электронный.

4. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» : Постановление Правительства РФ от 30.09.2021 г., № 1661 // Гарант : справ.-правовая система. – URL: <https://base.garant.ru/402891691/> (дата обращения: 15.02.2026 г.). – Текст : электронный.

5. Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Приказ Министерства спорта РФ от 18.04.2023 г., № 259 // docs.cntd.ru. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/1301560221> (дата обращения: 15.02.2026 г.). – Текст : электронный.

6. Профилактика спортивного травматизма [Электронный ресурс] : лекция / Региональный оператор спорта Ростовской области. – 2018. – URL: https://rouor.rnd.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240829742/Lekciya_profilaktika_sportivnogo_travmatizma.docx (дата обращения: 15.02.2026 г.). – Текст : электронный.

7. Результаты реализации проекта «Активное долголетие – как молодость души!» [Электронный ресурс] // Управление социальной защиты населения администрации Алексеевского района : офиц. сайт. – 2018. – URL: <https://social-aleks.ru/news/rezultaty-realizatsii-proekta-aktivnoe-dolgoletie-kak-molodost-dushi-/> (дата обращения: 15.02.2026 г.). – Текст : электронный.

8. Селезнев, А. А. Формирование у студентов системных навыков самоконтроля функционального состояния на занятиях физической культурой / А. А. Селезнев // Российский журнал спортивной медицины. – 2024. – Т. 3, № 2. – С. 81–83. – URL: <https://journals.rcsi.science/2542-0445/article/view/311820> (дата обращения: 15.02.2026 г.). – Текст : электронный.

9. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для вузов физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва : Советский спорт, 2005. – 521 с. – Текст : непосредственный.

Хабаров Д. А.

Государственный университет управления, г. Москва, Россия

СНИЖЕНИЕ РЕГИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ НАСЕЛЕНИЯ СПОРТИВНЫМИ УСЛУГАМИ: ЭКОНОМИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ И МОДЕЛИ

Аннотация. Исследуется проблема регионального неравенства в обеспечении населения спортивными услугами как ключевое препятствие для массовой физкультурной работы. Теоретической основой выступает синтез концепций пространственного развития и экономики услуг. Методологически диспропорции анализируются через призму институциональных и ресурсных ограничений. В результате предложена концептуальная модель выравнивания, основанная на адаптивных экономических механизмах (гибкие формы государственно-частного партнерства, стимулирующее регулирование), дифференцированных по типам регионов. Выводы формируют основу для разработки адресной региональной политики в сфере физической культуры.

Ключевые слова: региональная асимметрия, спортивные услуги, экономические механизмы, физкультурно-массовая работа, типология регионов, выравнивание диспропорций.

Khabarov D. A.

Moscow, Russia

REDUCING REGIONAL ASYMMETRY IN PROVIDING SPORTS SERVICES TO THE POPULATION: ECONOMIC MECHANISMS AND MODELS

Abstract. The article explores the problem of regional inequality in providing sports services to the population as a key obstacle to mass physical education. The theoretical basis is the synthesis of the concepts of spatial development and the service economy. Methodologically, the disproportions are analyzed through the lens of institutional and resource constraints. As a result, a conceptual model of equalization is proposed, based on adaptive economic mechanisms (flexible forms of public-private partnership and incentive regulation), which are differentiated by the types of regions. The findings form the basis for developing targeted regional policies in the field of physical culture.

Keywords: regional asymmetry, sports services, economic mechanisms, physical education and sports activities, regional typology, disproportion leveling.

В контексте современных вызовов система физической культуры и спорта России переживает этап глубокой трансформации, где традиционные формы физкультурно-массовой работы более не могут в полной мере отвечать

запросам общества и требованиям эффективности. Основным вектором этой трансформации становится переход от исключительно бюджетного, событийного подхода к формированию устойчивой, многоукладной системы, ядром которой выступает развитый рынок спортивных услуг. Именно доступность, разнообразие и качество этих услуг для населения в конечном счете определяют реальную эффективность политики в области массового спорта и здорового образа жизни. Исследование экономических условий и механизмов развития данного рынка выходит за рамки фундаментальной науки и приобретает ключевое прикладное значение как основа для совершенствования всей системы физкультурно-массовой работы на национальном уровне. Но ключевым ограничивающим фактором в данном процессе выступает глубокая региональная асимметрия, понимаемая как устойчивая и статистически значимая дифференциация субъектов Российской Федерации по ключевым параметрам развития рынка спортивных услуг (ёмкость, инфраструктурная оснащённость, разнообразие и качество предложения). Данная асимметрия имеет глубокие структурные корни в пространственной организации страны, проявляясь в устойчивом разделении на «центр» и «периферию», а также в существенных различиях между регионами по уровню бюджетной обеспеченности, специализации и темпам развития. Эти фундаментальные диспропорции закономерно транслируются в социальную сферу, включая рынок услуг [3, с. 273]. В результате неравенство в доступе к современным спортивным услугам становится не случайным явлением, а следствием системных территориальных контрастов. Эволюция потребительского рынка в сторону экономики впечатлений добавляет новое измерение к этой проблеме. Развитые рынки фокусируются на создании уникального эмоционального опыта и комплексных спортивно-досуговых продуктов, в то время как в отстающих регионах предложение зачастую ограничивается стандартизированными и утилитарными услугами [2, с. 2420]. Это углубляет разрыв не только в физической доступности, но и в привлекательности, а значит – в мотивации населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Существенные различия в экономическом потенциале, инфраструктурной обеспеченности и институциональной среде между субъектами РФ приводят к формированию неравных условий для жителей разных территорий в возможности вести активный и здоровый образ жизни. Данная диспропорция не только подрывает принципы социальной справедливости, но и сводит на нет усилия по построению единого общероссийского спортивного пространства. В этой связи представленное исследование фокусируется на анализе экономической природы данной асимметрии и разработке адаптивных моделей ее преодоления, что является прямым вкладом в поиск современных подходов к совершенствованию физкультурно-массовой работы через выравнивание базовых условий ее предоставления на всей территории страны. Преодоление региональной асимметрии требует выхода за рамки традиционного отраслевого планирования и предполагает комплексный анализ, интегрирующий экономические, пространственные и институциональные факторы [3, с. 112].

Теоретической основой такого анализа выступает синтез концепций пространственного развития регионов и экономики услуг. Первая позволяет рассматривать территорию не как пассивную площадку, а как активный ресурс, потенциал которого реализуется через агломерационные эффекты, центрo-периферийные взаимодействия и специфику человеческого капитала. Вторая – экономика услуг – смещает фокус с материального производства на процессы создания потребительской ценности, где ключевыми становятся факторы доступности, качества и кастомизации сервиса. Наложение этих двух оптик позволяет выявить, как пространственные характеристики региона (география, расселение, инфраструктурный каркас) трансформируются в экономические ограничения или возможности для формирования устойчивого рынка спортивных услуг. Структура и причинно-следственные связи исследуемой проблемы региональной асимметрии визуализированы на рисунке 1.

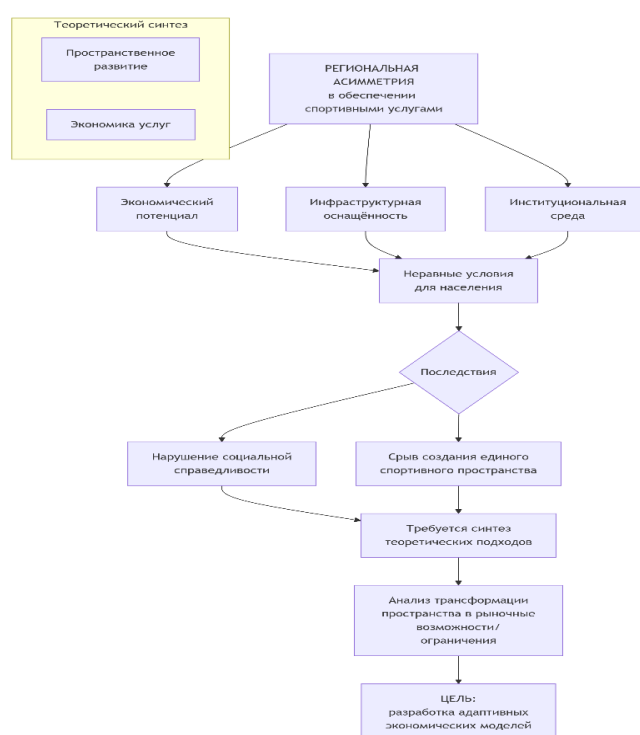


Рис. 1. Структурно-логическая модель проблемы региональной асимметрии в обеспечении населения спортивными услугами

Методология исследования строится на понимании того, что выявленные диспропорции являются следствием не только различий в бюджетной обеспеченности, но и глубинных институциональных и ресурсных ограничений. К институциональным ограничениям относятся несовершенство нормативно-правовой базы, регулирующей государственно-частное партнерство (ГЧП) и деятельность некоммерческих поставщиков, низкий уровень развития конкурентной среды, а также дефицит управленческих компетенций на муниципальном уровне. Ресурсные ограничения, в свою очередь, подразделяются на материальные (износ существующей инфраструктуры, недостаток современных спортивных объектов) и

нематериальные (дефицит квалифицированных кадров – тренеров, менеджеров, слабая информированность населения о существующих возможностях). Анализ через данную призму позволяет перейти от констатации неравенства к диагностике его конкретных причин для разных групп территорий, что является необходимой предпосылкой для построения эффективной модели выравнивания. Результатом применения указанного теоретико-методологического подхода является авторская типология регионов, построенная по критериям экономико-ресурсного потенциала и развитости институциональной среды рынка спортивных услуг. Данная классификация позволяет преодолеть усредненный взгляд на проблему и выявить специфические «болевы́е точки» для каждой группы территорий:

– регионы-«драйверы» (высокий потенциал, развитая среда): крупные агломерации с диверсифицированной экономикой. Для них характерен зрелый, сегментированный рынок с высокой конкуренцией и преобладанием частных инвестиций. Ключевой вызов здесь — коммерциализация и ценовое ограничение доступа для социально уязвимых групп на фоне общей высокой обеспеченности услугами;

– регионы-«стабилизаторы» (средний потенциал/развитая среда или высокий потенциал/слабая среда): часто индустриальные или ресурсные субъекты. Их общая черта — сильная зависимость рынка спортивных услуг от одного-двух доминирующих источников: либо бюджета (при развитой институциональной среде, но среднем потенциале), либо градообразующих предприятий (при высоком потенциале, но слабой конкурентной среде). Это создает риски монополизации предложения, его низкой диверсификации и инновационности;

– регионы-«аутсайдеры» (низкий потенциал, слабая среда): депрессивные и сельскохозяйственные территории. Рынок находится в зачаточном состоянии, доминируют неэффективные бюджетные учреждения. Проблема носит комплексный характер: отсутствие и платёжеспособного спроса, и конкурентного предложения, и современной инфраструктуры;

– регионы-«анклавы» (специализированная модель): туристические или обладающие уникальным природным брендом территории. Рынок услуг ориентирован на внешний, часто сезонный спрос, что приводит к неустойчивости и слабой связи с нуждами местного населения.

С формальной точки зрения, предложенный подход может быть представлен в виде алгоритма принятия решений, состоящего из трёх последовательных шагов.

Шаг 1. Измерение и векторное представление характеристик региона. Для заданного региона R определяется вектор его ключевых характеристик $X = (x_1, x_2)$, где: x_1 – интегральный показатель экономико-ресурсного потенциала; x_2 – интегральный показатель развитости институциональной среды рынка спортивных услуг. Операционализация критериев, то есть наполнение показателей x_1 и x_2 конкретными измеримыми данными, является следующим методическим этапом. Показатель x_1 может рассчитываться на основе таких индикаторов, как валовой региональный продукт на душу

населения, среднедушевые денежные доходы, уровень урбанизации и объем инвестиций в спортивную инфраструктуру. Показатель x_2 может оцениваться через плотность спортивных объектов разных форм собственности, количество субъектов малого и среднего предпринимательства (МСП) в отрасли, индекс восприятия регуляторных барьеров и долю внебюджетного финансирования в общих расходах на физическую культуру в регионе.

Шаг 2. Классификация региона по типу. На основе сопоставления вектора X с эталонными (пороговыми) значениями регион R классифицируется как «драйвер» (D), «стабилизатор» (S), «аутсайдер» (A) или «анклав» (AN). Определение этих эталонных значений может осуществляться двумя взаимодополняющими способами:

– нормативно-экспертный подход: установление порогов на основе сравнения со среднероссийским уровнем (например, отнесение к группе лидеров регионов с ВРП на душу населения, превышающим среднероссийский на X %) или целевых ориентиров государственной политики;

– статистический подход: выявление естественных границ между группами регионов методами кластерного анализа (например, k -средних) на основе реальных данных.

Шаг 3. Активация целевого пакета экономических механизмов. В зависимости от присвоенного класса активируется соответствующий пакет экономических механизмов M , что обеспечивает принцип адаптивности:

– если $R \in D$, то применяется $M_D = \{\text{социальный заказ, компенсации}\}$;

– если $R \in S$, то применяется $M_S = \{\text{стимулирующее регулирование, поддержка МСП}\}$;

– если $R \in A$, то применяется $M_A = \{\text{прямая бюджетная поддержка, инфраструктурные гранты, франчайзинг}\}$;

– если $R \in AN$, то применяется $M_{AN} = \{\text{кластерная политика, кросс-субсидирование}\}$.

Данный алгоритм «Измерение \rightarrow Классификация \rightarrow Действие» представляет собой ядро концептуальной модели, делаая процедуру выработки региональной политики прозрачной, воспроизводимой и основанной на данных. Предложенная типология является аналитической конструкцией, выделяющей «идеальные типы». В реальности многие регионы могут сочетать черты нескольких типов или находиться в переходном состоянии. Тем не менее, данная классификация позволяет выявить доминирующие тенденции и структурные вызовы, что необходимо для формирования адресной политики. Например, туристско-ориентированная модель («анклав») может проявляться на уровне отдельных муниципалитетов в рамках регионов, отнесенных к другим типам. На основании данной типологии формулируется концептуальная модель выравнивания, суть которой заключается в отказе от универсальных решений в пользу адресного применения пакетов экономических механизмов, адекватных вызовам конкретного типа регионов. Для «драйверов» приоритетом становится механизм социального заказа и компенсаций, позволяющий направлять часть средств частного сектора на

обеспечение доступности услуг для льготных категорий. «Стабилизаторам» необходимы стимулирующее регулирование и поддержка МСП, например, предоставление льготного доступа к муниципальной спортивной инфраструктуре для новых независимых операторов услуг, чтобы диверсифицировать рынок. Ключевым для «аутсайдеров» является активная прямая бюджетная поддержка в связке с инфраструктурными грантами для социальных предпринимателей и развитием франчайзинга с федеральными сетями. Для «анклавов» эффективной может стать кластерная политика, увязывающая развитие спортивных услуг с туристическими потоками и создающая кросс-субсидируемые модели для местных жителей. Концептуальная модель выравнивания основана на трёх взаимосвязанных принципах, которые отличают её от традиционного перечня мер. Во-первых, это принцип адаптивности: отказ от универсальных решений в пользу дифференциации политики в зависимости от структурных характеристик региона. Во-вторых, принцип комплементарности: механизмы в рамках одного пакета усиливают друг друга (например, бюджетное финансирование инфраструктуры и гранты предпринимателям создают синергию). В-третьих, принцип адресной роли государства: его вмешательство варьируется от прямой замены рынка в «аутсайдерах» до точечной коррекции в «драйверах» и стратегической координации в «анклавах».

Предложенная модель представляет собой систему адаптивных экономических механизмов, интегрирующую инструменты государственного (бюджетное финансирование, регулирование) и рыночного (ГЧП, частные инвестиции, франчайзинг) происхождения. Её внедрение задает вектор перехода от пассивного субсидирования неравенства к его активному структурному сокращению, трансформируя физкультурно-массовую работу из сферы мероприятий в устойчивую, территориально-справедливую систему сервисов.

Список литературы

1. Борисова, Т. П. Экономика сферы услуг на региональном уровне: учебное пособие / Т. П. Борисова, И. А. Хабарова. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2026. – 156 с.
2. Гуреева, Е. А. Тенденции и новые форматы развития массового спорта в Российской Федерации / Е. А. Гуреева // Экономика, предпринимательство и право. – 2024. – Т. 14, № 5. – С. 2419–2432.
3. Трушкова, Е. А. Социально-демографическая асимметрия развития территориальных образований: понятие и факторы асимметрии / Е. А. Трушкова, М. Н. Макарова. – Текст: непосредственный // Институты развития человеческого потенциала в условиях современных вызовов: сборник статей XI Уральского демографического форума: в 2-х томах. – Т. I. – Екатеринбург: Институт экономики УрО РАН, 2020. – С. 273–280.

Секция 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ И СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

УДК 796

Адаева О. Е.

Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С. М. Кирова, г. Санкт-Петербург, Россия

ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИЯ СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ: ИСТОРИЧЕСКИЙ ПУТЬ И ВЫЗОВЫ XXI ВЕКА

Аннотация. Статья посвящена анализу профессионального спорта и спорта высших достижений, их историческому развитию, особенностям функционирования и взаимосвязи в условиях глобализации. Рассматриваются экономические, социальные и организационные аспекты их деятельности, а также актуальные проблемы и перспективы развития. Подчёркивается необходимость комплексного подхода к развитию современной спортивной системы с учётом её коммерческих и гуманистических ценностей.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, спорт, достижения, олимпийское движение

Adaeva O. E.

St. Petersburg, Russia

PROFESSIONALIZATION OF SPORTS AND THE OLYMPIC MOVEMENT: THE HISTORICAL PATH AND CHALLENGES OF THE 21ST CENTURY

Abstract. This article analyzes professional and high-performance sports, their historical development, operational characteristics, and interrelationships in the context of globalization. It examines the economic, social, and organizational aspects of their activities, as well as current challenges and development prospects. It emphasizes the need for a comprehensive approach to the development of the modern sports system, taking into account its commercial and humanitarian values.

Keywords: physical education, health, sports, achievements, Olympic movement.

Введение. Современный спорт представляет собой одну из наиболее динамично развивающихся сфер общественной жизни. Он оказывает влияние на экономику, политику, культуру и международные отношения [5]. В XXI в. спорт превратился в глобальную индустрию, объединяющую миллионы людей по всему миру. Особое место в спортивной системе занимают профессиональный спорт и спорт высших достижений. Несмотря на сходство внешних проявлений, данные направления имеют различную природу, цели и механизмы функционирования [2].

Актуальность темы обусловлена тем, что в условиях глобализации границы между профессиональным спортом и спортом высших достижений постепенно стираются. Многие спортсмены совмещают участие в профессиональных лигах и представление страны на международной арене. Это требует глубокого анализа их сходств и различий.

Истоки спорта уходят в глубокую древность. Первоначально физические упражнения не носили развлекательного характера — они были необходимы для выживания. Охота, военные действия, защита территории требовали силы, выносливости, ловкости и координации. Постепенно физическая подготовка стала приобретать организованные формы [3]. В государствах Древнего Востока (Египет, Месопотамия, Китай) существовали соревнования по борьбе, стрельбе из лука, бегу, плаванию. Однако наиболее развитую систему физической культуры сформировала Древняя Греция.

Античные Олимпийские игры, проводившиеся с 776 г. до н. э., стали первым известным примером регулярных международных соревнований. Спорт в Греции был не только физической практикой, но и частью философии гармоничного развития личности — единства тела и духа [1]. Победители получали не материальные призы, а общественное признание и славу.

В Древнем Риме спортивные состязания трансформировались в массовые зрелища — гладиаторские бои и гонки колесниц. Здесь уже прослеживаются элементы профессионализации: участники получали вознаграждение, а соревнования становились коммерческими мероприятиями.

В средние века развитие спорта замедлилось, но физическая подготовка сохранялась в рамках военной подготовки рыцарей [1]. Турниры, поединки, состязания по верховой езде были частью аристократической культуры. Одновременно в народной среде существовали игры и состязания, связанные с ярмарками и праздниками. Однако системной спортивной организации в этот период не было.

Современное понимание спорта начало складываться в XVIII–XIX вв. в Европе. Основную роль сыграли следующие факторы: индустриализация и урбанизация; сокращение рабочего дня и появление свободного времени; развитие образовательных учреждений; рост интереса к физическому воспитанию [4]. В Англии в этот период формируются правила футбола, регби, крикета, бокса. Именно британская система клубов стала образцом для дальнейшего развития спорта во всем мире [2]. Создание спортивных федераций и унификация правил позволили проводить соревнования на региональном и международном уровнях. Спорт перестал быть стихийным развлечением и стал социальным институтом.

Ключевым этапом стало возрождение Олимпийских игр в конце XIX в. Инициатором этого процесса выступил Пьер де Кубертен. Он считал, что спорт способен воспитывать молодежь, укреплять международное сотрудничество и способствовать миру между народами. В 1896 г. состоялись первые современные Олимпийские игры. Изначально участие в них разрешалось только спортсменам-любителям, так как идеология олимпизма предполагала бескорыстность и честную борьбу.

Создание международных спортивных федераций и международного олимпийского движения стало основой для формирования спорта высших достижений.

Спорт высших достижений представляет собой особую сферу спортивной деятельности, направленную на достижение максимально возможных результатов, установление рекордов и победу в крупнейших международных соревнованиях. В отличие от массового спорта, который ориентирован на укрепление здоровья и вовлечение широких слоёв населения в физическую активность, спорт высших достижений связан с предельными физическими и психологическими нагрузками, многолетней специализированной подготовкой и жёстким отбором спортсменов. Исторически его истоки восходят к античным Олимпийским играм, где уже существовала идея соревнования ради высшего результата и общественного признания. Однако в современном виде спорт высших достижений сформировался в конце XIX в. после возрождения Олимпийских игр по инициативе Пьер де Кубертен и создания Международной олимпийской комиссии. С этого момента международные соревнования стали регулярными, а спортивные результаты — официально фиксируемыми и сопоставимыми на мировом уровне.

Во второй половине XX в. спорт высших достижений приобрёл особое значение в условиях международного соперничества государств, когда медальный зачёт рассматривался как показатель престижа страны и эффективности её социальной системы. Главной целью спорта высших достижений является победа на Олимпийских играх, чемпионатах мира и других крупнейших турнирах. В этой системе результат имеет первостепенное значение: нередко именно золотая медаль считается единственным подтверждением успеха. Для достижения таких результатов требуется многолетняя подготовка, которая начинается в детско-юношеских спортивных школах и продолжается в специализированных центрах олимпийской подготовки. Отбор спортсменов осуществляется с учётом их физических данных, функциональных возможностей и психологической устойчивости. Современный спорт высших достижений опирается на научный подход. В тренировочном процессе активно используются достижения спортивной медицины, физиологии, биомеханики и психологии. Применяются системы мониторинга состояния организма, методы восстановления, индивидуальные программы питания и периодизация нагрузок. Особое значение имеет вывод спортсмена на пик формы к ключевым соревнованиям, которые зачастую проводятся раз в четыре года, как Олимпийские игры. Финансирование спорта высших достижений в большинстве стран осуществляется преимущественно за счёт государства, поскольку он выполняет важную функцию укрепления международного авторитета [2]. Дополнительно привлекаются спонсоры и партнёры, однако приоритетом остаётся спортивный результат, а не коммерческая прибыль. В то же время данная сфера сталкивается с серьёзными проблемами. Высокие нагрузки приводят к травматизму и раннему завершению карьеры [7]. Существует проблема допинга, связанная с

попытками искусственного повышения результатов. Кроме того, спортсмены испытывают значительное психологическое давление из-за ожиданий общества и высокой конкуренции. Таким образом, спорт высших достижений является вершиной спортивной системы, демонстрируя пределы человеческих возможностей и достижения науки в области подготовки спортсменов.

Спорт играет важную роль в жизни общества. Он способствует укреплению здоровья населения, формированию здорового образа жизни и профилактике заболеваний [5]. Через занятия спортом воспитываются дисциплина, ответственность, целеустремлённость и умение работать в команде. Кроме того, спортивные достижения формируют чувство национальной гордости и сплочённости общества. Крупные международные соревнования объединяют людей, способствуют развитию международных связей и культурного обмена.

Профессиональный спорт также влияет на экономику, создавая рабочие места и развивая индустрию развлечений. Несмотря на положительное влияние, спорт сталкивается с рядом серьёзных проблем. Одной из главных является допинг, который подрывает принципы честной борьбы [6]. Также актуальны вопросы травматизма и перегрузок, особенно в спорте высших достижений. Среди других проблем – чрезмерная коммерциализация, когда финансовые интересы начинают преобладать над спортивными ценностями, а также психологическое давление на спортсменов. Важной социальной проблемой остаётся адаптация спортсменов после завершения карьеры. Будущее спорта связано с внедрением современных технологий, включая цифровую аналитику, биометрический контроль и методы искусственного интеллекта в тренировочном процессе. Продолжается развитие женского спорта и паралимпийского движения. Ожидается дальнейшая интеграция профессионального спорта и спорта высших достижений, а также рост глобализации спортивных событий. При этом важнейшей задачей остаётся сохранение гуманистических ценностей спорта – честности, уважения и равных возможностей для всех участников [1].

Заключение. Таким образом, спорт прошёл длительный исторический путь развития – от элементарных форм физической активности, необходимых для выживания, до сложной социальной системы, оказывающей значительное влияние на различные сферы общественной жизни. Особое место в этой системе занимает спорт высших достижений, который представляет собой вершину спортивной деятельности и направлен на достижение максимальных результатов на международной арене. В ходе анализа было установлено, что современный спорт высших достижений формировался под влиянием исторических, социально-экономических и политических факторов. Его становление связано с возрождением Олимпийских игр по инициативе Пьер де Кубертен и деятельностью Международного олимпийского комитета, что положило начало системной организации международных соревнований. Спорт высших достижений характеризуется высокой степенью профессионализации, научным сопровождением тренировочного процесса и значительными физическими и психологическими нагрузками. Он

способствует укреплению международного престижа государства, формированию национальной идентичности и развитию спортивной науки. В то же время данная сфера сталкивается с серьезными проблемами, среди которых допинг, травматизм, коммерциализация и трудности социальной адаптации спортсменов после завершения карьеры. В условиях глобализации наблюдается постепенное сближение профессионального спорта и спорта высших достижений. Это требует совершенствования нормативно-правовой базы, усиления антидопингового контроля, а также сохранения гуманистических принципов олимпизма – честности, равенства и уважения к личности спортсмена.

Перспективы развития спорта связаны с внедрением инновационных технологий, расширением участия различных категорий населения, развитием женского и паралимпийского спорта, а также укреплением международного сотрудничества. В конечном итоге спорт должен оставаться не только сферой высоких достижений, но и важным средством гармоничного развития личности и общества в целом.

Список литературы

1. Кубертен, П. де. Олимпийские мемуары = *Memjires olympiques* / П. де Кубертен. – Москва: Советский спорт, 2011. – 320 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 542 с.
3. Столбов, В. В., История физической культуры и спорта / В. В. Столбов, Л. А. Финогенова, Н. Ю. Мельникова. – Москва: Физкультура и спорт, 2009. – 423 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов В. С. Куцнецов. – Москва: Академия, 2012. – 480 с.
5. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева, Babanyan, A.A., Kiseleva, E.A. Methodical recommendations M: Methodology of application of psychological-pedagogical interventions in the system of sports training of high-class Paralympics, 2021. P. 6–9.
6. Babanyan, A. A., Vorobyev, S. A., Kiseleva, E. A., Krichkov, A. S. Structure and content of the general psychological training of high-class Paralympics M.: Theory and practice of physical culture, 2021. P. 24–26.
7. Drozdovsky, A. K., Babanyan, A. A., Ulayeva, L. G. Psychophysiological approach to the problem of giftedness and quality sports selection M: Topical questions of sports psychology and pedagogy, 2021. P. 100–114.
8. Canadian Society for Psychomotor Learning and Sports Psychology (2025). Promoting environmental sustainability in sports science: perspectives from curling and olympic weightlifting.
9. Hecksteden, A., Forster, S., Egger, F., Buder, F., Kellner, R., & Meyer, T. (2022). Dwarfs on the shoulders of giants: Bayesian analysis with informative priors in elite sports research and decision making. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 793603. DOI: 10.3389/fspor.2022.793603.

URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2022.793603/full>
(дата обращения: 15.02.2026 г.).

10. Levitskaya, I. S., Bogomaz, S. A., Kozlova, N. V., Luzidi, F., Atamanov, I. B., Trenkaeva, N. A., Shcheglova, E. A. Development of self-regulation skills in athletes of highest achievements // Siberian psychological journal, 2016. 130-147 pp.

11. Kucuk, H. (2025). The effects of rule modifications in 3v3 and 4v4 small-sided games on cardiovascular and technical performance in elite football players. MedPath. NCT07157150.

УДК 796/799

Вельмисова М. П.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ И СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ И ПУТИ ИНТЕГРАЦИИ НАУЧНОГО ЗНАНИЯ В ТРЕНЕРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

В статье рассматривается проблема интеграции научного знания в практику подготовки спортсменов в профессиональном спорте и спорте высших достижений. Последовательно анализируются разрыв между спортивной наукой и реальной тренировочной практикой, методологические ограничения исследований (малые выборки, низкая экологическая валидность), культуру принятия риска спортсменами и специфику элитных атлетов.

Ключевые слова: спорт высших достижений, профессиональный спорт, спортивная наука, интеграция науки и практики, экологическая валидность, элитные спортсмены, тренировочный процесс, методология исследований (малые выборки, байесовский анализ), спортивная психология, управление рисками и здоровье атлетов (RED-S), лонгитюдные исследования, цифровые технологии в спорте (искусственный интеллект), малые игровые форматы (SSG).

Vel'misova V. P.

St. Petersburg, Russia

BRIDGING THE SCIENCE-PRACTICE GAP IN PROFESSIONAL AND ELITE SPORT: CHALLENGES, ANALYSIS, AND PATHWAYS TO INTEGRATION

The article discusses the problem of integrating scientific knowledge into the practice of training athletes in professional sports and sports of excellence.

Consistently analyzes the gap between sports science and real training practice, methodological limitations of research (small samples, low environmental validity), culture of risk-taking by athletes and the specificity of elite athletes.

Keywords: sport of excellence, professional sport, sports science, integration of science and practice, ecological validity, elite athletes, training process, research methodology (small samples, Bayesian analysis), sports psychology, Risk management and athlete health (RED-S), longitudinal studies, digital technologies in sports (artificial intelligence), small game formats (SSG).

Описание проблемы: методологические ограничения и низкая экологическая валидность исследований в элитном спорте. На протяжении более пятидесяти лет в международном спортивно-научном сообществе ведется дискуссия о том, как ученые и практики в элитном спорте могут работать совместно, чтобы обеспечить научно-обоснованный подход к подготовке спортсменов. Эта дискуссия, однако, до сих пор не привела к формированию устойчивых механизмов взаимодействия. Исследования, изучающие опыт элитных атлетов и их потребности, по-прежнему в значительной степени иницируются учеными и часто лишены прямой связи с практическим контекстом.

Знания, на которых основываются вмешательства в подготовку спортсменов, традиционно получают с помощью качественных методов, таких как полуструктурированные интервью, опросы и фокус-группы, а также с использованием широкого спектра психометрических оценок. Хотя эти подходы к сбору данных являются необходимой частью научного поиска, они часто приводят к деконтекстуализированным стратегиям сбора информации и результатам, которые могут породить обобщенные, неэффективные практики в условиях реальной спортивной подготовки [5].

Одним из ключевых аспектов обозначенной проблемы является недостаточная экологическая валидность спортивно-научных исследований.

Минимальные проекты: практические решения с низким порогом входа. Несмотря на масштабность описанных проблем, существует ряд проектов и подходов, которые могут быть реализованы даже при ограниченных ресурсах и которые способны существенно улучшить качество подготовки спортсменов и интеграцию науки в тренировочный процесс.

Модифицированные игры на уменьшенных полях (Small-Sided Games): одним из наиболее доступных и эффективных минимальных проектов является внедрение научно-обоснованных протоколов использования малых игровых форматов в командных видах спорта [8]. Исследования показывают, что модификация правил в малых играх может существенно влиять на физиологическую и техническую нагрузку на игроков [8].

Сравнительный анализ методов интервальной тренировки: другой пример минимального проекта – сравнительное исследование различных методов тренировки, которое может быть проведено силами одного клуба или даже одной команды. Такой проект требует минимального оборудования

(пульсометры, простые тесты для оценки скорости) и может быть реализован даже в условиях ограниченного бюджета [7, с. 132].

Байесовские методы анализа для малых выборок: методологический прорыв, имеющий огромное значение для спорта высших достижений, связан с применением байесовских методов анализа. Байесовский подход позволяет формально включать в анализ предсуществующие знания (например, из исследований на спортсменах более низкого уровня) для дополнения скудных данных.

Большой проект: системные решения для трансформации спортивной подготовки. Наряду с минимальными проектами, которые могут быть реализованы отдельными командами или клубами, существуют масштабные инициативы, требующие координации на национальном или международном уровне. Многоцентровые проспективные когортные исследования.

Масштаб и научная значимость: включены спортсмены из 12 видов спорта – гребля, гребля на байдарках и каноэ, велоспорт, триатлон, тяжелая атлетика, борьба, дзюдо, плавание, баскетбол, бадминтон, бокс и пляжный волейбол. Все спортсмены проходят два обследования в течение года с регистрацией тренировочной нагрузки количественными и полуколичественными методами. Обследование включает измерение сердечно-сосудистой функции, композиции тела, ЭКГ, вариабельности сердечного ритма, эхокардиографии, кардиореспираторной функции, циркулирующих биохимических маркеров, половых гормонов, функции мышц нижних конечностей и физической работоспособности [3, с. 110].

Ожидаемые результаты: понимание потенциальной зависимости «доза-реакция» между тренировочной нагрузкой и сердечно-сосудистой адаптацией, выявление роли возраста и пола в этих адаптациях, обоснование индивидуализированной тренировки и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний у спортсменов. Такие исследования требуют значительных инвестиций, координации между множеством организаций и готовности спортсменов к долгосрочному участию, но их результаты формируют фундамент для научно-обоснованной подготовки на десятилетия вперед.

Что можно сделать: практические рекомендации. На основе анализа современного состояния спортивной науки и выявленных проблем можно сформулировать ряд практических рекомендаций для различных участников системы спорта высших достижений.

Для тренеров и спортивных организаций:

– приоритизация восстановления как компонента тренировки. Тренерам необходимо пересмотреть отношение к восстановлению — оно должно рассматриваться не как дополнительная опция, а как неотъемлемая часть тренировочного процесса, равноценная физической, технической и тактической подготовке [7, с. 132];

– внедрение систем мониторинга нагрузки. Даже при ограниченных ресурсах возможно внедрение простых систем мониторинга, таких как ежедневная оценка самочувствия или использование недорогих пульсометров для контроля интенсивности тренировок;

– дифференцированный подход к тренировочным методам. Наличие данных о сравнительной эффективности различных методов позволяет тренерам делать осознанный выбор в зависимости от периода подготовки и конкретных задач.

Для спортивных ученых и исследователей:

– переход к экологически валидным дизайнам исследований. Исследователям необходимо стремиться к тому, чтобы их измерительные процедуры были максимально интегрированы в реальный тренировочный процесс;

– применение методологий, адекватных малым выборкам. Отказ от жесткой приверженности частотной статистике и освоение байесовских методов анализа позволит получать научно-обоснованные выводы даже при работе с малыми группами элитных атлетов;

– инновационные методы сбора данных. Расширение методологического арсенала за счет арт-методов, идиосинкразической этнографии и других качественных подходов позволяет получить доступ к субъективному опыту спортсменов, который недоступен при использовании стандартизированных опросников.

Для спортивных федераций и государственных органов:

– создание систем лонгитюдного сбора данных. Инвестиции в долгосрочные программы наблюдения за элитными атлетами создают фундамент для научно-обоснованного управления подготовкой спортивного резерва и национальных команд.

Заключение: карлики на плечах гигантов: диалективное единство науки и практики в спорте высших достижений. Профессиональный спорт и спорт высших достижений находятся сегодня в точке бифуркации. Дальнейший прогресс невозможен без углубления интеграции научного знания в тренировочный процесс, но сама эта интеграция требует преодоления фундаментальных противоречий между логикой науки и логикой спортивной практики.

Важно понимать, что научное сопровождение не должно превращаться в самоцель. Конечная цель всей этой деятельности — не публикация статей в высокорейтинговых журналах и не создание впечатляющих баз данных, а помощь конкретным спортсменам в реализации их потенциала при сохранении здоровья и благополучия на протяжении всей спортивной карьеры и после ее завершения.

Метафора «карлики на плечах гигантов», использованная в одной из работ по байесовскому анализу в спорте [6], приобретает здесь особый смысл. Современные спортивные ученые действительно стоят на плечах гигантов — тренеров-практиков, которые на протяжении десятилетий накапливали эмпирическое знание о том, как готовить чемпионов. Задача науки не в том, чтобы заменить этот опыт, а в том, чтобы дополнить его, систематизировать, проверить и, в конечном счете, сделать доступным для новых поколений тренеров и спортсменов.

Список литературы

1. Бабанян, А. А. Методические рекомендации / А. А. Бабанян, Е. А. Киселева. – Москва: Методология применения психолого-педагогических интервенций в системе спортивной подготовки паралимпийцев высокого класса, 2021. – С. 6–9.
2. Бабанян, А. А. Структура и содержание общей психологической подготовки паралимпийцев высокого класса / А. А. Бабанян, С. А. Воробьев, Е. А. Киселева, А. С. Крючков. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2021. – С. 24–26.
3. Дроздовский, А. К. Психофизиологический подход к проблеме одаренности и качественного спортивного отбора / А. К. Дроздовский, А. А. Бабанян, Л. Г. Уляева. – Москва: Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики, 2021. – Т. 1, № 1–2. – С. 100–114.
4. Canadian Society for Psychomotor Learning and Sports Psychology (2025). Promoting environmental sustainability in sports science: perspectives from curling and olympic weightlifting.
5. Hecksteden, A., Forster, S., Egger, F., Buder, F., Kellner, R., & Meyer, T. (2022). Dwarfs on the shoulders of giants: Bayesian analysis with informative priors in elite sports research and decision making. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 793603. DOI: 10.3389/fspor. 2022. 793603. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2022.793603/full> (дата обращения: 15.02.2026 г.).
6. Левицкая, Т. Е. Развитие навыков саморегуляции у спортсменов высших достижений / Т. Е. Левицкая, С. А. Богомаз, Н. В. Козлова, Ф. Лучиди, И. В. Атаманова, Н. А. Тренькаева, Э. А. Щеглова // Сибирский психологический журнал, 2016. – № 60. – С. 130–147.
7. Kucuk, H. (2025). The effects of rule modifications in 3v3 and 4v4 small-sided games on cardiovascular and technical performance in elite football players. *MedPath*. NCT07157150.

УДК 796.51:378

Ковина Е. В.

Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С. М. Кирова, г. Санкт-Петербург, Россия

КОМАНДНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЭКИПАЖЕЙ КАК ФАКТОР СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА У СТУДЕНТОВ-ГРЕБЦОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ

Аннотация. В статье рассматривается влияние командного взаимодействия на спортивную результативность студенческих экипажей по академической гребле в условиях непрофильного вуза. Представлены результаты сравнительного анализа трёх экипажей, различающихся по объёму

тренировочной нагрузки, уровню синхронности гребкового цикла и показателям групповой сплочённости. Показано, что групповая форма организации тренировочного процесса способствует повышению синхронности действий спортсменов, росту мотивации и формированию благоприятного психологического климата в команде. Установлена положительная взаимосвязь между синхронностью, сплочённостью и интегральным показателем спортивного результата.

Ключевые слова: академическая гребля, студенческий спорт, командное взаимодействие, синхронность гребка, групповая сплочённость, спортивный результат.

Введение. Современный этап развития студенческого спорта характеризуется повышенным вниманием к вопросам эффективности подготовки спортсменов в условиях непрофильных образовательных организаций. Академическая гребля относится к видам спорта, в которых результат определяется не только уровнем индивидуальной подготовленности спортсмена, но и степенью согласованности действий членов экипажа.

В экипажных дисциплинах гребного спорта даже незначительные расхождения в фазах гребкового цикла могут приводить к снижению скорости лодки, возникновению дополнительных колебаний корпуса судна и увеличению энергетических затрат спортсменов. Исследования в области биомеханики подтверждают, что синхронность движений является одним из ключевых факторов эффективности работы экипажа [4].

С социально-психологической точки зрения результативность спортивной команды также тесно связана с уровнем её сплочённости. Согласно исследованиям А. V. Carron и соавторов, высокий уровень групповой сплочённости способствует повышению эффективности совместной деятельности и улучшению спортивных результатов [3].

В условиях непрофильных вузов, где тренировочное время студентов ограничено учебной нагрузкой, особое значение приобретает организация тренировочного процесса, позволяющая максимально эффективно использовать имеющиеся ресурсы. Одной из таких форм является групповая организация тренировок.

Теоретические аспекты влияния групповой подготовки на спортивный результат. С позиций спортивной науки повышение результативности в академической гребле при переходе от индивидуальной к коллективной (экипажной) работе обусловлено комплексом адаптивных изменений на биомеханическом, физиологическом и психоэмоциональном уровнях.

Формирование группового двигательного паттерна. В условиях группового тренинга реализуется феномен двигательной конвергенции. За счёт постоянной афферентации от движений партнёров и необходимости подстройки к общему ритму в центральной нервной системе спортсменов формируется унифицированный двигательный стереотип. Это проявляется в снижении вариабельности кинематических характеристик гребкового цикла: угловых скоростей в суставах, траектории движения лопасти весла,

временных параметров фаз проводки и возврата. Снижение вариабельности движений приводит к уменьшению колебаний скорости лодки и повышению эффективности работы системы «гребец – весло – лодка».

Энергоэффективность и синхронизация физиологических процессов. Совместная работа спортсменов в заданном ритме способствует синхронизации не только двигательных, но и физиологических процессов. При согласованной биомеханике движений оптимизируется дыхательный ритм и работа сердечно-сосудистой системы.

Исследования физиологии мышечной деятельности показывают, что в слаженном экипаже снижается амплитуда колебаний внутригрудного давления и улучшается венозный возврат. Это позволяет достигать необходимой скорости движения лодки при меньших значениях лёгочной вентиляции и потребления кислорода. Таким образом, уменьшается физиологическая «стоимость» прохождения дистанции.

Психофизиологические механизмы групповой деятельности. С точки зрения психофизиологии работа в группе вызывает эффект социальной фасилитации. Присутствие партнёров по команде повышает уровень активации центральной нервной системы, что способствует более быстрой мобилизации функциональных возможностей организма. Кроме того, важную роль играет внутригрупповая конкуренция. Борьба за место в составе экипажа стимулирует спортсменов демонстрировать более высокий уровень подготовки и выполнения технических элементов. Подобные условия активизируют симпатoadреналовую систему, повышают уровень катехоламинов и способствуют смещению лактатного порога в сторону более высоких мощностей. Регулярное воздействие таких тренировочных стимулов ускоряет адаптацию сердечно-сосудистой системы и скелетных мышц.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие три студенческих экипажа, тренирующихся в условиях непрофильного вуза. В ходе работы использовались следующие методы исследования: педагогическое наблюдение, видеоанализ синхронности фаз гребкового цикла, анкетирование для определения уровня групповой сплочённости и анализ тренировочной нагрузки.

Таблица 1. Характеристика тренировочной нагрузки экипажей

Экипаж	Тренировок в неделю	Продолжительность (мес.)	Общее кол-во тренировок
1	5	3	≈60
2	3–4	4	≈55
3	2–3	5	≈50

Таблица 2. Показатели командного взаимодействия

Экипаж	Синхронность (%)	Сплочённость (%)
1	87	95
2	74	78
3	57	48

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные результаты показывают, что экипаж с наибольшим объёмом тренировочной работы продемонстрировал наиболее высокий уровень синхронности и групповой сплочённости. Наблюдения показали, что у студентов, тренирующихся в составе постоянных экипажей, динамика спортивных результатов имеет более выраженную положительную тенденцию. Это связано с эффектом взаимной мотивации и стимулирования участников тренировочного процесса. В процессе совместных тренировок формируются устойчивые коммуникативные связи между спортсменами. Участники экипажа активно обсуждают возникающие технические трудности, делятся субъективными ощущениями выполнения движения и предлагают способы их коррекции.

Данный процесс можно рассматривать как механизм неформального обучения внутри спортивной команды. В результате происходит постепенное выравнивание техники гребли и повышение синхронности действий спортсменов.

Дополнительным фактором роста спортивных результатов является внутренняя конкуренция между участниками группы. Наличие сопоставимого уровня подготовленности формирует условия конструктивной спортивной конкуренции, стимулирующей спортсменов к более интенсивной тренировочной деятельности.

Интересным результатом исследования стало также влияние спортивной группы на академическую деятельность студентов. Было отмечено, что участники экипажей часто взаимодействуют и в учебной среде: совместно готовятся к занятиям, обсуждают учебные задания и помогают друг другу в освоении образовательной программы. Таким образом формируется микросоциальная среда, в которой спортивная и учебная деятельность взаимно усиливают друг друга.

Выводы.

1. Командное взаимодействие является важным фактором спортивного результата в академической гребле.

2. Групповая форма организации тренировочного процесса способствует повышению синхронности гребкового цикла и улучшению технической согласованности действий спортсменов.

3. Высокий уровень групповой сплочённости положительно влияет на мотивацию спортсменов и эффективность совместной деятельности.

4. Регулярные тренировки в составе постоянных экипажей создают условия для более интенсивного развития функциональных возможностей организма и роста спортивных результатов.

5. Групповая спортивная деятельность также оказывает положительное влияние на образовательную успешность студентов.

Список литературы

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 542 с.

2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.

3. Carron A. V., Brawley L. R., Widmeyer W. N. The measurement of cohesiveness in sport groups // *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. – Morgantown, 1998. – P. 213–226.

4. Cuijpers L. S. et al. Rowing together: Interpersonal coordination dynamics // *PLoS One*. – 2015. – Vol. 10 (7).

5. Wing A. M., Woodburn C. The coordination and consistency of rowers in a racing eight // *Journal of Sports Sciences*. – 1995. – Vol. 13. – P. 187–197.

УДК 796

Конкин П. Н.

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург, Россия

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ ТАЙБОКСЕРОВ 15–17 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ С ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ

Аннотация. В статье рассматривается эффективность применения вариантов обратной связи в процессе развития быстроты у тайбоксеров. Были изучены особенности проявления быстроты при выполнении серии движений и подобраны формы подачи спортсмену срочной информации в процессе выполнения упражнения с применением сенсорной платформы SpeedCourt. педагогический эксперимент показал целесообразность и эффективность применения разных вариантов сигналов обратной связи в зависимости от особенностей проявления скоростных способностей.

Ключевые слова: тайский бокс, быстрота реакции выбора, интерактивные сенсорные системы с обратной связью, цифровизация спортивной тренировки, индивидуализация тренировки, учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Konkin P. N.

St. Petersburg, Russia

DEVELOPMENT OF SPEED OF MOVEMENTS OF 15-17-YEAR-OLD TAIBOXERS BASED ON INDIVIDUALIZATION OF TRAINING MEANS WITH FEEDBACK

Abstract. The article discusses the effectiveness of using feedback options in the process of developing speed in Muay Thai fighters. The features of the manifestation of speed when performing a series of movements were studied and the forms of providing urgent information to the athlete in the process of performing an exercise using the SpeedCourt sensor platform were selected. The pedagogical experiment showed the expediency and effectiveness of using different feedback signal options depending on the features of the manifestation of speed abilities.

Keywords: Muay Thai, speed of reaction selection, interactive sensor systems with feedback, digitalization of sports training, individualization of training, taking into account the individual characteristics of the athlete.

Введение. Высокая конкуренция в современном спорте требует поиска повышения эффективности тренировочных средств для того, чтобы спортсмены могли всецело реализовать свои способности. В связи с этим важное значение для эффективного построения тренировочного процесса имеет учет индивидуальных особенностей спортсменов [3, с. 114–117]. Для ситуационных видов спорта, в частности, для единоборств, учет индивидуальных особенностей при построении тренировочного процесса чрезвычайно важен, так как это связано с формированием индивидуального стиля деятельности спортсмена [6, с. 134–139].

Большие возможности в индивидуализации подготовки спортсмена дают современные методы тренировки с применением сенсорных тренажеров с обратной связью. Эти возможности обусловлены возможностью создания контролируемой тренировочной среды, что позволяет не только следить за показателями подготовленности спортсмена, но и выделить отдельные особенности выполнения упражнения, которые не всегда очевидны при применении традиционных средств тренировки [1, 2, 4, 7].

Обратную связь, которая является особенностью интерактивных систем, имеет большое значение в тренировочном процессе. Так, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, доктор педагогических наук, профессор, Н. Г. Озолин придавал большое значение обратной связи для успешности управления тренировочным процессом. Он считал, что обратная связь — это «непрерывно действующее замкнутое кольцо процессов, в котором управляющая система обеспечивает действие управляемого объекта и, воспринимая от него информацию о фактических параметрах этого действия, контролирует его, держит в требуемых рамках и вносит, если надо, соответствующие поправки» [5, с. 7].

Таким образом, обратная связь обеспечивает спортсмену знание о

результате выполнения упражнения. При том важно, чтобы обратная связь была срочной, после каждого повторения, а не после серии повторов и не после окончания упражнения. Именно сочная информация стимулирует спортсмена при следующем повторе скорректировать параметры выполнения движения. Также информация должна быть точной и, если речь идет о развитии быстроты, может быть выражена цифрами.

Интерактивные сенсорные тренажеры могут обеспечить оперативную обратную связь, дающие представление о точности и скорости выполняемых действий [2].

Методика и организация исследования. Цель исследования: обосновать эффективность методики развития быстроты движений на основе индивидуализации тренировочных средств с обратной связью в подготовке тайбоксеров 15–17 лет.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников; оценка скоростных способностей; методы математико-статистической обработки данных.

В педагогическом эксперименте принимали участие 20 тайбоксеро-юношей в возрасте 15–17 лет, имеющих первый спортивный разряд и разряд кандидата в мастера спорта. В экспериментальном исследовании тайбоксеры выполняли упражнение на сенсорной платформе SpeedCourt. Спортсменами выполнялось упражнение «Реакция (лишний сигнал)». Шесть интерактивных сенсоров устанавливаются на различной высоте (два на уровне головы, два на уровне пояса и два на полу). Задача спортсмена сделать максимальное количество результативных действий, взаимодействуя с сенсорами ногами (сенсоры, лежащие на полу) и руками (сенсоры, закрепленные на напольной груше или столбе), за 30 с, нажимая исключительно на тот сенсор, цвет которого отличается от остальных.

В начале эксперимента у тайбоксеров опытным путем были исследованы особенности проявления быстроты движений и быстроты реакции выбора при выполнении серии ответных действий на световой сигнал. Для этого был зафиксирован результат выполнения упражнения в первые 15 секунд и во вторые 15 секунд. В частности анализировалось, меняется ли быстрота реакции от первой части упражнения ко второй, либо остается одинаковой на всем протяжении выполнения задания.

В соответствии с выявленными особенностями проявления скоростных способностей при выполнении серии движений спортсмены были поделены на две группы, и им были предложены два варианта обратной связи, которые применялись на тренировочных занятиях два раза в неделю на протяжении трех месяцев.

Спортсмены первой группы проявляют не очень высокую быстроту реакции выбора и движений, но не снижают ее на протяжении выполнения всего задания и допускают мало ошибок или не допускают их совсем. Количество результативных действий у спортсменов этой группы в первые и во вторые 15 секунд теста одинаковы или отличаются не более чем на 1–2 движения. В группу вошли 12 спортсменов.

Спортсмены второй группы проявляют в начале задания высокую быстроту реакции и движений, выполняют достаточно большое количество результативных действий и не допускают ошибок, а затем начинают реагировать и двигаться медленнее и допускать ошибки. Количество результативных действий у спортсменов этой группы в первые и во вторые 15 секунд различается значительно, на 3–5 движений. В группу вошли восемь спортсменов.

Для спортсменов двух групп давалась обратная связь разного характера. Информация, передаваемая по обратной связи, для спортсменов первой группы ставила целью повышение быстроты реагирования. Для этого для спортсменов первой группы индивидуально опытным путем был определен высокий уровень быстроты реакции, которого они должны были стараться придерживаться, выполняя упражнение. Если спортсмен не показывал результат на обозначенном для него уровне, ему подавался соответствующий звуковой сигнал. Таким образом, обратная связь для спортсменов первой группы ставила цель стимулировать повышать быстроту реагирования и движения.

Для тайбоксеров второй группы информация, передаваемая по обратной связи, имела целью стимулировать спортсмена не снижать уровень быстроты реакции в процессе всего выполнения задания. Как только время реакции и быстрота движений начинали снижаться, спортсмену подавался соответствующий звуковой сигнал, заставляющий его поддерживать быстроту реакции на прежнем уровне.

Занятия с применением описанных средств обратной связи проводились на протяжении трёх месяцев на двух тренировочных занятиях в неделю. Всего было проведено 24 занятия.

Математико-статистическая обработка данных осуществлялась в программной среде Statgrafics 18.

Результаты исследования. Результаты исследования приводятся в таблице 1 и на рис. 1 и 2.

Таблица 1. Результаты тестирования быстроты выполнения задания на сенсорной платформе SpeedCourt у тайбоксеров 15–17 лет в зависимости от особенностей проявления быстроты в серии движений

Показатели	Первая группа (n=12)			Вторая группа(n=8)		
	Первые 15 с (n=11)	Вторые 15 с (n=11)	Всего за 30 с	Первые 15 с (n=9)	Вторые 15 с (n=9)	Всего за 30 с
В начале эксперимента						
Среднее ($\bar{X} \pm Sx$)	14,3±1,86	13,7±1,65	28,0±1,72	16,4±1,18	13,7±1,99	30,1±1,75
В конце эксперимента						
Среднее ($\bar{X} \pm Sx$)	16,3±1,55	15,8±1,73	32,1±1,72	16,6±1,32	16,7±1,76	33,3±1,63
M			0,48	m		0,86
P – value			0,00193597	P - value		0,00223685
Статистический вывод			Различия достоверны при $P \leq 0,01$	Статистический вывод		Различия достоверны при $P \leq 0,01$

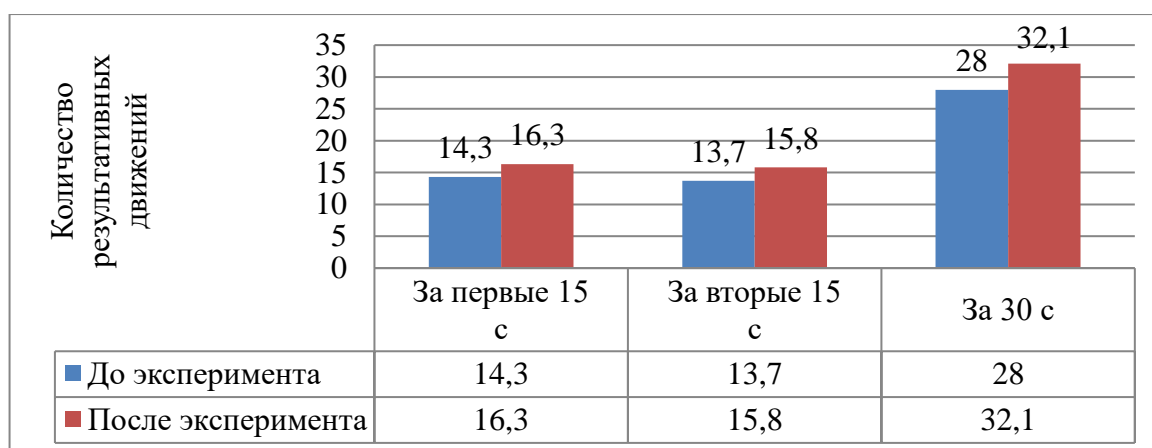


Рис. 1. Результаты тестирования быстроты выполнения задания на сенсорной платформе SpeedCourt у тайбоксеров 15–17 лет в начале и в конце эксперимента (первая группа)

Как показывают данные таблицы 1 и рис. 1, у спортсменов первой группы, которые проявляли при выполнении упражнения невысокий уровень быстроты реакции и невысокую скорость движения, но не снижали количество результативных действий во вторые 15 секунд теста, улучшились результаты и в первой и во второй части теста, а также результат за 30 секунд. В первые 15 секунд теста результат вырос с 14,3 до 16,3 результативных действий (на два действия), во вторые 15 с теста с 13,7 до 15,8 результативных действий (на 2,1 действия). В тесте в целом результат вырос на 4,1 действия, с 28 до 32,1 результативных действий.

Таким образом, обратная связь, направленная на стимуляцию

спортсмена приближать показатели быстроты реакции и движения к высокому индивидуальному результату, способствовала повышению показателей теста.

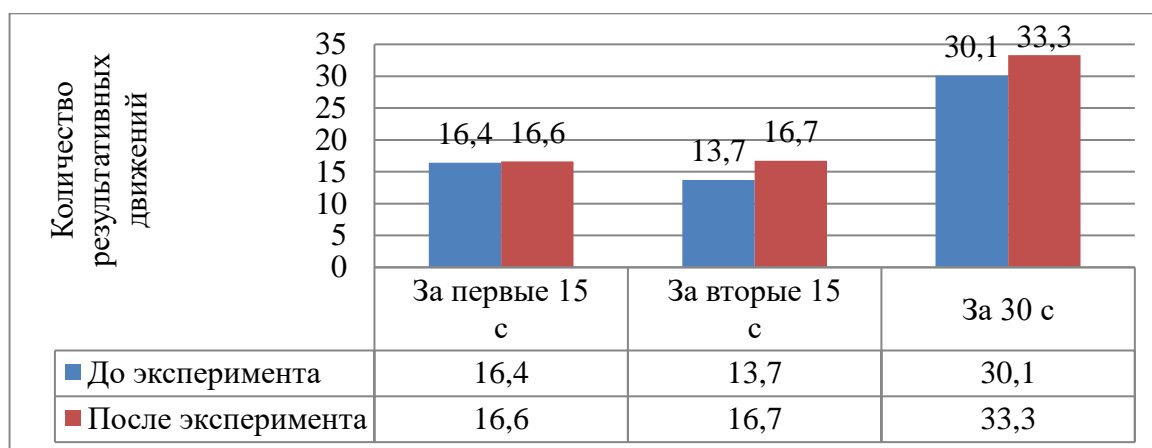


Рис. 2. Результаты тестирования быстроты выполнения задания на сенсорной платформе SpeedCourt у тайбоксеров 15–17 лет в начале и в конце эксперимента (вторая группа)

Как показано в таблице 1 и на рис. 2, во второй группе, в которой число результативных действий у спортсменов было высоким в первые 15 с теста и значительно снижалось во вторые 15 с, значительно улучшился результат во второй части теста, с 13,7 до 16,7 результативных движений (на три движения). В первые 15 с теста результат улучшился незначительно с 16,4 до 16,6 результативных действий (на 0,2 действия), но он был высоким и в начале эксперимента. Показатель теста за 30 с вырос во второй группе с 30,1 до 33,3 результативных действий, то есть на 3,2 действия.

Таким образом, для спортсменов второй группы обратная связь, стимулирующая спортсмена поддерживать темп движения, явилась эффективным средством поддержания высокого темпа движения в процессе выполнения всего задания.

Выводы. Приведенные результаты показывают эффективность применения предложенных вариантов обратной связи в зависимости от особенностей проявления быстроты при выполнении серии движений. Доказана эффективность применения индивидуальных вариантов обратной связи в процессе развития быстроты у тайских боксеров с применением интерактивного тренажера.

Список литературы

1. Афоньшин, В. Е. Биотехнический комплекс подготовки спортсменов в интерактивной полимедийной внешней среде / В. Е. Афоньшин, Е. П. Попечителей // Символ науки. – 2016. – № 1. – С. 18–26.
2. Васюк, Е. В. Интерактивные сенсорные технологии в подготовке спортсменов детского отделения студенческого спортивного клуба / Е. В. Васюк, Ж. Ичэнь, В. В. Бакаев // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 8. – С. 15–17.

3. Кахнович, С. В. Влияние индивидуальных особенностей спортсменов на процесс тренировки / С. В. Кахнович, В. В. Извеков, К. В. Извеков // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 11 (65). – Ч. 2. – С. 114–117.

4. Кондратович, С. В. Эффективность применения зрительно – координационного тренажера Blazerod в практике спортивного психолога / С. В. Кондратович, С. В. Новаковский, Д. В. Качалов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 50–52.

5. Озолин, Н. Г. Обратная связь в тренировочном процессе / Н. Г. Озолин // Лёгкая атлетика. – 1984. – №12. – С. 7–9.

6. Филиппович, В. А. Индивидуализация тренировочного процесса боксеров: методические подходы и их эффективность / В. А. Филиппович // Автономия личности. – 2024. – № 3 (33). – С. 134–139.

7. Чепанов, Н. В. Совершенствование быстроты реакции подростков-каратистов с использованием тренажера «Blazerod» / Н. В. Чепанов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6. – № 3. – С. 39–45.

УДК 796.332 : 159.9.07

Лазаренко В. Г., Кабаков М. С.

*Ижевский государственный технический университет имени М. Т. Калашникова,
г. Ижевск, Россия*

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВНИМАНИЯ ФУТБОЛИСТОВ 11–18 ЛЕТ

Аннотация. Выявлены возрастные закономерности изменений ряда параметров внимания. Они в известной степени могут быть естественны для футболистов 11–12 лет. Наличие более частых и выраженных нарушений внимания в группе 14–15 лет связано, видимо, с окончанием периода полового созревания, когда у подростков вообще имеют место различные психологические проблемы. В группе футболистов 16–18 лет какие-либо нарушения внимания не обнаружены.

Ключевые слова: футбол, юные спортсмены, характеристики внимания, спортивный отбор, спортивная подготовка.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF ATTENTION FOOTBALL PLAYERS AGED 11–18

Summary. Age-related patterns of changes in several attention parameters were identified. These patterns may be, to a certain extent, typical for 11- to 12-year-old football players. The presence of more frequent and severe attention deficits in the 14- to 15-year-old group is likely related to the end of puberty, when adolescents generally experience various psychological problems. No attention deficits were detected in the 16- to 18-year-old group of football players.

Keywords: football, young athletes, attention characteristics, sports selection, sports training.

Футбол – не только весьма популярен, но и входит в число самых сложных в техническом и тактическом плане видов спорта. Потенциальное разнообразие игрового арсенала футболистов не нуждается в комментариях. Но крайне важно не упустить в их спортивной подготовке, особенно – в юном возрасте, что скорость решения двигательных задач зависит от способности футболиста в определенной степени предвидеть развитие игровой ситуации. Однако этого еще мало, т. к. далее надо мгновенно найти что-то аналогичное из предыдущего игрового опыта и выбрать оптимальные варианты продолжения игры. Естественно, что при быстром темпе игры, особенно в ответственные моменты соревнования, выполнение этих требований становится весьма сложным. Давно установлено, что все эти аспекты диктуют многообразие требований к футболистам и необходимость их всестороннего воспитания и развития, что делает футбол не только физически, но и психологически сложным видом спорта, требующим от спортсменов высокой степени соответствующей подготовки в обоих направлениях [1, с. 8–9]. Однако, до настоящего времени нередко практикуется подготовка молодых спортсменов, как бы изолированная от требований современной игры. В итоге имеет место не только низкая эффективность такой подготовки, но она также оказывает дополнительное негативное влияние, поскольку не дает возможности перспективным игрокам в полной мере раскрыть свой потенциал в дальнейшем, в том числе на профессиональном уровне. Отсюда, достаточно типичной для многих юных футболистов является нерешительность (замедление реакции выбора), что проявляется в двигательной скованности, отсутствии гибкости мышления и замедленном исполнении контроля мяча в движении. Как следствие, такой игрок, даже приняв верное решение, зачастую не способен качественно и быстро его реализовать на высоком технико-тактическом уровне. Это и порождает основные проблемы его дальнейшей спортивной подготовки. Поэтому настоятельно требуется принять все возможные меры для искоренения нерезультативной методики обучения двигательным умениям, которые практически не нужны, так как не находят применения в условиях реальных соревнований по футболу. Это касается не

только технической подготовки, но и всех остальных компонентов, включая психологическую составляющую, тренировочного процесса юных футболистов.

Ключевой тенденцией развития современного футбола выступает существенный рост объёма двигательной активности игроков, которая проявляется в непрерывно возникающих, в разнообразных, но главное – непредсказуемых игровых ситуациях. Такие ситуации требуют от спортсменов не только мгновенной реакции, но и способности оперативно и эффективно переключать внимание с одного объекта на другой или сразу на несколько объектов (мяч, партнеры по команде, соперники, ограничительные линии и т. д.). Без этого высокая пространственно-временная точность действий футболиста становится недостижимой. Поэтому успех в современном футболе всё в большей степени зависит не только от физической, но и от психологической готовности спортсмена [2, с. 14–19], одним из важнейших аспектов которой являются достаточно развитые различные характеристики внимания. Немаловажно также, что их высокое качество является неотъемлемым компонентом высокой стрессоустойчивости спортсмена. Однако на практике психологические исследования регулярно проводятся, как правило, только на уровне крупных клубов и сборных команд, а на уровне юношеского футбола не проводятся вообще. Более того, нередко специалисты, исследуя вопросы, касающиеся ошибок внимания в спорте или методик улучшения внимания юных спортсменов, либо вообще не упоминают о необходимости количественного определения различных параметров внимания [3], либо используют для этого методики общего назначения, затрагивающие далеко не все аспекты внимания и совершенно не учитывающие задачи спорта [4]. Между тем, учитывая вышеуказанную проблематику, имеется настоятельная потребность как можно более раннего определения уровня развития различных параметров внимания юных спортсменов с использованием методик, учитывающих спортивную специфику. Ранее нами было предпринято такое исследование среди волейболисток разного возраста и разной спортивной квалификации [5], результаты которого имели серьезное практическое значение для корректировки средств и методов их дальнейшей подготовки.

Нами проведено пилотное исследование с целью исследования качества различных аспектов внимания, а также определения возможной связи их нарушений с типом личности юных футболистов разного возраста. Всего обследовано 34 спортсмена в возрасте от 11 до 18 лет. Из них 22 человека занимаются футболом в МБУ ДО СШОР «Созвездие» г. Ижевска. Они были распределены по следующим возрастным группам: 11–12 лет (10 человек) и 14–15 лет (12 человек). Остальные 12 человек (16–18 лет) занимаются в АУ ДО УР «СШОР по футболу “Зенит-Ижевск”». Для оценки уровня различных характеристик внимания использовался метод Р. М. Найдиффера, разработанный специально для игровых видов спорта [6, с. 760–799]. Для определения типа личности футболистов (интроверт, экстраверт, амбиверт) использовались различные варианты метода Г. Ю. Айзенка: для подростков

[7, с. 197–199], а также для взрослых [8, с. 111–117], к которым мы отнесли группу футболистов 16–18 лет.

Результаты исследования. Умеренные нарушения различных параметров внимания имело место у 40 % юношей, занимающихся футболом в группе 11–12 лет, а выраженных нарушений внимания в данной группе не выявлено ни у одного спортсмена. Напротив, у группы 14–15 лет умеренные нарушения различных параметров внимания имело место почти у каждого спортсмена (у 11 из 12 юношей), при этом у двух спортсменов нарушения имели выраженный характер. Что касается нарушений отдельных параметров внимания, то снижение способности к одновременному учету многих внешних факторов (показатель ШВВ по методике Найдиффера) в обеих сравниваемых группах не было выявлено вовсе. Трудности «сужения» внимание на анализе ошибок из-за отвлечения на какие-либо внешние раздражители (показатель ВШП по методике Найдиффера) обнаружены у одного футболиста группы 10–12 лет и двух спортсменов группы 14–15 лет, но ни у одного из них такое нарушение не было выраженным. Заметные проблемы со способностью оценивать и анализировать сразу несколько факторов (показатель ШВН по методике Найдиффера) наблюдалось у двух спортсменов в группе 11–12 лет и у одного футболиста в группе 14–15 лет. Склонность совершать ошибки потому, что человек думает одновременно о нескольких вещах, не умея сконцентрировать внимание на наиболее важных (показатель ВВП по методике Найдиффера) обнаружена только у одного спортсмена в группе 11–12 лет. Напротив, в группе 14–15 лет нарушения этого параметра внимания было обнаружено у пяти спортсменов, причем у двух из них оно было весьма выраженным. Способность четко сфокусировать внимание на наиболее важных вещах (показатель УЭФ по методике Найдиффера) была нарушена у одного спортсмена группы 14–15 лет, а в группе 11–12 лет данного нарушения не было выявлено вовсе. Постоянная узкая фокусировка внимания и неспособность быстро переключить его с одного объекта / объектов на другой и, тем более, одновременно на несколько (показатель ОП по методике Найдиффера) была обнаружена у двух спортсменов группы 14–15 лет, а в группе 11–12 лет нарушение внимания такого типа не было выявлено ни у одного спортсмена. Одновременное нарушение двух параметров внимания обнаружено у одного спортсмена в группе 11–12 лет и у двух футболистов в группе 14–15 лет. Одновременное нарушение сразу трех параметров внимания выявлено у одного юноши группы 14–15 лет, а в группе 11–12 лет таких спортсменов не оказалось вовсе. В отличие от групп 11–12 лет и 14–15 лет, в группе футболистов 16–18 лет никаких нарушений ни одного из исследуемых параметров внимания обнаружено не было. Лишь у двух спортсменов данной группы отмечено, что от одного до трех значений некоторых параметров внимания находятся на пределе допустимого. Сопоставление нарушений внимания с каким-либо типом личности футболистов, у которых они были выявлены, не выявило закономерных связей между этими психологическими характеристиками.

С другой стороны, выявлены некоторые возрастные закономерности изменений ряда параметров внимания. Если они в известной степени могут быть характерны для футболистов 11–12 лет, еще не прошедших достаточную специальную подготовку, то наличие более частых нарушений внимания, причем в некоторых случаях – серьезных, в группе 14–15 лет требует особого объяснения. Очевидно, это связано с окончанием периода полового созревания, когда у подростков вообще имеют место различные психологические проблемы, в том числе нарушения внимания. Отсутствие в группе футболистов 16–18 лет каких-либо нарушений исследуемых параметров внимания представляется естественным, поскольку к этому возрасту, оставив позади трудную со всех сторон фазу полового созревания, они уже прошли не только достаточную подготовку, но и неоднократное «сито» спортивного отбора.

Полученные нами данные подчеркивают необходимость исследований характеристик внимания юных футболистов как можно раньше, возможно – с этапа начальной подготовки, и проведения их, как минимум, ежегодно, особенно в возрасте 14–15 лет. Это позволит своевременно выявлять имеющиеся, в т. ч. вновь появившиеся нарушения различных параметров внимания. Полученные результаты обязательно должны учитываться тренерами в процессе работы с футболистами любого возраста. При выявлении конкретных нарушений внимания следует проводить специальные тренировки для коррекции этих нарушений внимания. Все это, безусловно, будет содействовать объективизации процесса спортивного отбора и улучшению качества спортивной подготовки юных футболистов.

Список литературы

1. Футбол: учебник для институтов физической культуры / под ред. М. С. Полишкиса и В. А. Выжгина. – Москва: Физкультура, образование и наука, 1999. – 203 с.
2. Николаенко, В. В. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху: учебно-методическое пособие / В. В. Николаенко, В. Н. Шамардин. – Киев: Саммит-книга, 2015. – 360 с.
3. Волков, Д. Н. Ошибки внимания в спорте: теория и практика / Д. Н. Волков, В. К. Сафонов // Спортивный психолог. 2013. – № 3 (30). – С. 10–13.
4. Стригельская, И. Ю. Методика развития внимания у волейболисток, занимающихся в спортивной секции колледжа / И. Ю. Стригельская, Н. Н. Пренас, Н. М. Сергеева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 585–590.
5. Лазаренко, В. Г. Параметры внимания у волейболисток разного возраста и разной спортивной квалификации / В. Г. Лазаренко, С. П. Байков // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта : материалы Всероссийской науч.-практической конф. с международным участием (г. Ижевск, 22–24 нояб. 2024 г.) / отв. ред. В. Г. Лазаренко. – Ижевск: Изд-во УИР ИжГТУ им. М. Т. Калашникова, 2024. – С. 258–261.

6. Найдиффер, Р. М. Внимание в спорте // Психология внимания / Р. М. Найдиффер; под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и В. Я. Романова. – Москва: ЧеРо, 2001. – С. 760–799.

7. Практическая психология в тестах. – Москва: АСТ-ПРЕСС, 2003. – 376 с.

8. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 288 с.

УДК 796

Скляр Т. В.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

ТЕННИС КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Аннотация. В данной статье большой теннис рассматривается в качестве универсального вида спорта, который способствует гармоничному развитию личности и физиологии человека на протяжении всей его жизни. Анализируются физические, социальные и психологические преимущества занятий большим теннисом, которые включают в себя развитие выносливости, координации движения, скорости, быстрой реакции и стратегического мышления. Особое внимание уделяется доступности тенниса для разных возрастных групп – от детского возраста до людей пожилого возраста, а также его роли в формировании устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Теннис, получивший мировое признание, рассматривается не только как соревновательная дисциплина, но и как эффективный инструмент поддержания физического и эмоционального здоровья. В статье подчеркивается, что благодаря вариативности нагрузок и формату занятий большой теннис может сопровождать человека на всех этапах жизненного пути, способствуя активному долголетию и социальной интеграции.

Ключевые слова: теннис, спорт, развитие, физиология, здоровый образ жизни, дисциплина, мотивация, занятия.

Skliar T. V.

St. Petersburg

TENNIS AS A MEANS OF STRENGTHENING HEALTH AND PHYSICAL DEVELOPMENT

Abstract. In this article, tennis is considered as a universal sport that promotes the harmonious development of personality and human physiology throughout life. The article analyzes the physical, social, and psychological benefits of playing tennis, which include the development of endurance, coordination, speed, quick

reaction, and strategic thinking. Special attention is given to the accessibility of tennis for different age groups, from children to the elderly, and its role in fostering a sustainable motivation for a healthy lifestyle. Widely recognized as a competitive sport, tennis is also an effective tool for maintaining physical and emotional health. The article emphasizes that, due to the variability of loads and the format of classes, tennis can accompany a person at all stages of life, promoting active longevity and social integration.

Keywords: tennis, sports, development, physiology, healthy lifestyle, discipline, motivation, classes.

Большой теннис абсолютно заслуженно считается одним из самых универсальных и доступных видов спорта. Он сочетает в себе множество аспектов, делая его привлекательным для широкой аудитории. В первую очередь, теннис объединяет физическую активность, кардио и силовые тренировки, а также интеллектуальные нагрузки и эмоциональную вовлеченность. Это позволяет формировать гармоничное развитие человека как на психологическом, так и на физическом уровне. Благодаря разнообразию нагрузок и гибкости формата занятий, теннис подходит людям практически любого возраста и уровня подготовки. Он становится не просто хобби, а настоящим спутником на протяжении всей жизни, помогая оставаться активным и здоровым независимо от обстоятельств.

Регулярные занятия теннисом оказывают комплексное влияние на организм человека. Во время игры активно задействуются практически все группы мышц. Особенно интенсивно работают мышцы ног, спины, рук и мышечный корсет – это способствует укреплению мускулатуры, улучшению осанки и общей физической формы. Кардионагрузки, характерные для тенниса, активно развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышая выносливость и работоспособность организма. Постоянные ускорения, перемещения по корту и смены направления движения тренируют сердце и сосуды, делая их более выносливыми и устойчивыми к стрессу.

Помимо этого, теннис способствует развитию координации, реакции и тактического мышления. Игра требует концентрации внимания, быстрого принятия решений и умения анализировать ситуацию на корте. Эти навыки переносятся в повседневную жизнь и профессиональную деятельность, делая человека более собранным и гибким в решении задач. В целом, теннис – это не только увлекательное занятие, оно является мощным инструментом для укрепления здоровья, формирования характера и повышения общей жизненной энергии. Его универсальность и всесторонняя польза делают его идеальным выбором для тех, кто стремится поддерживать баланс между физическим и психологическим благополучием. Игра требует координации, точности и концентрации, что положительно сказывается на реакции и работе мозга. «Тому, кто хочет всегда чувствовать себя бодрым и здоровым, нужна не сила, а необходимо слаженное взаимодействие всех жизненно важных систем организма...», – в своих трудах утверждал академик Н. М. Амосов. Результатом такой работы организма является отличное самочувствие,

высокая работоспособность, улыбка и хорошее настроение. Таким образом, теннис – это не только отличный досуг, но и способ поправить здоровье. Даже при начальных стадиях атеросклероза и гипертонии рекомендуется играть в теннис в рамках лечебных мер под контролем врача, который должен внимательно следить за интенсивностью и длительностью тренировок. Такие занятия помогают снять головные боли, исчезает хроническая усталость и вялость, улучшаются сон и аппетит. Однако важно помнить, что чрезмерные физические нагрузки могут навредить здоровью, поэтому необходим сбалансированный подход.

Теннис подходит людям разного возраста, потому что интенсивность всегда можно адаптировать под свои возможности. Для одних это серьёзные тренировки и соревнования, для других – активный отдых и способ снять стресс. Регулярная игра помогает поддерживать физическую форму, улучшает настроение и формирует привычку к движению.

Теннис – вид спорта, который формирует определенную модель жизни человека. Корт – место, где каждое действие несёт смысл, а каждый розыгрыш даёт новый урок. В отличие от командных дисциплин, где ответственность распределяется между игроками, тренером и остальным составом, теннис учит брать всю ответственность за свои действия и их последствия на себя. Такая особенность превращает спорт в некий тренажёр, который тренирует характер. Исследования кафедры спортивной психологии МГУ подтверждают: регулярные занятия теннисом повышают показатели ментальной устойчивости на 37 % уже через полгода тренировок.

Опытный теннисист начинает подготовку задолго до выхода на корт: он изучает соперника, его хват, выявляет слабые стороны, предпочитаемую сторону атаки и выбирает стратегию игры. Как это помогает в бизнесе и повседневной жизни? Навык стратегического мышления, который человек развивает на корте годами, учит его мыслить на несколько шагов вперед. Например, маркетологи, увлекающиеся теннисом, могут строить бизнес-планы и принимать решения с учетом реакции целевой аудитории на каждом этапе. Аналитические способности, сформированные через постоянный расчет рисков во время игры, позволяют быстрее реагировать и адаптироваться к изменениям рынка [3].

Психология тенниса строится на интересном явлении: чем выше ставки, тем спокойнее должен быть игрок. Проигрыш нескольких очков подряд вызывает выброс кортизола – гормона стресса. Но теннисист учится распознавать физиологические сигналы тревоги (учащённое дыхание, дрожь в руках) и немедленно их нейтрализовать. Между розыгрышами 15-секундная пауза превращается в сессию психологической подготовки: глубокий вдох, фокусировка на тактическом плане, сброс негативных эмоций. Именно здесь формируется стрессоустойчивость как осознанная практика, а не врождённое качество.

Дисциплина в теннисе – это не только о тяжелых тренировках, а о систематической подготовке. Ежедневное повторение удара по 100 раз, даже когда хочется отдохнуть и мозг ищет способ избавиться от нагрузки, развивает

силу воли. Самоконтроль проявляется в мелочах: соблюдение правильной техники после сложного дня, поддержание этикета при проигрыше несмотря на эмоции, отказ от импульсивных решений в стрессовых ситуациях во время матча. Тренировка превращается в школу воли, где каждое повторение укрепляет нейронные связи, отвечающие за способность выдерживать давление.

Привычка к стабильности и дисциплине, формируемая через регулярные занятия теннисом, переносится во все сферы жизни человека. Этот спорт помогает развивать у человека не только физические навыки, но и важные личностные качества, которые служат основой для достижения успехов в разных областях. Например, ребёнок, играющий в большой теннис три раза в неделю, легче справляется с подготовкой к экзаменам, потому что его мозг уже знает алгоритм: «цель – план – действие – результат». Постоянная тренировка учит его организованности, ответственности и умению следовать намеченному плану. Взрослые игроки, в свою очередь, чаще достигают карьерных целей. Согласно исследованию Высшей школы экономики, среди руководителей среднего звена теннисисты на 41 % чаще выполняют свои годовые показатели КРІ. Дисциплина в данном случае – это не ограничение свободы, а скорее инструмент, позволяющий лучше справляться с хаосом и неразберихой повседневных решений, повышая эффективность и уверенность в собственных силах.

Помимо личных преимуществ, большой теннис выполняет важную социальную функцию. Он способствует расширению круга общения, развитию коммуникативных навыков и формированию культуры честной конкуренции. Участие в турнирах и регулярных тренировках помогает укрепить чувство принадлежности к спортивному сообществу, увеличивает уровень самоуважения, а также стимулирует развитие командного духа и умение работать в коллективе. Эти качества находят отражение в умении вести диалог, слушать собеседника и вести себя достойно даже в сложных ситуациях. Кроме того, активное участие в спортивных мероприятиях повышает мотивацию к ведению здорового образа жизни и формирует привычку заботиться о своём здоровье на долгосрочной основе.

Таким образом, большой теннис можно рассматривать не только как вид физической активности, но и как универсальный инструмент всестороннего развития личности. Он объединяет в себе физическое совершенствование, интеллектуальное развитие и психологическую устойчивость, сопровождая человека на разных этапах жизненного пути. Регулярные занятия теннисом способствуют укреплению здоровья, формированию стойкого характера и активному долголетию. Все эти преимущества делают данный спорт важнейшим фактором современной культуры здоровья и саморазвития. Он помогает сформировать гармоничную личность, способную успешно справляться с жизненными вызовами, достигать целей и жить полноценной, активной жизнью.

Список литературы

1. Большой теннис как спорт: история, правила, польза и особенности игры // InoProSport. – URL: <https://inoproport.ru/post/64889-bolshoi-tennis-kak-sport-istoriia-pravila-polza-i-osobennosti-igry>.
2. Большой теннис: 7 навыков для жизни // Чемпионов. – URL: <https://championov.ru/bolshoj-tennis-7-navykov-dlya-zhizni/>.
3. Большой теннис — польза, ум и социальные связи – Recourt.ru <https://www.recourt.ru/articles>.
4. Польза тенниса для организма и ментального здоровья – Спортмастер Медиа.

УДК 796.83

Фёдоров В. В.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

ИНТЕГРАЦИОННЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. В боксе высших достижений в настоящее время разрешено российским боксерам совмещать соревновательные поединки на любительском и профессиональном рингах. В этой связи, новые возможности порождают ряд проблем и противоречий в системе совершенствования спортивного мастерства боксеров с позиций спортивной науки: задачи и требования соревновательной деятельности, условия и средства достижения результата, система индивидуальной подготовки боксеров к соревновательной деятельности. Существующие различия в целеполагании, системе и структуре соревнований в новых условиях развития бокса высших достижений актуализируют поиск рациональных решений психолого-педагогического сопровождения спортсменов в контексте продолжения успешной спортивной карьеры.

Ключевые слова: бокс высших достижений, интеграция олимпийского и профессионального бокса, система многолетней подготовки, индивидуальный стиль, спортивная карьера, психолого-педагогическое сопровождение.

Fedorov V. V.

St. Petersburg, Russia

INTEGRATION TRANSFORMATIONS OF LONG-TERM TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED BOXERS

Abstract. In high-performance boxing, Russian boxers are currently allowed to combine competitive matches in both amateur and professional rings. In this regard, new opportunities have created a number of problems and contradictions in the system of improving the sports skills of boxers from the perspective of sports science: the objectives and requirements of competitive activity, the conditions and means of achieving results, and the system of individual training of boxers for competitive activities. The existing differences in goal-setting, the system, and the structure of competitions in the new conditions of the development of high-performance boxing make it necessary to find rational solutions for the psychological and pedagogical support of athletes in the context of continuing a successful sports career.

Keywords: boxing of the highest achievements, integration of Olympic and professional boxing, a system of preparation, individual style, sports career, psychological and pedagogical support.

Действующий запрет выступлений российских боксеров на Олимпийских играх, Чемпионатах Европы и мира актуализировал потребность изменения и обновления традиционной системы многолетней подготовки в спорте высших достижений. Одним из путей решения данной проблемы стало официальное разрешение международных боксерских федераций допускать на рейтинговые профессиональные бои боксеров-любителей.

Это решение породило ряд противоречий, связанных с целеполаганием, задачами, принципами, системой индивидуальной подготовки спортсменов, системой выхода на пик спортивной формы, условиями совершенствования их спортивного мастерства. Отсутствие международных соревнований высшего уровня привело к тому, что многие талантливые боксеры-любители стали заканчивать свою спортивную карьеру. Боксеры и тренеры, желающие продолжить карьеру в профессиональном боксе, сталкиваются с необходимостью «в корне» менять всю систему подготовки к крупным соревнованиям: систему моделирования, планирования и контроля тренировочного процесса, систему индивидуальной подготовки боксеров, варианты выхода на высший уровень спортивной формы. В опубликованных ранее исследованиях [1, 2, 3] мы отмечали, что важно учитывать сроки проведения профессиональных боев с календарем соревнований в любительском боксе. Коррекция сроков подготовки, как показывает практика, несомненно, сказывается на здоровье, привычках, текущем физическом и психологическом состоянии боксеров.

При традиционном (олимпийском) цикле подготовки боксеры принимают участие в системе подводящих соревнований, обеспечивающих поэтапное формирование и повышение функциональной адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, постепенным ростом спортивной формы и необходимого соревновательного опыта боксеров. Участие в Играх Олимпиад предшествует системная многолетняя индивидуальная подготовка и конкурентное участие боксеров в крупных соревнованиях в составе сборных национальных команд.

Цели, задачи, средства, методы подготовки в профессиональном боксе существенно различаются по сравнению с любительским боксом, условиями формирования адаптационных процессов, управлением функциональных систем организма, возрастным диапазоном и имеют свои специфические особенности.

Как показали наши предварительные исследования, боксеры с высокими спортивными достижениями в любительском боксе часто не достигают высот профессионального бокса. Значительное увеличение количества раундов (до 10–12 раундов), фиксация судьями только силовых ударов, снижение передвижений по рингу, большое количество ударов на средней и ближней дистанциях, в совокупности, имеют определяющее значение. В этой связи, система индивидуальной подготовки к профессиональному бою в целом существенно отличается, характеризуется особыми закономерностями, приоритетами и тактическими установками. Нередко организаторы и промоутеры меняют боксера-соперника накануне поединка, что дополнительно негативно сказывается на физическом и психологическом состоянии боксеров, снижают качество подготовленности к конкретному поединку [1, с. 195].

Интеграционные преобразования системы подготовки боксеров высокой квалификации, в данном контексте, трансформация особенностей соревновательной деятельности боксеров-любителей и боксеров-профессионалов начинается с краткосрочного прогнозирования и моделирования, поскольку в годичном цикле предполагается участие спортсменов в обоих статусах. Выбор и реализация результативных технико-тактических действий боксеров, моделей соревновательной деятельности с различными соперниками взаимосвязаны с оптимизацией тренировочных программ, динамикой и сочетанием тренировочных и соревновательных нагрузок, темпов готовности с учетом индивидуальных особенностей боксеров и их соперников.

Моделирование соревновательной деятельности боксеров в годичном цикле затруднено рядом факторов: различные требования к любительскому и профессиональному боксу, начиная от регламента поединка, количества раундов, системы оценивания результатов соревнований и определения будущих соперников. Для продолжения успешной спортивной карьеры боксеров необходимо провести анализ планирования и контроля соревновательной деятельности, организовать тестирование ведущих показателей подготовленности боксеров на конкретный момент, совместно с

тренерами вносить коррективы в индивидуальный план подготовки, корректировать индивидуальный стиль соревновательной деятельности, менять тактические установки, отрабатывать новые комбинации технико-тактических действий под конкретного боксера-соперника [2, с. 46].

Как показали наши исследования, при переходе в профессиональный бокс происходит перестройка долгосрочных адаптационных реакций организма, меняются механизмы рационального энергообеспечения и восстановления организма после специфических тренировочных и соревновательных нагрузок. Отсутствие международных соревнований высшего уровня, «совмещение» выступлений боксеров по правилам любительского и профессионального бокса в годичном цикле, на наш взгляд, повысило риски психического и функционального переутомления спортсменов, снижения уровня работоспособности, повышения травматизма и сопутствующих заболеваний боксеров высокой квалификации [3, с. 734].

Интеграционные преобразования индивидуальной подготовки боксеров высшей квалификации при переходе в профессиональный бокс должны трансформировать адекватные современные информационные технологии и эффективные способы противодействия боксера к конкретному сопернику. Преимущество этих условий в том, что боксер-профессионал имеет более длительное время для изучения индивидуальных особенностей будущего противника, сильных и слабых сторон ведения боя, арсенала технико-тактических действий, функциональной и психической готовности. Выявленные характерные особенности, на наш взгляд, следует обозначить как *ядро индивидуального стиля боксера* [1, с. 197], которое определяет, обуславливает значимость и взаимосвязь генетического и средового компонентов, задатков, способностей, возможностей спортсмена в будущей карьерной перспективе как боксера-профессионала. На этом уровне максимально раскрываются индивидуальные способности и задатки боксера, где способности хоть и развиваются на основе задатков, они все же не являются их функцией. Задатки – это предпосылки развития способностей, но они не являются неразвитыми, потенциальными способностями боксеров.

Известно, что природные, врожденные особенности нервной системы влияют на формирование индивидуальных форм поведения, проявление способностей, характера в деятельности человека и могут считаться признаками, обусловленными генотипом. Каждое свойство нервной системы как генотипический признак имеет широкий диапазон проявлений в условиях непредсказуемости, изменчивости, напряженности соревновательной деятельности боксеров на этапе высшего спортивного мастерства. Следовательно, целенаправленное развитие и совершенствование психомоторных способностей оказывает непосредственное и опосредованное влияние на индивидуальный стиль боксеров, формальную и содержательную сторону манеры ведения соревновательных поединков [4, с. 140].

Мы считаем, что выход на высокий профессиональный уровень, связанный с совершенствованием индивидуального стиля соревновательной деятельности, предполагает дальнейшее изучение сенсорной и

функциональной асимметрии боксеров высокой квалификации, мониторинг изменений показателей психомоторного профиля, их влияния на успешность выступлений боксеров на профессиональном ринге.

Научно-педагогическое обеспечение и сопровождение профессиональной карьеры боксеров должно включать интеграцию индивидуальной подготовки с учетом компонентов, сочетаний и средств индивидуального стиля боксера, стабильно способствующих достижению высокого спортивного результата в профессиональном боксе. Важным разделом научно-педагогического обеспечения и сопровождения, на наш взгляд, являются компоненты, сочетания и средства индивидуального стиля боксера, которые препятствуют успешной спортивной карьере, «тормозят» выход на самые высокие достижения в профессиональном боксе.

Изучение индивидуального психомоторного профиля боксеров высокой квалификации позволяет обоснованно дифференцировать и антиципировать пространственно-временные компоненты соревновательной деятельности, определять своевременность технико-тактических действий боксера, демонстрировать очередность и темпо-ритмовую насыщенность комбинаций с учетом противодействия конкурентного соперника. Особенности сформированного индивидуального стиля, препятствующие высоким требованиям и достижениям боксера, должны компенсироваться научно-обоснованными инновационными средствами тренировочного процесса.

Компенсации имеют избирательный характер, «сглаживающий» недостатки спортсмена: например, недостаточная скорость двигательных реакций компенсируется способностями боксера предвидеть действия соперника, «чувством дистанции», концентрацией внимания, тактическим мышлением. Недостатки тактического мышления компенсируются быстротой простых и сложных сенсомоторных реакций; недостаточная точность двигательных дифференциаций компенсируется концентрацией и переключением внимания, быстротой двигательных реакций, «чувством времени» и т. д.

Интеграционные преобразования системы многолетней подготовки спортсменов в боксе высших достижений для успешного продолжения спортивной карьеры в профессиональном боксе должны быть сконцентрированы, на наш взгляд, на возможностях повышения работоспособности боксеров, на поиске новых резервов энергообеспечения и качественного восстановления организма, на расширении комбинированного арсенала технико-тактических действий, на развитии тактического оперативного мышления, интуиции, всестороннем педагогическом анализе и трансляции личного соревновательного опыта спортсменов. На первый план выходит индивидуальная психологическая подготовка боксера, высокая мотивационная готовность и настрой на высшие результаты в профессиональном боксе, саморазвитие и максимальную самореализацию боксеров на этапе высшего спортивного мастерства. Особая тема для обсуждения – подготовка компетентного тренерского состава и продюсеров для продвижения боксеров-профессионалов на международной арене.

Список литературы

1. Интеграционные преобразования подготовки боксеров на этапе высшего спортивного мастерства / В. В. Фёдоров // Сборник трудов XII Международного конгресса «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ».- Санкт-Петербург, 2025. – С. 195–196.

2. Профессиональный бокс: закономерности, противоречия, перспективы развития / В. В. Фёдоров // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 2. – С. 46–47.

3. Интеграция системы многолетней подготовки спортсменов в боксе высших достижений / В. В. Фёдоров // Сборник трудов XI Международного конгресса «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ». – Санкт-Петербург, 2023. – С. 734–736.

4. Становление индивидуального стиля в соревновательной деятельности боксеров на этапе высшего спортивного мастерства / В. В. Фёдоров // Материалы международной науч.-практической конф. – Санкт-Петербург: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2021. – С.140–142.

УДК 796

Шкарупа А. В.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ И ОПЕРАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация. Данная статья посвящена анализу перспективных методов исследования, проводимых в процессе спортивной подготовки. В работе рассматриваются методы оптимизации тренировочного процесса, оценка эффективности различных тренировочных программ, а также влияние психологических факторов на результаты спортсменов. Основное внимание уделяется тому, как систематизированные операционные процессы могут способствовать улучшению физической подготовки и спортивных достижений. В заключение подчеркивается необходимость внедрения инновационных технологий и их влияние на результаты спортивной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, спортивная подготовка, исследования в спорте, тренировочный процесс, оптимизация решений, операционные процессы.

Shkarupa A. V.
St. Petersburg, Russia

ADVANCED METHODS OF STUDYING TECHNICAL ACTIONS AND OPERATIONAL PROCESSES IN SPORTS TRAINING

Abstract. This article is devoted to the analysis of advanced research methods conducted in the process of sports training. The work considers methods of optimization of the training process, evaluation of the effectiveness of various training programs, as well as the influence of psychological factors on the results of athletes. The main attention is paid to how systematized operational processes can contribute to the improvement of physical training and athletic achievements. In conclusion, the need for the introduction of innovative technologies and their impact on the results of sports activities is emphasized.

Keywords: physical education, sports training, research in sports, training process, optimization of solutions, operational processes.

Залог успешного тренировочного процесса – это заранее спланированная система осуществления физической деятельности, представляющая собой совокупность положений и функций. В неё входит описание внешних (например, стиль игры оппонента по соревнованиям) и внутренних (например, устройство психики и функционирование организма в определенных ситуациях) факторов, возможных влиять на атлета. Также закладывается питание, календарь тренировок, режим сна. Но главным в этой системе является непосредственно операционные процессы, то есть конкретное действие или реакция субъекта. Для того, чтобы эти действия были наиболее эффективными, и требуется провести исследование с привлечением необходимых ресурсов и средств.

Отсчет изучению исследования технических действий в спорте и тренировочном процессе лежит в науке биомеханике. Биомеханика как дисциплина возникла на стыке нескольких областей знаний, включая механику, биологию и анатомию. Первые идеи, связанные с механикой движения человеческого тела, были представлены в трудах древнегреческих философов, таких как Архимед. В эпоху Возрождения (XV–XVI вв.) стали появляться работы Леонардо да Винчи, который исследовал анатомию и движения человека. Он не только рисовал анатомические схемы, но и делал такие наблюдения, как «человек как машина». В XVIII–XIX вв. началось углубленное изучение механики, что позволило ученым применить механические принципы к биологическим системам. Работы таких ученых, как Джованни Альсеби, который изучал движение животных, стали основой для дальнейших исследований. Появление новых технологий в XX в., таких как рентгенография и кинезитография, открыло новые горизонты для изучения движений человека. В этот период начали формироваться концепции движений, основанные на механике, что позволило разработать более точные методы анализа. В 1960–1970-х гг. биомеханика сформировалась как

отдельная научная дисциплина, когда начали активно использоваться математические модели и компьютерные симуляции для изучения движений. Сегодня биомеханика охватывает широкий спектр областей, включая спортивную науку, медицинскую реабилитацию, эргономику и робототехнику. Она используется для оптимизации спортивных техник, разработки протезов и улучшения понимания механики травм.

В первой половине XX в. происходило активное развитие исследования операционных процессов, как прикладной науки: Ф. Ланчестер, А. К. Эрланг, Г. Левинсон применяли методы оптимизации для решения задач торговли, сложных военно-стратегических задач, для организации и налаживания телефонной связи. В годы второй мировой войны эти методы широко применялись для планирования боевых действий. Специалистами, которые работали в командовании бомбардировочной авиации США, исследовались многочисленные факторы, влияющие на эффективность бомбометания. В результате были выработаны рекомендации, приведшие к четырехкратному повышению эффективности бомбометания [1].

Из исследований ученых произошла теория принятия оптимальных решений, которая, в частности, основана на исследовании операций с большим объемом цифровой информации. Оперативное управление подготовкой спортсменов представляет единый цикл. Он включает разработку модельных характеристик соревновательной деятельности, величину и направленность тренирующих воздействий, выявление факторов, определяющих специальную работоспособность.

Целью оптимального управления является совершенствование процесса подготовки спортсменов высокого класса при объединении различных компонентов сложной системы в упорядоченную систему. Эффективность управления определяется степенью согласованности тренирующих воздействий с адаптационными и пластическими ресурсами организма спортсмена.

С оперативным управлением связано появление теории симморфоза, в соответствии с которой структурные изменения организма адекватны функциональным запросам, которые формируются в ходе систематической тренировочной деятельности. Принцип симморфоза подтверждается во всех случаях адаптации к мышечным нагрузкам, и в частности, соответствием роста митохондриальной массы и максимальной аэробной мощности при тренировках соответствующей направленности. Следует отметить две характерные черты в рассматриваемом процессе: во-первых, кибернетический принцип с анализом обратных связей при контроле процесса тренировки; во-вторых, увеличение роли процессов саморегуляции биологических объектов по мере снижения уровня управления [4].

Для выбора решения в спорте применяют систему поддержки принятия решений (Decision Support System), сокращенно – СППР (DSS), разработанную в США во второй половине XX в. СППР созданы в результате слияния систем управления базами данных и управленческих систем. Из чего следует, что главной задачей СППР является облегчение работы

руководителей различного плана на предприятиях, повышение эффективности принимаемых решений и минимизация трудозатрат.

Системы поддержки принятия решений создаются для нахождения многокритериальных решений в сложной информационной среде. Под многокритериальностью подразумевается то, что вынесенное решение оценивается не по одному фактору, а по совокупности критериев (показателей, условий), и вынесенное решение должно удовлетворять им всем одновременно. Сложность заключается в том, что есть необходимость учёта и анализа большого объема информации, с которой человеку сложно справиться без специальных вычислительных систем.

Системой используется множество источников информации, включая видеозаписи матчей, статистику игроков, данные о физических показателях и даже мнения экспертов. Специальные алгоритмы анализируют собранные данные, выявляя шаблоны, тренды и аномалии.

СППР позволяет моделировать различные игровые ситуации и предлагать лучшие варианты действий для команды или отдельных игроков. Результаты анализа могут быть представлены в удобном для восприятия виде, что помогает тренерам и игрокам быстро ориентироваться в ситуации. На основе анализа и моделей, система предоставляет рекомендации и советы, помогая тренерам и игрокам принимать более обоснованные решения во время игры или подготовки [3].

Многое в спорте объясняет и прикладная математика. Так, имитационная модель в бейсболе была построена с помощью метода Монте-Карло. В качестве характеристик для вычислений специалисты использовали среднее число результативных подач в зависимости от мастерства, подающего и ловящего игроков, закон распределения попаданий и так далее. Имитационное моделирование Монте-Карло – это процедура, с помощью которой математическая модель определения какого-либо показателя проекта подвергается ряду имитационных прогонов с помощью компьютера. В ходе процесса имитации строятся последовательные сценарии с использованием исходных данных, которые по смыслу проекта являются неопределенными, и потому в процессе анализа полагаются случайными величинами. Процесс имитации осуществляется таким образом, чтобы случайный выбор значений из определенных вероятностных распределений не нарушал существования известных или предполагаемых отношений взаимозависимости факторов. Результаты имитации собираются и анализируются статистически, чтобы оценить меру риска. Вслед за этим появились приложения математических методов к анализу игры в футбол. В одной из работ проанализированы 8373 игры из 56 туров, включенные в таблицу Национальной футбольной лиги США [2].

Результатом явились существенные указания, касающиеся стратегии нападающих. Удалось доказать, что оптимальная стратегия в выигрыше чемпионата по футболу может включать и такой вариант, как поражение в отдельных матчах. Такая ситуация может возникать, когда команда, уже обеспечившая себе место в высшей лиге, должна провести еще одну встречу в

своей (низшей) лиге. Однако, в случае победы ей пришлось бы в первом туре высшей лиги встретиться с весьма сильным противником, в случае проигрыша – с более слабым.

Подобные ситуации могут быть описаны с помощью марковских цепей; анализ ситуаций позволяет выдать рекомендации о том, когда следует стремиться к победе, а когда смириться с поражением. Нечто подобное авторы имели возможность наблюдать в ходе некоторых соревнований по теннису. Игрок предпочитал проигрыш (или отказ от игры) в первом круге с тем, чтобы попасть в «утешительную» часть турнира, включающую более слабых игроков, и где он мог бы с определенной гарантией набрать требуемое количество очков (например, для подтверждения разряда).

Группа исследователей установила, что спринтерские качества спортсмена зависят от длины его пятки. В своей работе, опубликованной в журнале «The Journal of Experimental Biology», ученые показали, что чем меньше расстояние между лодыжкой и ахилловым сухожилием, тем эффективнее используется энергия при беге [5].

Коротко основные выводы работы приводит журнал «New Scientist». Ахиллово сухожилие расположено на задней стороне лодыжки и соединяет мышцы икры с пяткой. Исследователи предположили, что эффективность использования энергии при беге зависит от того, сколько энергии может быть запасено в сухожилии. Когда нога бегуна ударяется об землю, сухожилие сокращается, запасая энергию, которая высвобождается при подъеме ноги от поверхности.

Используя математическую модель ноги, ученые показали, что количество запасаемой энергии в первую очередь зависит не от механических свойств сухожилия, а от расстояния от лодыжки до сухожилия. Чем оно меньше, тем меньше энергии требуется спортсмену для того, чтобы бежать с той же скоростью. Чтобы подтвердить свое предположение, авторы работы изучили физические характеристики 15 профессиональных бегунов. Исследователи измеряли расстояние от лодыжки до ахиллова сухожилия, а затем определяли уровень потребления энергии спортсменами при беге на беговой дорожке со скоростью 16 км в час. Результаты показали, что чем меньше была «пятка» бегуна, тем меньше кислорода его организм поглощал во время эксперимента. То есть, спортсмены с «маленьким размером» более эффективно использовали энергию [5].

В настоящее время существует множество программ для анализа движений в спорте. Среди них общепризнанным лидером является программа «AnyBody» фирмы AnyBody Technology» (Дания). Порядок работы с программой состоит из нескольких шагов:

1. Выбор и загрузка необходимой модели. Как правило, используется так называемая модель «FullBody» как наиболее универсальная. Также возможна загрузка той же модели, но с анализом только нижней части туловища: «LowerBody». Такой подход позволяет значительно сократить время вычислений, так как нет необходимости просчитывать усилия в большей части мышц.

2. Производятся необходимые настройки файла модели. Все изменения вносятся в файл на языке сценариев «AnyScript», что позволяет исследователю настроить практически все параметры, но, одновременно, значительно усложняет работу с программой для неподготовленных пользователей, например, студентов. На данном этапе важно настроить количество маркеров, начальное положение звеньев тела модели, имя и расположение файла исходных данных.

3. Запускается процесс компиляции и сборки модели с исходными данными.

4. Статическая оптимизация модели. По позициям маркеров строятся траектории отдельных звеньев модели, вычисляются кинематические характеристики точек. На языке «Script» этот участок прописывается как «MotionAndParameterOptimizationModel 1»; «InverseDynamicModel 0».

5. Динамическая оптимизация модели. Вычисляются усилия в отдельных мышцах. На языке Script этот участок обозначается как «MotionAndParameterOptimizationModel 0»; «InverseDynamicModel 1».

Примером исследования служит изучение воздействия на четырехглавую мышцу бедра у велосипедистов. Испытуемый выполняет упражнение на велотренажере при трех частотах педалирования (70, 90 об/мин и максимально возможная) до и после магнитной стимуляции. В процессе видеосъемки положения маркеров записываются в файл формата C3D. Этот файл служит исходными данными для расчетов в программе «AnyBody». Окончательно, в результате программной обработки данных получаем практически все кинематические и динамические характеристики звеньев модели человека [2].

Также с целью повышения эффективности отбора при выборе профессиональной деятельности и при подготовке к соревнованиям предоставляется возможным выявление индивидуальной предрасположенности к определенному типу поведенческих реакций и оценки эмоционального состояния в условиях высоких психофизических нагрузок, на основе выявления критического сочетания генотипов, определяющих основные психологические качества индивида в комплексе с проведением психологических опросников.

Вышеперечисленное называется спортивной психологией, которая изучает влияние психологических факторов на спортивные результаты и физическую активность. Она фокусируется на том, как психические процессы, такие как мотивация, концентрация, уверенность в себе и управление стрессом, могут влиять на выступления спортсменов. Спортивные психологи также работают над развитием психологических навыков, которые помогают спортсменам достигать их целей и улучшать их общее благополучие.

Для выявления психических показателей, используются методики ИТО (индивидуально-типологический опросник) – определяются типологические особенности индивида, ведущие черты его характера, спектр наиболее подходящих каждому конкретному обследуемому лицу видов профессиональной деятельности и преобладающих деловых качеств. По

результатам обследования устанавливается, является ли индивид уравновешенным, какие особенности его характера акцентуированы, в благоприятной ли он находится ситуации или дезадаптирован.

Опросник поведения и переживания, связанного с работой («AVEM»), разработан У. Шааршмидтом и А. Фишером позволяет определять типы поведения людей в ситуациях предъявления им профессиональных требований. Опросник EPQ разработан Г. В. Айзенком и применяется в тех случаях, когда необходимо дифференцировать крайние варианты темперамента от общих патохарактерологических особенностей, диагностируемых шкалой психотизма. Позволяет оценить личностные характеристики для двух базисных измерений личности: нейротизма и экстраверсии.

На основании исследований психологи помогают спортсменам установить цели и поддерживать высокий уровень мотивации для достижения успеха. В плане регулирования операций в головном мозге, используются техники визуализации и концентрации для подготовки к соревнованиям и снижению уровня стресса.

Свою роль в изучении операционных процессов играет и небезызвестная система VAR (Video Assistant Referee), которая использует видеозаписи для помощи главным арбитрам в принятии сложных решений во время футбольных матчей. Во время игры VAR-операторы просматривают видео из разных ракурсов. Если возникнет спорный момент (гол, пенальти, красная карточка или ошибка идентификации игрока), главный арбитр может обратиться к VAR или получить сигнал от VAR-помощников. VAR значительно снижает количество ошибок, обеспечивая более точные решения. Это позволяет обеспечить более справедливый результат, особенно в решающих моментах.

Подводя итоги, надо отметить необходимость внедрения современных технологий в спорт, потому что это делает процесс более системным: многие моменты проясняются, если отобразить их наглядно, а сам процесс разложить на составляющие его операционные процессы.

Список литературы

1. Бояршинов, М. Г. Прикладные задачи вычислительной математики и механики: учебное пособие / М. Г. Бояршинов. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 344 с. – ISBN 978-5-4487-0689-9. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/93067.html> (дата обращения: 13.02.2026 г.).

2. Статья «Исследование операций в спортивной подготовке» – Текст: электронный // Интернет-портал «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»: [сайт]. – URL: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54392/1/m_th_d.o.osipov_2017.pdf (дата обращения: 13.02.2026 г.).

3. Статья «Общие положения оперативного управления тренировкой в спорте высших достижений» – Текст: электронный // Интернет-портал

«cyberleninka»: [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obschie-polozheniya-operativnogo-upravleniya-trenirovkoj-v-sporte-vysshih-dostizheniy/viewer> (дата обращения: 14.02.2026 г.).

4. Статья «Математика и спорт» – Текст: электронный // Интернет-портал «nsportal» : [сайт]. – URL: <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2019/01/28/matematika-i-sport> (дата обращения: 14.02.2026 г.).

5. Статья «Программное обеспечение для анализа движений в спорте (на примере пакета ANYBODY)» – Текст: электронный // Интернет-портал «sportedu»: [сайт]. – URL: http://se.sportedu.ru/sites/se.sportedu.ru/files/pps.sbornik.2018_2.pdf (дата обращения: 14.02.2026 г.).

Секция 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

УДК 796/799

Алексеева М. А., Москаленко И. С., Артемьев И. Я., Васильева А. В.

Гатчинский государственный университет, г. Гатчина Ленинградской области, Россия

КУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕДИЦИНСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СПОРТА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

Аннотация. Оздоровительный спорт (МОС) направлен на улучшение здоровья, физических качеств человека, психологического равновесия и профилактику после травм и заболеваний. Здоровый образ жизни во все года был по-своему престижным, и в наше время популярность набирает ЗОЖ. Молодые девушки и парни снимают видеоролики о здоровом питании и занятиях спортом, мотивируя современное поколение к правильной жизни. Однако восприятия МОС и ЗОЖ существенно различаются в зависимости от культурных различий и особенностей. Данная научная статья рассматривает, как культурные факторы влияют на тренировки, мотивацию, выбор вида активности и отношению к результатам МОС и ЗОЖ.

Ключевые слова: спорт, мотивация, МОС, ЗОЖ, культура, воспитание, психология, ЛФК.

Alekseeva M. A., Moskalenko I. S., Artemiev I. Ya., Vasilyeva A. V.

Gatchina, Russia

CULTURAL FEATURES OF MEDICAL HEALTH SPORTS AND THEIR IMPACT ON THE TRAINING PROCESS

Abstract: Medical and health-improving sports (MHS) are aimed at improving health, physical qualities of a person, psychological balance and prevention after injuries and diseases. Healthy lifestyle has been prestigious in its own way all the years, and nowadays the popularity of the healthy lifestyle is gaining. Young girls and boys make videos about healthy nutrition and sports, motivating the modern generation to live a proper life. However, the perceptions of MHS and healthy lifestyle vary significantly depending on cultural differences and features. This scientific article examines how cultural factors influence training, motivation, the choice of activity, and attitudes towards the results of MOS and healthy lifestyle.

Keywords: sports, motivation, MOS, healthy lifestyle, culture, education, psychology, and physical therapy.

Введение. В современном мире, где проблемы хронических заболеваний и стресса становятся всё более актуальными и пугающими врачебной статистикой, а молодые учёные все чаще поднимают тему мотивации определенной целевой аудитории заниматься спортом. Медицинский оздоровительный спорт (МОС) и лечебная физическая культура (ЛФК) приобретают более важную значимость, чем в XX в. МОС и ЛФК рассматривают как систему физической активности по устранению заболеваний, укреплению физического здоровья и психологической составляющей, профилактику заболеваний, повышению качества жизни и мотивации в целом. Однако эффективность МОС и ЛФК намного зависит от культурных особенностей целевой аудитории. Конечно, существуют и другие факторы не менее важные, такие как строение тела, возраст, особенности заболевания, климат и т. д. Но восприятие здоровья, отношение к физической активности и представление о здоровом теле существенно различаются в разных культурах мира. Этот фактор влияет непосредственно на мотивацию, методы, выбор активности и оценку качества. Молодёжь часто выгорает, неправильно выбирая программу тренировок, или же предпочитает не заниматься вовсе. В данной статье будут разработаны и представлены методические рекомендации по тренировке к различным культурам и религиям.

В основу исследования вошёл анализ научной литературы, посвящённый вопросам культурных различий, социологию здоровья, спортивной медицины и физической культуры. Были использованы методы сравнительного анализа и обобщения информации.

Результаты. Первые упоминания о МОС относятся к античной эпохе. Древнегреческие врачи говорили о важности занятия физической культуры для поддержания здоровья. Они разработали методики занятия гимнастикой для улучшения здоровья и лечения сложных заболеваний того времени. Эти идеи были продолжены и разработаны римскими врачами Авлом Корнелием и Диоскоридом Педанием.

В период средневековья медицинские знания подверглись религиозному давлению. Физическое здоровье рассматривалось как отражение чистоты души человека. Так, в эпоху Возрождения появляются первые основы изучения анатомии тела и первые вопросы как долго можно прожить эту жизнь. Леонардо да Винчи, Микеланджело Буонаротти и Андреас Везалий внесли значительный вклад в развитие анатомии и физиологии, что способствовало формированию новых подходов к физическим упражнениям.

В XIX в. началось активное внедрение медицинских методов лечения физическими упражнениями. Фридрих Людвиг Ян разработал систему гимнастики, основанную на принципах гигиены и механотерапии. В XX в. появились новые подходы к реабилитации больных, такие как лечебная физическая культура (ЛФК). Сегодня медицинский оздоровительный спорт представлен разнообразием методик и технологий, позволяющих эффективно решать задачи укрепления здоровья и восстановления функций организма.

Восприятие МОС и отношение к нему формируется под влиянием культурных факторов, среди которых выделяют:

– Представление о здоровье и болезнях человеческого организма. В различных культурах воспринимается по-разному. В западной медицине преобладает биомедицинский подход, рассматривающий здоровье как отсутствие любых недугов и болезней. В восточных культурах здоровье рассматривается как равновесие между физическим, душевным и эмоциональным равновесием, болезнь рассматривается как нарушение этого равновесия. Эти различия в представлениях о здоровье влияют на выбор методов оздоровления и отношение к МОС.

– Отношение к физической активности. В культурах, где физический труд включён в работу занятие спортом считается баловством. В тоже время в городах с высоким уровнем урбанизации и сидячим образом жизни, МОС и ЛФК становятся более важными как способ компенсации недостатка движения и поддержания ЗОЖ.

– Гендерные роли. В некоторых культурах есть строгие нормы гендерных ролей, которые формируют определенные нормы. Эти нормы формируют определенные виды активности приемлемые только для девушек или только для мужчин.

– Возрастные стереотипы. В некоторых обществах существует стереотипное представление о том, что физическая активность подходит только для молодых людей. Это может препятствовать вовлечению пожилых людей в МОС, несмотря на его очевидную пользу для поддержания здоровья и активного долголетия.

– Религиозные убеждения. Религиозные взгляды могут оказывать влияние на отношение к телу, выбору видов активности и стиля одежды во время занятий спортом. Например, в некоторых религиях скромность и умеренность приветствуется, из-за этого некоторые виды спорта неуместны.

– Социально-экономический статус. Доступ к МОС может быть ограничен для людей с низким социально-экономическим статусом из-за недостатка денежных ресурсов и информации.

– Культурные особенности оказывают существенное влияние на различные аспекты МОС:

– Мотивация. Культурные ценности, убеждения и цели формирует мотивация. Если в культуре и религии, а также в обществе, где находится человек, ценят здоровье, долголетие и поддержание физической формы, то люди чисто психологически будут мотивировать себя к занятию спортом.

– Выбор вида активности. Культурные традиции определяют выбор вида спорта в МОС. В восточных культурах популярны практики дыхания и медитации (йога, тай-чи, цигун и т. д.), в то время как в западной культуре выбирают другой виды спорта, такие как бег, плавание, фитнес и кардиотренировки.

– Метод тренировок. Культурные представления о теле человека могут влиять на методы тренировок. В некоторых культурах отдаётся предпочтение холистическим подходам, которые учитывают гармонию между телом,

ментальной составляющей и духовными аспектами человека. В других предпочитают метод механистический, направленный на определённую часть развития физической части тела.

– Результаты. Культурные ценности могут влиять и на соотношение результатов тренировочного процесса. В культурах, в которых ставят акцент на такие показатели, как снижение веса, увеличение физической формы, повышение выносливости и т. д. В других же не стремятся достигнуть данных показателей, а предпочитают наблюдать за улучшением самочувствия, повышением энергии и снижением уровня стресса.

Практические рекомендации для эффективной интеграции МОС и ЛФК в различные культурные аспекты.

1. Проводить культурную оценку на потребности и предпочтения целевой аудитории. Необходимо учитывать культурные особенности людей, создавая программу МОС. Культурная оценка потребностей означает изучение ценностей и традиций целевой аудитории.

2. Разрабатывать программы МОС, учитывающие культурные ценности, традиции и религию. Программа должна быть адаптирована к культурным особенностям. Например, при разработке программы для мусульманских женщин нужно учитывать требования к одежде и отдельному по полу проведению занятий.

3. Привлекать к занятию специалистов, разбирающихся в культурных ценностях населения. Важно при разработке программы обладать знаниями о культурных особенностях населения и взаимодействовать со специалистами для достижения эффективного результата.

4. Использовать методы адаптации, которые знакомы той или иной культурной особенности целевой аудитории. Коммуникация должна быть построена правильно и быстро, а самое главное уважительно.

5. Оценивать результаты МОС не только как физический показатель, но и критерий субъективного благополучия участников. Например, улучшение самочувствия, снижение уровня стресса и т. д.

Выводы. Исследование показало, что культурные особенности медицинского оздоровительного спорта (МОС) оказывают значительное влияние на формирование мотивации и методов тренировок. Учет национальных традиций, исторических корней, религиозных убеждений и социальных норм способствует созданию оптимальных условий для достижения наилучших результатов. Дальнейшие исследования в этой области помогут углубить понимание взаимосвязи между культурой и здоровьем, а также разработать более персонализированные и культурно-толерантные подходы к МОС.

Список литературы

1. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений / Э. Берн. – Москва: Эксмо, 2015. – 576 с.

2. Дюркгейм, Э. О разделении общественного труда / Э. Дюркгейм. – Москва: Канон, 1996. – 432 с.

3. Мертон, Р. Социальная теория и социальная структура / Р. Мертон. – Москва: АСТ, 2006. – 880 с.
4. Капилевич, Л. В. Физиология спорта: учебное пособие / Л. В. Капилевич. – Томск: Изд-во Том. гос. ун-та, 2013. – (дата обращения: 01.11.2025 г.).
5. Беженцева, Л. М. Основы методики физического воспитания: учебное пособие / Л. М. Беженцева. – Томск: Изд-во Том. гос. ун-та, 2009. – (дата обращения: 01.11.2025 г.).
6. Баранцев, С. А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: монография / С. А. Баранцев. – Москва: Советский спорт, 2014. – (дата обращения: 01.11.2025 г.).
7. Сафонов, В. К. Психология спортсмена. Слагаемые успеха / В. К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – (дата обращения: 01.11.2025 г.).

УДК 796.02

Ахмедова Э. Ч., Павлова М. В.

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург, Россия

ГИПОДИНАМИЯ КАК ФАКТОР РИСКА НАРУШЕНИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной статье мы рассматриваем гиподинамию как фактор риска нарушений функционального состояния организма студентов. На основе анализа научно-методической литературы, нами были систематизированы данные, показывающие негативное влияние недостаточной двигательной активности студентов на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Обоснована необходимость включения профилактических разработок в систему физического воспитания, которые направлены на повышение уровня двигательной активности студентов. Полученные данные могут использоваться для организации учебных занятий по физической культуре и иметь медико-биологического сопровождения образовательного процесса.

Ключевые слова: студенты, гиподинамия, физическая культура, здоровье, функциональное состояние.

HYPODYNAMIA AS A RISK FACTOR FOR FUNCTIONAL IMPAIRMENT IN STUDENTS

Abstract. In this article, we consider physical inactivity as a risk factor for functional disorders in students. Based on an analysis of scientific and methodological literature, we have systematized data showing the negative impact of insufficient physical activity in students on the cardiovascular, respiratory, and nervous systems. We justify the need to include preventive measures in the physical education system aimed at increasing the level of physical activity among students. The data obtained can be used to organize physical education classes and provide medical and biological support for the educational process.

Keywords: students, physical inactivity, physical education, health, physical condition.

Здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней. Однако, несмотря на активные меры государства по оздоровлению молодежи, в частности студентов университетов, наблюдается тенденция к увеличению числа молодых людей с различными отклонениями в состоянии здоровья [1, с. 20]. Значительный процент студентов сталкивается с проблемами, затрагивающими сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, органы дыхания и другие не менее важные системы организма. Учитывая текущее состояние данной проблемы, особую актуальность приобретает изучение влияния различных факторов на поддержание и улучшение функционального состояния организма студентов [6, с. 188]. Одним из наиболее значимых и доступных инструментов для повышения уровня активности и адаптационных возможностей организма является физическая активность.

Настоящее исследование ставит своей целью определение ключевых аспектов влияния физических упражнений на повышение функционального состояния организма студентов и профилактику гиподинамии.

Анализ современных исследований свидетельствует о распространенности проблемы гиподинамии у студентов высших учебных заведений. Значительное снижение уровня двигательной активности можно связать как с увеличением академической нагрузки, развитием цифровых технологий и дистанционных форм обучения, так и с изменениями в повседневном образе жизни [6, с. 190]. Ряд исследований отмечает факт того, что значительная часть студентов не достигает минимального рекомендованного порога двигательной активности, необходимого для поддержания оптимального функционального состояния организма.

Студенческий возраст характеризуется началом самостоятельной организации режима дня, что часто сопровождается нарушениями сна,

недостатком питания и снижением активного досуга. В долгосрочной перспективе представленные факторы могут создавать предпосылки для развития функциональных нарушений [2, с. 2].

Наиболее чувствительной системой организма к дефициту активности является сердечно-сосудистая. Регулярная мышечная деятельность способствует поддержанию необходимого тонуса сосудов, улучшение микроциркуляции и повышению ударного объема сердца. При снижении двигательной активности отмечается тенденция к снижению эффективности адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам, наблюдается увеличение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя [2, с. 3]. Недостаточная активация миокарда приводит к снижению резервов сердечно-сосудистой системы и проявляется в более быстром развитии утомления даже в условиях умеренной работы, что со временем может привести к развитию артериальной гипертензии и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Одним из главных медико-биологических последствий гиподинамии следует считать нарушение энергетического обмена. Снижение двигательной активности приводит к уменьшению суточных энергозатрат, что при сохранении прежней калорийности рациона способствует увеличению массы тела. Гиподинамия приводит к изменениям чувствительности тканей к инсулину, нарушению липидного обмена и избыточному накоплению жировой ткани [3, с. 144].

Недостаточная двигательная активность негативно сказывается на состоянии опорно-двигательного аппарата, что проявляется в ухудшении мышечного тонуса, снижении силовых показателей, нарушениях осанки. Формируется так называемый «мышечный дефицит», который может сопровождаться болевыми ощущениями в области позвоночника при длительной работе за компьютером. Недостаток мышечной активности отражается на состоянии костной ткани, поскольку двигательная активность является важным фактором для поддержания ее минеральной плотности.

Также стоит отметить, что физическая активность оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние [1, с. 21]. При гиподинамии отмечается рост тревожности, снижение стрессоустойчивости и ухудшение когнитивных функций. Нарушается баланс между умственной и двигательной активностью, что приводит к истощению адаптационных резервов организма.

Говоря о решении проблемы гиподинамии студентов, стоит отметить, что она требует системного подхода. В образовательной среде целесообразно внедрение двигательных пауз во время длительных занятий, оптимизация учебной нагрузки, развитие спортивной инфраструктуры и создание условий для активного отдыха. Даже кратковременные двигательные паузы способствуют улучшению микроциркуляции и снижению статического напряжения.

Необходимо акцентировать, что программы физической культуры должны учитывать уровень подготовленности и состояние здоровья

студентов. Ориентация на аэробные нагрузки умеренной интенсивности способствует безопасному развитию функциональных резервов организма [3, с. 143].

Немаловажным является и медико-биологический мониторинг состояния студентов во время занятий. В условиях отсутствия специализированного оборудования возможно применение доступных методов контроля: измерение частоты сердечных сокращений, оценка индекса массы тела, функциональные пробы, субъективная оценка утомления. Регулярный мониторинг позволяет выявить группы риска и скорректировать двигательный режим.

Следует подчеркнуть, что формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культуры является ключевым условием профилактики гиподинамии. Необходима просветительская работа со студентами о медико-биологических последствиях недостаточной активности. Индивидуализация двигательного режима с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья повышает приверженность студентов к регулярным занятиям физической культурой [5, с. 106].

Таким образом, исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что гиподинамия студентов представляет собой значимый фактор риска нарушений функционального состояния организма. Недостаточная двигательная активность приводит к снижению адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы, нарушению энергетического обмена, ухудшению состояния опорно-двигательного аппарата и психоэмоционального статуса.

Комплексная профилактика гиподинамии в системе высшего образования должна включать организационные изменения образовательной среды, совершенствования программ физической культуры, регулярный функциональный мониторинг и формирование устойчивой мотивации к двигательной активности [3, с. 121].

Реализация данных мер позволит повысить уровень функционального состояния студентов и снизить риск развития хронических неинфекционных заболеваний в дальнейшем.

Список литературы

1. Кононенко, А. В. Влияние физических упражнений на повышение уровня функционального состояния организма студента / А. В. Кононенко, В. Д. Мешкова // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 109–12. – С. 20–22. – DOI 10.18411/trnio-05-2024-599. – EDN GSBVWK.
2. Михайлова, С. В. Особенности физиологических показателей, формирующих физическое здоровье у студентов с различной двигательной активностью / С. В. Михайлова // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 4 (21). – DOI 10.51871/2588-0500_2022_06_04_10. – EDN OJOUIP.
3. Панова, И. П. Исследование динамики физического здоровья и работоспособности студентов старших курсов в процессе обучения в вузе / И. П. Панова, С. Ф. Панов // Педагогический журнал Башкортостана. – 2022. – №

3 (97). – С. 114–124. – DOI 10.21510/18173292_2022_97_3_114_124. – EDN QRWRJV.

4. Ремнева, Е. М. Физическая культура как компенсация негативного влияния сидячего образа жизни на студентов творческих направлений / Е. М. Ремнева // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры : материалы Всероссийской науч.-практической конф. с международным участием (г. Липецк, 16–17 апр. 2025 г.). – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, 2025. – С. 415–419. – EDN SWYHFS.

5. Рязанова, Е. А. Сохранение и укрепление здоровья студентов средствами физической культуры / Е. А. Рязанова, Л. А. Гиренко // Актуальные исследования и разработки в области социально-экономических и технических наук : материалы Международной науч.-практической конф. (г. Чистополь, 24 апр. 2020 г.) / ЧУДПО «Научно-исследовательский и образовательный центр». – Казань: ООО ПК «Астор и Я», 2020. – С. 104–111. – EDN ROLEPV.

6. Шеенко, Е. И. Уровень здоровья студентов как результат физического воспитания в вузе / Е. И. Шеенко // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 187–192. – EDN EMXFZS.

УДК 796.01:612

Безматерных С. Я.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

БИОМАРКЕРЫ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ В СИСТЕМЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В статье рассматривается проблема своевременной диагностики синдрома перетренированности у спортсменов высокой квалификации. Автором анализируется современное состояние вопроса использования лабораторных биомаркеров в качестве объективных критериев оценки функционального состояния организма. Особое внимание уделяется прогностической ценности гормональных, биохимических и гематологических показателей. Обосновывается необходимость внедрения комплексных диагностических панелей в систему этапного комплексного контроля. Предлагается алгоритм интерпретации изменений ключевых биомаркеров для коррекции тренировочного процесса и профилактики срыва адаптации.

Ключевые слова: синдром перетренированности, биомаркеры, адаптация, спортивная медицина, кортизол, тестостерон, креатинфосфокиназа, иммуноглобулины, этапный контроль.

Bezmaternykh S.Y.

St. Petersburg, Russia

BIOMARKERS OF OVERTRAINING IN THE SYSTEM OF MEDICAL AND BIOLOGICAL SUPPORT OF ELITE ATHLETES

The article considers the problem of timely diagnosis of overtraining syndrome in elite athletes. The author analyzes the current state of the issue of using laboratory biomarkers as objective criteria for assessing the functional state of the body. Special attention is paid to the prognostic value of hormonal, biochemical and hematological parameters. The necessity of introducing complex diagnostic panels into the system of staged comprehensive control is substantiated. An algorithm for interpreting changes in key biomarkers for correcting the training process and preventing adaptation failure is proposed.

Keywords: overtraining syndrome, biomarkers, adaptation, sports medicine, cortisol, testosterone, creatine phosphokinase, immunoglobulins, staged control.

Введение. Современный спорт высших достижений характеризуется постоянным ростом объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, что предъявляет предельные требования к адаптационным резервам организма спортсмена. В условиях жесткой соревновательной конкуренции грань между состоянием оптимальной готовности (спортивной формы) и патологическим перенапряжением становится крайне тонкой. Синдром перетренированности (СП) представляет собой состояние физического и психоэмоционального истощения, развивающееся вследствие кумуляции эффектов недостаточного восстановления после последовательных тренировочных сессий [1, с. 112; 4, с. 45].

Актуальность проблемы обусловлена не только медицинскими, но и социально-экономическими аспектами. Потеря ключевого спортсмена из-за длительного снижения работоспособности или травмы, возникшей на фоне перетренированности, может нивелировать результаты многолетнего тренировочного процесса. Традиционная диагностика СП, основанная на регистрации снижения физической работоспособности и субъективных ощущениях спортсмена, обладает низкой прогностической ценностью, так как позволяет констатировать факт уже свершившегося срыва адаптации [2, с. 89]. Целью настоящей работы является систематизация современных данных о лабораторных биомаркерах перетренированности и определение их места в системе медико-биологического сопровождения.

Гормональный профиль как индикатор стресс-реакции. Наиболее изученным и информативным направлением в диагностике СП является оценка состояния гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой и гонадальной

осей. Хронический тренировочный стресс приводит к дисбалансу катаболических и анаболических процессов. Классическим маркером является соотношение тестостерон / кортизол (Т/К). Снижение данного коэффициента более чем на 30 % от исходного уровня рассматривается как признак преобладания катаболизма и риска развития перетренированности [5, с. 525]. Однако ряд авторов отмечает, что изолированное снижение тестостерона или рост кортизола могут быть вариантом индивидуальной нормы. Более специфичным признаком признается снижение чувствительности тканей-мишеней к кортизолу и изменение циркадного ритма его секреции. У спортсменов в состоянии перетренированности часто фиксируется «сглаженная» утренняя пиковая концентрация кортизола, что свидетельствует об истощении резервных возможностей коры надпочечников [2, с. 156]. Дополнительным маркером выступает кортизол слюны, отбор проб которого не инвазивен и позволяет строить кривую суточной секреции.

Биохимические маркеры повреждения и метаболической адаптации. Повышение активности ферментов аланинаминотрансферазы (АЛТ) и аспартатаминотрансферазы (АСТ) в сыворотке крови традиционно ассоциируется с повреждением гепатоцитов и миоцитов. В спортивной практике наибольшее значение имеет определение активности креатинфосфокиназы (КФК). Высокая активность КФК через 24–48 часов после экстремальной нагрузки является физиологическим ответом. Диагностически значимым признаком перетренированности считается отсутствие возвращения уровня КФК к базальным значениям после стандартного периода отдыха, что указывает на незавершенность процессов восстановления и продолжающийся распад мышечной ткани [3, с. 208].

В качестве перспективных маркеров рассматривается уровень мочевины в крови в утренние часы натощак. Стабильно высокие концентрации мочевины ($>8,0$ ммоль/л) в условиях рутинного тренировочного процесса свидетельствуют о преобладании белкового катаболизма и дефиците углеводных ресурсов [3, с. 210]. Информативным является также снижение концентрации глюкозы в крови при проведении стандартных нагрузочных тестов, что говорит об истощении гликогеновых депо [1, с. 198].

Иммунологический статус и гематологические показатели. Синдром перетренированности всегда сопровождается иммуносупрессией, что клинически выражается в повышенной заболеваемости спортсменов острыми респираторными инфекциями. Наиболее доступным лабораторным подтверждением является снижение концентрации секреторного иммуноглобулина А (sIgA) в слюне. Данный тест получил широкое распространение в игровых видах спорта и циклических дисциплинах благодаря простоте забора материала [6, с. 52].

В клиническом анализе крови специфическими, но нестрогими признаками хронического перенапряжения являются лимфопения (снижение абсолютного числа лимфоцитов) и нейтропения [4, с. 46]. Развитие «спортивной анемии» (ложной или истинной) также часто сопутствует состоянию перетренированности. Снижение концентрации гемоглобина и

гематокрита требует дифференциальной диагностики с гемодилюцией, однако в комплексе с другими лабораторными признаками является важным диагностическим критерием [3, с. 278].

Комплексный подход и алгоритм внедрения в практику. Анализ литературы показывает, что не существует единственного универсального биомаркера СП. Наибольшей прогностической ценностью обладает комплексное исследование показателей в динамике [1, с. 201; 3, с. 215]. Единичное измерение вне контекста тренировочного этапа малоинформативно. В связи с этим предлагается внедрение алгоритма трехуровневого контроля.

Первый уровень (рутинный, ежедневный / еженедельный): оценка субъективных ощущений (опросник RESTQ-Sport), частота сердечных сокращений в покое утром, ортостатическая проба, анализ мочи на плотность и рН, контроль массы тела [2, с. 301]. Второй уровень (ежемесячный): развернутый клинический анализ крови, уровень мочевины, КФК, базальный кортизол и тестостерон. Третий уровень (по показаниям / предсоревновательный): углубленный гормональный профиль, иммунограмма, содержание микроэлементов (магний, цинк, железо).

Практическая реализация данного алгоритма возможна при условии тесного взаимодействия тренерского штаба, спортивного врача и лабораторной службы. Критически важным является формирование «индивидуального профиля» спортсмена в начале сезона, что позволяет корректно интерпретировать последующие отклонения [5, с. 528].

Заключение. Медико-биологическое сопровождение спортсменов высокой квалификации невозможно без объективных лабораторных критериев оценки адаптации к нагрузкам. Биомаркеры перетренированности (гормональные, биохимические, иммунологические) позволяют диагностировать состояние хронического перенапряжения на доклинической стадии, когда коррекция тренировочного процесса является наиболее эффективной. Дальнейшее развитие данного направления видится в разработке интегративных индексов на основе мультипараметрического анализа и внедрении технологий непрерывного мониторинга физиологических показателей. Только системный подход к диагностике обеспечит сохранение здоровья спортсменов и реализацию их потенциальных возможностей без ущерба для долголетия в спорте.

Список литературы

1. Волков, Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, В. И. Олейников. – Москва: Советский спорт, 2018. – 344 с.
2. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – Москва: Спорт, 2019. – 472 с.
3. Макарова, Г. А. Лабораторные показатели в практике спортивной медицины / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 315с.

4. Суздальницкий, Р. С. Иммунологические аспекты спортивной деятельности / Р. С. Суздальницкий, В. А. Левандо // Теория и практика физической культуры. 2019. – № 10. – С. 43–47.

5. Хуг, М. Концентрации половых гормонов и С-реактивного белка в сыворотке крови спортсменов высокого класса: связь со стрессом и перетренированностью / М. Хуг, П. Э. Муллис, М. Фогт и др. // Европейский журнал спортивной науки. – 2021. Т. 21. № 4. – С. 521–530.

6. Уолш, Н. П. Физические упражнения, иммунная функция и респираторные инфекции: современные данные о влиянии тренировок и экологического стресса / Н. П. Уолш, С. Дж. Оливер // Обзоры по иммунологии физических упражнений. – 2020. – Т. 26. – С. 44–63.

УДК. 612.176.4

Талибов А. Х., Порохов М. А., Григорьева О. В.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИИ И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ СПОРТСМЕНОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Аннотация. В статье рассматривается число высококвалифицированных спортсменов с зарегистрированными изменениями ЭКГ. Изменения ЭКГ, были выявлены 60 % квалифицированных спортсменов и 40 % нетренированных лиц. С повышением физической нагрузки в конце подготовительного периода увеличивается число изменений по ЭКГ у спортсменов, особенно, высококвалифицированных 26,7 %, в группе спортсменов без разрядников - до 6,7 %. Это связано с исходным уровнем сердечно-сосудистой системы (ССС) и характером тренировок. Также были проанализированы биохимический состав мочи спортсменов и выявлено, что у 10 спортсменов происходят изменения мочи. У пяти высококвалифицированных спортсменов в конце подготовительного периода в моче были обнаружены признаки высокого содержания кетонов, причиной которых служить большие тренировочные нагрузки высокой интенсивности.

Ключевые слова: электрокардиография; анализ, спортсмен, спорт, сердце, адаптация.

FEATURES OF ELECTROCARDIOGRAPHY AND BIOCHEMICAL CONTROL OF ATHLETES IN THE PREPARATORY PERIOD OF THE TRAINING PROCESS

Annotation. The article examines the number of highly qualified athletes with registered ECG changes. ECG changes were detected in 60 % of qualified athletes and 40% of untrained individuals. With increased physical activity at the end of the preparatory period, the number of ECG changes increases in athletes, especially highly skilled 26.7 %, in the group of athletes without dischargers – up to 6.7 %. This is due to the baseline level of the cardiovascular system (CVS) and the nature of training. The biochemical composition of athletes' urine was also analyzed and it was revealed that 10 athletes have urine changes. At the end of the preparatory period, 5 highly qualified athletes showed signs of high ketone levels in their urine, which were caused by heavy training loads of high intensity.

Keywords: electrocardiography; analysis, athlete, sport, heart, adaptation.

Введение. В современном спорте для получения высоких результатов в спорте необходимы тренировки с высокой интенсивностью и большим объемом часто осуществляемые спортсменом на предельных возможностях организма.

Применение ЭКГ в процессе подготовки атлетов позволяет оценить уровень их тренированности, корректировать тренировочную нагрузку, осуществлять контроль за утомлением и перетренированностью. Электрокардиография (ЭКГ) является одним из максимально простых и эффективным методов контроля за различными нарушениями ритма сердца (НРС) в процессе спортивной тренировки. Известно, у высококвалифицированных спортсменов, в 80 % случаев, специалисты обнаруживают по ЭКГ разные нарушения, связанные с физическими нагрузками, не относящиеся к противопоказанию для занятий спортом. Однако, некоторые изменения ЭКГ нуждаются в дополнительном обследовании. Допуск спортсменов с различными нарушениями ритма сердца к спортивной тренировке является значимым решением в связи с вероятностью развития осложнений и внезапной смерти. Решение данной проблемы включает изучение электрокардиографических изменений с учетом модели и интенсивности физических нагрузок, особенностей подготовки спортсменов, проведение динамического контроля состояния сердечно-сосудистой системы (ССС).

Существуют различные экспресс-методы для проведения анализа биологических жидкостей спортсменов с целью контроля за адаптацией спортсменов к физическим нагрузкам. В данном исследовании использовались экспресс-анализы мочи посредством тест-полосок Уриполиан–11. С помощью данного метода проведение биохимического

анализа мочи по указанным параметрам выполняется быстро, просто и качественно.

Цель исследования – изучить изменения электрокардиографических показателей спортсменов, а также переносимость тренировочных нагрузок на основе биохимического контроля в подготовительном периоде тренировочного процесса в зависимости от уровня подготовки.

Материал и методы. На базе спортивного клуба СПбГУПТД было проведено исследование 20 спортсменов мужского пола, в том числе пяти мастеров спорта РФ и пяти мастеров спорта РФ международного класса со средним возрастом спортсменов – 22 ± 5 года и спортивным стажем 5–10 лет; а также 10 спортсменов без спортивных разрядов со средним возрастом 22 ± 4 лет и спортивным стажем 2–5 лет.

Исследование проводилось в подготовительном периоде тренировочного процесса с сентября 2025-го по январь 2026 г. Спортсменам выполнялась регистрация на трёхканальном электрокардиографе (ЭКГ) «Альтон» ЭКЗТ-12-03 (Россия) в 12 стандартных отведениях. Регистрация ЭКГ осуществлялась за 15 минут до тренировки в состоянии покоя, а также после выполнения стандартной физической нагрузки, затем через одну минуту и через две минуты после окончания тренировки. Это позволило выявить у спортсменов синусовую брадикардию, блокаду ножек пучка Гиса, неполную блокаду правой ножки пучка (НБПНПГ), нарушения реполяризации миокарда левого желудочка. Для контроля за адаптацией к тренировочным нагрузкам использовался экспресс-метод с использованием тест-полосок Уропилиан–11. Сбор мочи выполняли по схеме: в дни тренировки перед тренировочным занятием, через 30 минут после окончания тренировочного занятия и на следующее утро после тренировки. Результаты фиксировались в таблице (табл. 1). В пробах мочи исследовались изменения показателей: билирубина, уробилиноген, белка и кетоновых тел. Определение количества и качества заданных параметров исследовалось по индикаторным полоскам.

Результаты данного экспресс-анализа сопоставлялись с объёмом и интенсивностью тренировочных нагрузок спортсменов.

Результаты и обсуждение. Проанализированы результаты и выявлено, что с ростом спортивного мастерства и стажем спортивной подготовки число высококвалифицированных спортсменов с зарегистрированными изменениями ЭКГ увеличивается и превышает группу без разрядников. Изменения ЭКГ, были выявлены в общей группе у 15 из 20, при этом у девяти (60 %) квалифицированных спортсменов и у шести (40 %) контрольной группы.

С повышением физической нагрузки в конце подготовительного периода увеличилось число изменений по ЭКГ у атлетов, особенно, в группе высококвалифицированных спортсменов до 4 (26,7 %), в группе спортсменов без разрядников – до 1 (6,7 %). Это объясняется исходным уровнем состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) и характером тренировок.

При выраженной физической нагрузке значительней увеличивается количество изменений ЭКГ (блокада ножек пучка Гиса, неполная блокада правой ножки пучка, нарушения реполяризации миокарда левого желудочка)

среди квалифицированных спортсменов с пяти случаев в начале подготовительного периода до девяти случаев в конце периода. В конце подготовительного периода у спортсменов отмечалась синусовая брадикардия, как следствие экономичности деятельности ССС при высокоинтенсивных нагрузках. Также определялось увеличение случаев блокад ножек пучка Гиса (26,7 %). Неполная блокада правой ножки пучка в подготовительном периоде обнаружено у трех (20 %) квалифицированных спортсменов и у одного (6,7 %) в контрольной группе. Двухпучковые блокады (блокады передней и задней ветви левой ножки пучка Гиса, сочетание с блокадой правой ножки пучка Гиса) впервые выявлены у пяти квалифицированных спортсменов. Нарушение процессов реполяризации миокарда левого желудочка отмечалось у одного спортсмена.

Проанализирован биохимический состав мочи спортсменов, и было выявлено, что у 10 спортсменов наблюдались изменения некоторых показателей анализа мочи. У пяти высококвалифицированных спортсменов в конце подготовительного периода в моче присутствовали кетоны, причиной которых может быть большие объемные тренировки или высокая интенсивность физической нагрузки. Уменьшение количества кетонов в утренних пробах мочи (50 %) у пяти атлетов служит доказательством восстановительных процессов физического здоровья атлетов.

У трех спортсменов после тренировочных занятий в пробах анализа мочи было повышение уровня билирубина, уробилиноген. Но полученные результаты не превышают допустимых значений, снижение уровня билирубина утром является подтверждением восстановительных процессов в организме (табл. 1). Концентрация белка в анализах мочи у спортсменов не превышает пороговых значений (более 150 мг/л).

Таблица 1. Биохимические показатели спортсменов с помощью уриполианового теста (n=10)

	Результат проб		
	До тренировки	После тренировки	Утро следующего дня
Белок, г/л	0.1±0.2	1±0.2	0.3±0.1
Кетоны, ммоль/л	0.5±1.0	4±0.1	0±0.5
Билирубин, мкмоль/л	9±0.1	17±0.2	0±0.9
Уробилиноген, мкмоль/л	3.5±1.5	17±0.2	1.5±1.5

Заключение. В результате проведенного исследования в подготовительном периоде тренировочного процесса у высококвалифицированных спортсменов изменения ЭКГ регистрируются часто – 75 %. У 6 % спортсменов обнаружены нарушения процессов реполяризации миокарда, требующие исследования. Изменения ЭКГ, выявленные во время тренировочного процесса, часто являются сигналами о нарушении адаптации организма. При анализе результатов мочи спортсменов происходили изменения динамики биохимических показателей в зависимости

от объема и интенсивности тренировочных нагрузок, а также процессов их восстановления. В результате высоких физических нагрузок в пробах мочи были обнаружены химические вещества, не характерных для нормы: кетоновые тела, белок, глюкоза, билирубин, уробилиноген. Таким образом, биохимические исследования мочи спортсменов является важным компонентом в тренировочном процессе для определения тренированности, а также восстановления организма на следующее утро. В связи с этим с ростом спортивного мастерства увеличивается количество зарегистрированных изменений на ЭКГ, который требует проведение в подготовительном периоде тренировочного процесса дополнительного контроля.

На основании проведенного комплексного контроля за функциональным состоянием организма спортсменов можно управлять за тренировочными нагрузками, который позволяет предупредить развитие патологических состояний и сохранить здоровье спортсмена.

Список литературы

1. Коркмазов, М. Ю. Мотивация к повышению результативности в спорте и коррекция возможных неудач, связанных со здоровьем, на примере заболеваний верхних дыхательных путей / М. Ю. Коркмазов, А. А. Кривопапов, А. Х. Талибов и др. // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т. 23, № 4. – С. 124–134. – DOI: 14529/hsm2304162.

2. Талибов, А. Х. Персонализированный подход к повышению качества жизни и психофизической готовности спортсменов-гиревиков коррекцией сенсорных и вазомоторных расстройств лор-органов / А. Х. Талибов, М. Ю. Коркмазов, М. А. Ленгина и др. // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21, № 4. – С. 29. – 41. DOI:10.14529/hsm210404.

3. Рыбина, И. Л. Активность сывороточных ферментов в мониторинге тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов циклических видов спорта / И. Л. Рыбина // Вестник новых медицинских технологий. Электрон. изд. – 2016. – № 1. – С. 135–139. – DOI: 10.12737/18567.

Секция 4. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ ВУЗОВ

УДК 796.038

Напреенков А. А.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

РУКОВОДЯЩИЙ КАДРОВЫЙ СОСТАВ СПОРТИВНОГО КЛУБА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРОМЫШЛЕННОЙ АКАДЕМИИ ИМЕНИ А. Л. ШТИГЛИЦА

Аннотация. В статье представлен обзор собранной и проанализированной информации и биографических сведений о руководителях общественной спортивной клубной организации в Санкт-Петербургской государственной художественно-промышленной академии имени А. Л. Штиглица. Данная работа предназначена для специалистов в области физической культуры и историков спорта.

Ключевые слова: спортивный клуб, студенческий спорт, физическое воспитание, высшая школа.

Napreenkov A. A.

St. Petersburg, Russia

THE MANAGEMENT STAFF OF THE SPORT CLUB AT THE SAINT PETERSBURG STIEGLITZ STATE ACADEMY OF ART AND DESIGN

Annotation. The article presents an overview of the collected and analyzed information and biographical information about the leaders of the public sport club organization at the Saint Petersburg Stieglitz State Academy of Art and Design. This work is intended for specialists in the field of physical culture and sport historians.

Key words: sportclub, student sport, physical education, higher school.

Актуальность. Студенческие общественные спортивные организации в высшей школе прошли сложный и длительный путь своего становления и развития. В различные временные периоды они представляли собой и бюро физической культуры, и коллективы физической культуры, и советы в структурах различных спортивных обществ. Ныне спортивные клубы в высшей школе – неперемный компонент самореализации студенческой молодежи и системы социально-культурного воспитания. Особенности функционирования данных структур – это преемственность поколений студентов-спортсменов и естественная и частая смена кадров активистов,

связанная со сроком учебы членов общественной организации.

Цель исследования была направлена на сбор биографических сведений о руководителях общественной спортивной организации разных лет в Санкт-Петербургской государственной художественно-промышленной академии имени А. Л. Штиглица, обобщение фактов, касающиеся их личных достижений в последующей научной, творческой и общественной деятельности.

Материал и методы исследования. При проведении данной исследовательской работы анализу подверглась информация об общественных спортивных организациях в высшей школе Ленинграда – Санкт-Петербурга. Осуществлялся поиск и систематизация архивных материалов и документальных свидетельств о деятельности руководителей общественного физкультурного коллектива Академии Штиглица. Для этих целей просматривались, например, документы фондов Центрального государственного архива литературы и искусства Санкт-Петербурга (ЦГАЛИ СПб) и ЛОС СДСО «Буревестник» (1957–1987). Выявлялись и изучались тематические статьи и заметки, представленные в вузовской и городской прессе. Осуществлялся опрос специалистов-практиков, беседы с ветеранами профсоюзного движения, проводилось экспертное оценивание полученных данных и сведений.

Результаты и обсуждение. Становление общественной физкультурной организации в Ленинградском высшем художественно-промышленном училище им. В. И. Мухиной (ныне – СПГХПА им. А. Л. Штиглица) происходило в несколько этапов. Так, выявленные наиболее ранние сведения о наличии коллектива физической культуры в училище относятся к 1948/49 учебному году [4, л. 31]. Тогда же была проведена внутривузовская комплексная спартакиада. Работали секции: гимнастики (26 человек), баскетбола (30 человек), волейбола (30 человек), лёгкой атлетики (26 человек), гребли (35 человек), горных лыж (23 человека), лыжного спорта (35 человек), шахмат (27 человек) [4, л. 34]. В следующем учебном году были проведены 20 спортивных соревнований, в том числе по легкой атлетике (97 человек) и спортивной гимнастике (70 человек). Уже тогда физкультурный коллектив училища считался низовым советом ДСО «Строитель» [5]. Известно, что программа второй внутривузовской спартакиады (1950) охватывала старты по восьми видам спорта [6]. Председателем низового совета ДСО «Строитель» ЛВПХУ им. В. И. Мухиной в период 1956–1957 гг. на основе выборов являлся преподаватель кафедры физического воспитания Дмитрий Иванович Гольшев (12 апреля 1923 г. – апрель 1984 г.). Он родился в г. Бологое Валдайского уезда (ныне Бологовского района Тверской обл.). Занимался плаванием, водным поло, лыжным спортом (с 1940). Выступал за ДСО «Искра» (с 1946). Чемпион Ленинградской обл. по лыжному спорту и плаванию. Второй призер чемпионата Ленинграда по слалому (1951). Участник чемпионата СССР (1951, 15-е место). Член сборных команд Ленинграда (1950–1955), ВЦСПС (1951–1953) по слалому. Выпускник ЛТФК (1949, с отличием), ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта (1953). Тренер войсковой части Советской армии в Польше (1946).

Преподаватель ЛИИЖТ (1951–1953), Карело-Финского педагогического института в г. Петрозаводске (1953–1954). Тренер-преподаватель по слалому ДСШ ДСО «Строитель» (с 1954). Преподаватель ВМА им. С. М. Кирова (1954–1955), ЛКИ (1955), ЛВХПУ им. В. И. Мухиной (1955–1981). Участник Великой Отечественной войны. Доброволец. Стрелок на Ленинградском фронте. Награждён орденом Красной Звезды, медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».

В дальнейшем студенты стали выступать в соревнованиях, проводимых ЛОС ДСО «Буревестник» [7, л. 9]. Первый состав правления спортивного клуба училища был избран 26 марта 1958 г. Председателем спортивного клуба на период 1958–1960 гг. стал студент, руководитель секции конькобежного спорта Григорий Прокопьевич Кучук (24 декабря 1925 г. – 1992 г.) [1, 2]. Он родился в селе Громогласовке Одесского района Омского округа Сибирского края (ныне – Омской обл.). Окончил Русско-Полянскую восьмилетнюю школу. Выпускник Алма-Атинского художественного училища (1954), ЛВХПУ им. В.И. Мухиной (1960). Преподаватель кафедры изобразительного искусства (1963–1969), заместитель декана естественно-графического факультета (с 1963), первый декан художественно-графического факультета (1964–1965) Омского государственного педагогического института им. А.М. Горького. Редактор сатирического журнала «Крокодил». Лектор в районах города и области. Преподаватель заочной школы художников-оформителей. Военнослужащий РККА (с 1942). Участник Великой Отечественной войны. Окончил снайперскую школу в г. Бийске. Старший лейтенант. Командир снайперского отделения стрелкового полка на I Украинском фронте (с августа 1943 г.). Победу встретил в г. Челябинске. Военную службу продолжил в г. Уссурийске. После завершения службы – работник шахты в Акмолинской обл. Награждён орденом Отечественной войны II степени, медалями «За освобождение Москвы», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», «За победу над Японией». Отмечен дипломом и поощрительной премией за участие во II Всесоюзном конкурсе технической эстетики (1970).

В 1962 г. руководство клубом осуществлял студент Андрей Анатольевич Мельников. Он родился 7 февраля 1940 г. в селе Ильинское Пермско-Ильинского района Пермской обл. Занимался в кружке рисования Ленинградского Дворца пионеров и школьников им. А. А. Жданова. Член редколлегии газеты класса, ответственный за выпуск школьной газеты. Выпускник ЛВХПУ им. В. И. Мухиной (1964). Художник декоративно-прикладного искусства по специальности «Художественная обработка металла». Одарённый своеобразный художник.

В период 1967–1968 гг. председателем спортивного клуба училища являлся преподаватель Евгений Александрович Вайткус (дата рождения: 8 июня 1920 г.). Он – выпускник ВШФК ВЦСПС (1949) и ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта (1951). Окончил курсы инструкторов по физической культуре при ГОРОНО (1940). Преподаватель ЛИСИ (1952–1961). Руководитель отряда студентов ЛИСИ в Кокчетавской обл. (1958). Преподаватель

Радиополитехникума (1961–1964). Тренер по лыжному спорту ДСШ ЛОС ДСО «Труд» (1965). Преподаватель (1965–1970), руководитель отделения совершенствования по лыжному спорту, председатель ДОСААФ (1969) ЛВХПУ им. В. И. Мухиной. Преподаватель ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта (с 1970). Участник Великой Отечественной войны. Рядовой. Награждён медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.». Так, при участии Е. А. Вайткуса, активистов спортивного клуба и преподавателей кафедры физического воспитания и спорта в 1967 г. были проведены смотр-конкурс на лучшую постановку спортивно-массовой работы и первая спротакиада «Здоровье» среди профессорско-преподавательского состава училища [8].

В 1980 г. председателем спортивного клуба был студент Геннадий Арсеньевич Сорокин. Он родился 21 июня 1945 г. в г. Перми. Окончил вечернюю художественную школу и Пермский политехнический институт. Капитан сборной команды по волейболу (с 1976), командир студенческого строительного отряда (1979), выпускник (1981, с отличием) ЛВХПУ им. В. И. Мухиной. Директор Пермского областного дизайн-центра. Доцент, заведующий кафедрой «Дизайн» ПГТУ. Педагог-исследователь высшей категории. Автор программы преподавания дизайна в школе (1989), ряда дизайн-проектов, в том числе органного зала в г. Перми; персональных выставок живописи и графики. Председатель Пермского регионального отделения Союза дизайнеров России (с 1991). Секретарь Союза дизайнеров России по Приволжскому федеральному округу. Награждён знаками «Строительная слава» (2010), «За заслуги в развитии дизайна». Отмечен грамотой ЦК ВЛКСМ, дипломами второй степени на Пермском областном конкурсе товаров народного потребления (1972), Союза дизайнеров России «За активную и многолетнюю деятельность в дизайн-образовании Уральского региона» (1995) и «За вклад в развитие отечественного дизайна» (2001). Почётный дизайнер России (2004). Почётный архитектор России (2007).

В период 1981–1983 гг. спортивный клуб возглавлял студент Леонид Викторович Раздобурдин. Он родился 9 мая 1962 г. в Ленинграде. Занимался лыжным спортом (второй разряд), волейболом, лёгкой атлетикой. Воспитанник кружка художественного конструирования Ленинградского Дворца пионеров им. А. А. Жданова. Член бюро ВЛКСМ курса, комиссар студенческого строительного отряда «Этюд-82» в совхозе «Всеволожский», председатель профкома (1983–1984), выпускник (1984) ЛВХПУ им. В. И. Мухиной. Отмечен наградой V Всероссийского слёта юных изобретателей и рационализаторов. Награждён медалью ВДНХ, знаком и грамотой ЦК ВЛКСМ.

В 1984 г. председателем спортивного клуба была избрана студентка Елена Борисовна Рыбак. Она родилась в 1961 г. в г. Ялте. Выпускница Симферопольского государственного университета им. М. В. Фрунзе (1982) и ЛВХПУ им. В. И. Мухиной (1989). Художник-оформитель спортивной базы ДСО «Авангард» в г. Ялте (1983). Художник по проектированию интерьера. Художник-постановщик Народного театра Выборгского ДК в Ленинграде

(1990). Художник экспозиций в Творческой архитектурной мастерской В. А. Гаврилова (1990–1996). Автор персональных выставок. Член Общества акварелистов Санкт-Петербурга (с 2021). Победительница VI международного конкурса акварели «Арт-Мост-Акварель 2021» в номинации «Портрет».

В 1985 г. ее сменила старший преподаватель кафедры физического воспитания Кира Анисимовна Горбачева (Шманцырь) (12 марта 1932 г. – 26 апреля 2013 г.). Она родилась в Ленинграде. Мастер спорта СССР по волейболу (1952). Заслуженный мастер спорта (1967). Выступала за команды ЛДО (1949), «Спартак» (Ленинград, 1950–1969). Член сборной команды СССР (1952–1960). Чемпионка мира (1956), V Всемирного фестиваля молодёжи и студентов (1955), Всемирных молодежных игр (1957). Второй призер Олимпийских игр азиатских стран (игры ГАНЕФО; 1963). Чемпионка II летней Спартакиады народов СССР (1959), второй призёр III летней Спартакиады СССР (1963), третий призёр I летней Спартакиады СССР (1956) в составах сборной Ленинграда. Серебряный призер (1949, 1954 – дважды, 1961), бронзовый (1951, 1952, 1955, 1957) чемпионатов СССР. Чемпионка ВЦСПС (1959), третий призер (1964) [1]. Выпускница ЛГПИ им. А. И. Герцена (1954). Тренер-преподаватель по волейболу ЛГС ДСО «Спартак» (1954–1969). Старший преподаватель, заместитель декана электромеханического факультета по спортивно-массовой работе, руководитель отделения волейбола ЛИИЖТ им. академика В. Н. Образцова (1969–1979). Преподаватель (с 1979), старший преподаватель (с 1980), доцент (1981–1985) ЛВХПУ им. В. И. Мухиной. Инструктор по спорту профсоюзного комитета Чаунского объединённого авиаотряда Магаданского управления гражданской авиации (с 1985). Судья первой категории по волейболу. Награждена знаками «За заслуги в развитии олимпийского движения в России» (2002) и «За заслуги в развитии волейбола в России» (2007).

В 1986 г. председателем спортивного клуба являлся преподаватель Георгий Годелевич Портной. Он родился 1 марта 1946 г. в Ленинграде. Мастер спорта СССР по десятиборью. Кандидат педагогических наук (1982). Окончил экспериментальную вечернюю школу № 157 при Академии педагогических наук СССР. Выпускник ЛКИ (1970), ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта (1975, заочно), Университета марксизма-ленинизма Ленинградского горкома КПСС (1983). Токарь завода торгового оборудования Лентехснабторга (1961–1963). Слесарь-трубник (1963–1964). Конструктор ЛПМБ «Рубин» (1970–1971). Учитель школы № 347 (1971–1972). Тренер-преподаватель ДЮСШ по лёгкой атлетике ДФК им. В. А. Мягкова ЛОС СДСО «Буревестник» (1972–1977). Преподаватель-почасовик ЛИСИ (1972–1974). Преподаватель, ответственный за научную работу, за спортивно-массовую работу, начальник оздоровительно-спортивного лагеря (с 1983) ЛПМИ (1977–1985). Старший преподаватель ЛВХПУ им. В. И. Мухиной (с 1985). Автор и соавтор 10 научных публикаций.

Затем наступил длительный перерыв в деятельности вузовской общественной спортивной организации. И только 19 декабря 2023 г. на собрании студентов и профессорско-преподавательского состава академии

было принято решение об организации новой общественной структуры – студенческого спортивного клуба Санкт-Петербургского государственного художественно-промышленного училища им. А. Л. Штиглица. Тогда же был выбран вариант названия клуба – «Орлы искусства». Председателем клуба студенты избрали преподавателя кафедры физического воспитания Михаила Андреевича Филатова. Он родился 1 июля 1994 г. в Санкт-Петербурге. Занимается бегом с 2011 (тренер – В. Яковлев). Мастер спорта России по лёгкой атлетике (2015). Выступает за СШОР «Академия легкой атлетики СПб» (тренер – Г. Н. Жубряков), сборную Санкт-Петербурга, России (с 2017). Чемпион вузов Санкт-Петербурга (2018). Пятикратный чемпион России (2018 – 400 м; 2018, 2019, 2021, 2023 – 4х400 м, эстафета), второй призёр (2016 – 400 м), третий призёр (2019 – 400 м; 2022 – 4х400 м, эстафета). Пятикратный чемпион России в помещении (2020 – 400 м; 2019, 2020, 2021, 2023 – 4х400 м, эстафета), второй призёр (2016 – 400 м; 2018 – 4х400 м, эстафета). Выпускник Фельдшерского медицинского колледжа (2015), бакалавриата СПбГЛТУ им. С. М. Кирова (2019), магистратуры НГУ им. П. Ф. Лесгафта (2021). Спортсмен-инструктор СК «Динамо» (с 2015). Сертифицированный тренер ШВСМ по лёгкой атлетике. Отмечен Благодарственным письмом Законодательного собрания Санкт-Петербурга.

Кафедра физического воспитания совместно с кафедрой графического дизайна организовала конкурс на лучший логотип студенческого спортивного клуба «Орлы искусства» Академии Штиглица. Во главе жюри был председатель ССК «Орлы искусства» М. А. Филатов. В конкурсе участвовали 11 студентов, представивших несколько вариантов своих работ. После коллективного обсуждения были принят наиболее удачный проект студентки С. Варкентиной.

Обобщая собранную информацию о руководящем кадровом составе активистов, показываем, что общественная спортивная организация в вузе ранее была представлена как совет ДСО «Строитель»: председатель Д. И. Голышев (1956–1957); позже – спортивный клуб: председатели Г. П. Кучук (1958–1960), А. А. Мельников (1962), Е. А. Вайткус (1967–1968), Г. А. Сорокин (1980), Л. В. Раздобурдин (1981–1983), Е. Б. Рыбак (1984), К. А. Горбачёва (1985), Г. Г. Портной (1986); ныне – студенческий спортивный клуб «Орлы искусства»: председатель Филатов М. А. (с 2023) [3, с. 356].

Методическую помощь, поддержку и подготовку студентов-активистов осуществляют преподаватели кафедры физического воспитания, которая была организована в 1948 г. В предыдущие годы это учебное структурное подразделение возглавляли А. А. Рачко (с 1948), Р. Б. Бутягин (и. о., 1951–1952), А. М. Толкачев (1953), Г. А. Конюхова (1954–1974), Т. И. Манина (1975–2015), В. В. Лутков (2015–2018), Т. М. Пикар (2018–2025). В настоящее время заведующим кафедрой является Е. А. Бавыкин (с 2012).

Итак, в результате данного исследования удалось выявить и сохранить в памяти имена активистов, обеспечивавших руководство в работе по развитию физической культуры и спорта в низовом физкультурном коллективе Академии Штиглица на протяжении длительного временного периода.

Список литературы

1. Волейбольный сайт Санкт-Петербурга : зал славы. – URL: <http://spbvollry.ru/tahonomy/term/261> (дата обращения: 15.02.2026 г.).
2. Напреенков, А. Активисты профсоюзного спорта / А. Напреенков // Пенальти. – 2024. – № 8 (435). – С. 2. [Председатели спортивного клуба ЛВХПУ им. В. И. Мухиной.]
3. Напреенков, А. А. Во главе спортивных клубов вузов: учебное пособие / А. А. Напреенков. – Санкт-Петербург: СПбГУПТД, 2025. – 268 с. – 200 экз. – ISBN 978-5-7937-2844-7.
4. ЦГАЛИ СПб. Отчет о работе кафедры физического воспитания и спорта за 1948/49 учебный год. Ф. 266. Оп. 1. Д. 115.
5. ЦГАЛИ СПб. Отчет о работе кафедры физического воспитания и спорта за 1949/50 учебный год. Ф. 266. Оп. 1. Д. 150.
6. ЦГАЛИ СПб. Положение II спартакиады на 1950 год. Ф. 266. Оп. 1. Д. 178.
7. ЦГАЛИ СПб. Отчет о работе кафедры физического воспитания и спорта за 1959/60 учебный год. Ф. 266. Оп. 1. Д. 513.
8. ЦГАЛИ СПб. Протоколы заседаний кафедры физического воспитания и спорта за 1967/68 учебный год. Ф. 266. Оп. 1. Д. 780.

УДК 378.172

Польман Д. А.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКИМИ СПОРТИВНЫМИ КЛУБАМИ: ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ И СООТНЕСЕНИЕ С ФЕДЕРАЛЬНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ

Аннотация. В статье рассматриваются направления цифровой трансформации управления студенческими спортивными клубами (ССК) образовательных организаций высшего образования. Представлены результаты эмпирического исследования динамики вовлеченности обучающихся в физкультурно-спортивную деятельность в 2022–2025 гг. Проведен корреляционный анализ взаимосвязи между уровнем цифровизации управленческих процессов и показателями участия студентов. Полученные результаты сопоставлены с федеральными индикаторами развития студенческого спорта. Установлено, что внедрение цифровых инструментов мониторинга и аналитики способствует росту вовлеченности и повышению управляемости процессов.

Ключевые слова: студенческий спорт, цифровизация, управление, мониторинг, корреляционный анализ, вовлеченность, эффективность.

Polman D. A.

St. Petersburg, Russia

DIGITAL TRANSFORMATION OF STUDENT SPORTS CLUB MANAGEMENT: EMPIRICAL ANALYSIS OF EFFECTIVENESS AND COMPARISON WITH FEDERAL INDICATORS

Abstract. The article presents the results of an empirical study on the digital transformation of student sports club management in higher education institutions. A positive correlation between the level of digitalization of management processes and student involvement in physical and sports activities has been identified. The study includes an analysis of engagement dynamics over the period 2022–2025, as well as a comparative assessment with federal indicators of student sports development. The findings demonstrate that the implementation of digital monitoring and analytical tools contributes to increased participation rates, improved management efficiency, and enhanced transparency of organizational processes.

Keywords: student sports; digitalization; management; monitoring; correlation analysis; student engagement; effectiveness; higher education.

Развитие студенческого спорта в Российской Федерации рассматривается как значимый элемент государственной политики в сфере физической культуры и спорта и как фактор повышения качества образовательной среды [8]. В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта до 2030 г. одной из приоритетных задач является увеличение доли обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом [9]. В условиях цифровой трансформации высшего образования возрастает необходимость модернизации управленческих механизмов функционирования студенческих спортивных клубов (ССК) [3].

Традиционная модель управления ССК ориентирована преимущественно на организацию тренировочного процесса и участие сборных команд в соревнованиях, однако современные требования предполагают переход к системному мониторингу показателей, аналитическому сопровождению управленческих решений и интеграции спортивной деятельности в стратегию развития образовательной организации [3]. Исследования в области управления спортивными организациями показывают, что использование цифровых технологий повышает прозрачность процессов и эффективность управленческих решений [4].

Эмпирическая база исследования сформирована на основе данных внутреннего мониторинга, проведённого в Санкт-Петербургском государственном университете промышленных технологий и дизайна (СПбГУПТД) в период 2022–2025 гг. Выборка включала 9 842 обучающихся

очной формы обучения. Методологическую основу составили методы статистического анализа, сравнительной динамики и корреляционного анализа (коэффициент Пирсона) [6].

Согласно данным мониторинга, доля студентов, регулярно участвующих в спортивной деятельности, увеличилась с 34 % в 2022 г. до 52 % в 2025 г. Подобная динамика свидетельствует о существенном росте вовлеченности, что соответствует выводам исследований в области цифровизации управления физкультурно-спортивной деятельностью [5]. Регулярность посещения секций продемонстрировала положительную динамику: доля обучающихся, посещающих более 75 % занятий, выросла с 29 % до 44 %, а доля нерегулярных посещений сократилась с 38 % до 19 % [2].

Корреляционный анализ выявил статистически значимую положительную связь между уровнем цифрового охвата мероприятий и показателем вовлеченности обучающихся ($r = 0,78$; $p < 0,05$). Данные результаты согласуются с положениями теории мотивации, согласно которым прозрачность процессов и обратная связь усиливают вовлеченность участников [7].

Сопоставление с федеральными показателями показывает, что средний уровень вовлеченности обучающихся в Российской Федерации в 2024 г. составляет около 45 % [8]. Показатели СПбГУПТД превышают данный уровень на 3–7 процентных пунктов, что свидетельствует об эффективности внедренной цифровой модели управления.

Таким образом, цифровая трансформация управления студенческими спортивными клубами СПбГУПТД оказывает системное влияние на показатели развития студенческого спорта, повышая прозрачность процессов, управляемость и стратегическую результативность деятельности.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / В. К. Бальсевич. – Москва : Советский спорт, 2019. – 512 с.
2. Гаврилова, Н. А. Мотивационные аспекты занятий физической культурой в вузе / Н. А. Гаврилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 4. – С. 18–22.
3. Кузнецов, В. С. Управление спортивными организациями : учебник / В. С. Кузнецов. – Москва : Спорт, 2020. – 384 с.
4. Лубышева, Л. И. Социальные функции физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева. – Москва : Физическая культура, 2021. – 256 с.
5. Михайлова, Е. А. Цифровые технологии в управлении физкультурно-спортивной деятельностью / Е. А. Михайлова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 12–15.
6. Межотраслевая программа развития студенческого спорта в Российской Федерации до 2030 года. – Москва, 2023.
7. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года : утв. распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 г., № 3081-р.

8. OECD. Digital Transformation in Education. – Paris : OECD Publishing, 2022. – 184 p.

9. Ryan R.M., Deci E.L. Intrinsic and Extrinsic Motivations in Education // Contemporary Educational Psychology. – 2020. – Vol. 25. – P. 54–67.

УДК 796

Польман Д. А., Ананичев Е. А.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Развитие студенческого спорта в Российской Федерации рассматривается как одно из приоритетных направлений государственной молодежной и образовательной политики. В условиях трансформации системы высшего образования особое значение приобретает поиск эффективных механизмов организации физкультурно-спортивной деятельности обучающихся. Целью исследования является анализ современных механизмов развития студенческого спорта в образовательных организациях высшего образования. В работе использованы методы анализа нормативных документов, научной литературы, а также сравнительного анализа практик функционирования университетских спортивных систем. Особое внимание уделено институциональным, организационным и управленческим механизмам поддержки студенческого спорта. В результате исследования выявлены ключевые направления повышения эффективности функционирования университетской спортивной инфраструктуры. Полученные результаты могут быть использованы при разработке программ развития студенческого спорта на уровне образовательных организаций.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическая культура, университет, спортивная инфраструктура, управление спортом, молодежная политика.

Polman D. A., Ananichev E. A.

St. Petersburg, Russia

MODERN MECHANISMS FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract. The development of student sports in the Russian Federation is considered one of the priority areas of state youth and educational policy. In the context of the transformation of higher education systems, the search for effective mechanisms for organizing students' physical culture and sports activities becomes

particularly important. The purpose of the study is to analyze modern mechanisms for the development of student sports in higher education institutions. The research is based on the analysis of regulatory documents, scientific literature, and comparative analysis of university sports systems. Particular attention is paid to institutional, organizational and managerial mechanisms for supporting student sports. The results of the study reveal key directions for improving the efficiency of university sports infrastructure functioning. The findings can be used in the development of student sports development programs at the university level.

Keywords: student sports, physical culture, university, sports infrastructure, sports management, youth policy.

Введение. Развитие студенческого спорта в Российской Федерации является одним из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры, молодежной политики и образования. В последние годы наблюдается рост интереса к системному развитию спортивной активности обучающихся, что закреплено в ряде нормативных документов, включая Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1], а также Межотраслевую программу развития студенческого спорта до 2030 г. [2].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью совершенствования механизмов организации и управления спортивной деятельностью в образовательных организациях высшего образования. В условиях усиления конкуренции между университетами и роста значимости внеучебной активности студенческий спорт становится важным фактором формирования образовательной среды.

Цель исследования – анализ современных механизмов развития студенческого спорта в образовательных организациях высшего образования.

Методика исследования. Методологическую основу исследования составили методы анализа научной литературы, нормативно-правовых документов и статистических данных. Использовались методы сравнительного и системного анализа, позволяющие выявить основные тенденции развития студенческого спорта.

Информационной базой исследования стали научные публикации в области спортивного менеджмента, данные мониторинга развития студенческого спорта, а также аналитические материалы профильных организаций [3; 4].

Результаты исследования. Анализ современных практик развития студенческого спорта показывает, что его эффективное функционирование обеспечивается сочетанием нескольких ключевых механизмов. Во-первых, важную роль играет институциональная поддержка со стороны государства и образовательных организаций. Нормативные документы федерального уровня формируют стратегические ориентиры развития студенческого спорта, включая создание спортивных клубов, развитие университетских лиг и проведение массовых спортивных мероприятий [2]. Во-вторых, значимым фактором выступает развитие спортивной инфраструктуры университетов.

Согласно данным мониторинга Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, более 70 % образовательных организаций высшего образования имеют собственные спортивные комплексы, стадионы или специализированные спортивные площадки [5]. В-третьих, важным механизмом является организационная модель университетских спортивных клубов. Они обеспечивают системное вовлечение студентов в тренировочную и соревновательную деятельность. По данным Российского студенческого спортивного союза, ежегодно в студенческих соревнованиях участвует более 300 тыс. обучающихся [6]. Кроме того, значительное влияние оказывает интеграция образовательных и спортивных программ. Реализация элективных дисциплин по физической культуре и организация спортивных секций позволяют повысить уровень вовлеченности студентов в физическую активность [7].

Обсуждение. Результаты исследования подтверждают выводы ряда ученых о том, что развитие студенческого спорта зависит от эффективности взаимодействия образовательных организаций, органов государственной власти и спортивных организаций [8].

Научная новизна исследования заключается в систематизации современных механизмов развития студенческого спорта, включая институциональные, инфраструктурные и организационные факторы.

Заключение. Таким образом, развитие студенческого спорта в образовательных организациях высшего образования требует комплексного подхода. Основными направлениями повышения эффективности являются совершенствование нормативной базы, развитие спортивной инфраструктуры университетов и внедрение современных управленческих механизмов. Реализация данных направлений позволит повысить уровень вовлеченности студентов в физическую культуру и спорт, а также укрепить позиции студенческого спорта в системе высшего образования Российской Федерации.

Список литературы

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон Российской Федерации от 4.12.2007 г., № 329-ФЗ.
2. О межотраслевой программе развития студенческого спорта на период до 2030 года: распоряжение Правительства РФ от 10.04.2025 г., № 881-р
3. Ольховский, Р. М. Студенческий спорт в системе физической культуры Российской Федерации / Р. М. Ольховский. – Москва: Советский спорт, 2021.
4. Столяров, В. И. Социология спорта / В. И. Столяров. – Москва: Спорт, 2020.
5. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. Мониторинг развития студенческого спорта. – Москва, 2024.
6. Российский студенческий спортивный союз. Отчет о развитии студенческого спорта в Российской Федерации. – Москва, 2023.

7. Ермакова, М. А. Управление развитием студенческого спорта в образовательных организациях / М. А. Ермакова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 18–21.

8. Кузнецов, А. С. Менеджмент физической культуры и спорта / А. С. Кузнецов. – Москва : Юрайт, 2021.

9. Бальсевич, В. К. Физическая культура личности / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 2019.

10. Сильвестров, С. Н. Экономика спорта / С. Н. Сильвестров. — Москва : Юрайт, 2022.

УДК 796.062

Смирнова Е. С.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ ВУЗОВ: ПРОБЛЕМЫ, ПРАКТИКИ, ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

В статье рассматривается текущее состояние и перспективы развития студенческих спортивных клубов (ССК) в вузах. Анализируются ключевые проблемы, мешающие эффективному функционированию этих организаций, такие как дефицит инфраструктуры, нехватка квалифицированного управленческого персонала и низкий уровень вовлеченности студентов. В исследовании подробно описан опыт российских университетов по реализации как минимальных (внутриуниверситетские лиги, фестивали здоровья), так и крупномасштабных проектов (региональные лиги, движения фан-клубов, образовательные форумы).

Ключевые слова: студенческий спорт, студенческий спортивный клуб, организация работы вуза, физическая культура в университете, спортивный менеджмент, универлига, АССК России, вовлеченность студентов, soft skills, спортивная инфраструктура, фиджитал-спорт, клубы болельщиков, молодежная политика, спортивные проекты.

Smirnova E. S.

St. Petersburg, Russia

PHYSICAL EDUCATION AND MASS SPORTS WORK WITH THE POPULATION: A STRATEGY TO OVERCOME THE SYSTEMIC HEALTH CRISIS

The article considers the current state and prospects of development of student sports clubs (SSC) in universities. Key problems impeding the effective functioning of these organizations, such as lack of infrastructure, lack of qualified management

personnel and low student engagement, are analyzed. The study describes in detail the experience of Russian universities in implementing both minimal (intra-university leagues, health festivals) and large-scale projects (regional leagues, fan clubs, educational forums).

Keywords: student sport, student sports club (SSR), organization of work at the university, physical culture at the university, sports management, department, ASSK Russia, students' involvement, soft skills, sports infrastructure, fiddlery-sports, fan clubs, Youth policy, sports projects.

Определение проблемы: функционирование студенческих спортивных клубов в современном вузе. Студенческие спортивные клубы (ССК) сегодня рассматриваются не только как центры физкультурно-оздоровительной работы, но и как важные элементы воспитательной системы вуза, способствующие формированию социального капитала и профессиональных компетенций обучающихся. Однако, несмотря на признание их значимости на государственном уровне и наличие успешных примеров деятельности, большинство ССК сталкиваются с рядом системных противоречий, препятствующих их эффективному развитию.

Ключевые аспекты проблемы: инфраструктурный дефицит, кадровый голод в сфере спортивного менеджмента, низкая субъектная активность студентов, нестабильность финансирования и эпизодичность мероприятий.

Актуальность решения проблемы обусловлена тем, что качественная организация работы ССК напрямую коррелирует с конкурентоспособностью выпускников [1, с. 10].

Необходимость решения: спорт, как формирование социально зрелой, конкурентоспособной личности. Выявленные проблемы в организации работы студенческих спортивных клубов требуют безотлагательного решения не только по причине их очевидного негативного влияния на текущую деятельность ССК. Глубинная значимость преодоления этих противоречий лежит в плоскости стратегических задач, стоящих перед системой высшего образования и государственной молодежной политикой:

- формирование человеческого капитала и «мягких навыков» (soft skills). Современный рынок труда предъявляет к выпускникам требования, выходящие далеко за рамки профессиональных знаний;

- реализация государственной стратегии развития физической культуры и спорта. На государственном уровне физическая культура и спорт рассматриваются как важнейший ресурс укрепления здоровья нации, профилактики асоциальных явлений и воспитания молодежи;

- повышение имиджа и инвестиционной привлекательности вуза. В условиях рыночной экономики и демографических вызовов высшие учебные заведения вступают в конкуренцию за абитуриентов;

- создание условий для профессиональной самореализации в спортивной сфере. Студенческие клубы являются кузницей кадров для всей индустрии спорта. Многие известные спортивные менеджеры, организаторы и функционеры начинали свой путь именно в студенческих объединениях.

Минимальные проекты и инициативы: формирование базового уровня клубной активности. Базовый уровень организации работы студенческого спортивного клуба ориентирован на создание устойчивого спортивного ритма в вузе и максимальное вовлечение студентов в активную деятельность. Ключевая задача на этом этапе – сформировать у студентов привычку к участию в спортивной жизни университета, превратив эпизодические мероприятия в регулярную практику. Минимальные проекты не требуют значительных бюджетных вложений и сложной инфраструктуры, но при этом позволяют наладить системную работу клуба, выявить активных студентов и создать основу для дальнейшего масштабирования.

Классификация минимальных проектов:

– внутривузовские студенческие лиги («УниверЛига факультетов»). Наиболее массовым и успешным примером минимального проекта является проведение регулярных соревнований между факультетами, институтами или общежитиями по принципу «лиги» [2, с. 15; 4, с. 48];

– фестивальные форматы и дни здоровья;

– фестивали спорта и здоровья позволяют вовлечь в орбиту ССК тех студентов, которые не являются профессиональными спортсменами и не стремятся к участию в соревновательной деятельности;

– проекты по развитию студенческого актива («Школа спортивного менеджера»).

Минимальные проекты обязательно должны включать компонент подготовки кадров из числа самих студентов. Создание краткосрочных образовательных программ внутри клуба позволяет решить проблему дефицита организаторов.

Большие проекты и системные инициативы: формирование спортивной экосистемы. В современной практике российских вузов можно выделить несколько ключевых направлений реализации крупных проектов, каждое из которых имеет свою специфику и примеры успешной реализации:

С – региональные и межвузовские лиги («УниверЛига регионов»);

С – создание спортивных кластеров и инфраструктурных комплексов;

С – развитие движения клубов болельщиков;

С – образовательные проекты и подготовка кадров для спортивной индустрии;

С – интеграция спорта с образованием и предпринимательством.

Методология успешной реализации больших проектов следующая.

Партнерство и консолидация ресурсов: все успешные большие проекты реализуются не изолированно, а в тесном взаимодействии с внешними партнерами – спортивными федерациями, бизнес-структурами, органами власти. [3, с. 42; 6].

Системный подход: проекты не являются разовыми акциями, а встраиваются в долгосрочную стратегию развития.

Интеграция с региональной повесткой: наиболее масштабные проекты реализуются там, где университет становится частью региональной стратегии развития спорта.

Образовательная составляющая: большие проекты обязательно включают компонент обучения и развития компетенций, что обеспечивает их устойчивость и воспроизводство кадров.

Возможные решения: направления совершенствования деятельности студенческих спортивных клубов. Проведенный анализ современного состояния студенческих спортивных клубов, выявленные проблемы и изученные примеры успешных проектов позволяют сформулировать комплекс практических рекомендаций по совершенствованию организации работы ССК. Предлагаемые направления развития учитывают как текущие вызовы, так и перспективные тренды в сфере студенческого спорта и молодежной политики:

- организационно-управленческие преобразования. Эффективная работа ССК невозможна без выстраивания четкой организационной структуры и системы управления;

- развитие кадрового потенциала и студенческого актива. Кадровая проблема является одной из наиболее острых для студенческих спортивных клубов [3, с. 35];

- диверсификация спортивных активностей. Для максимального вовлечения студентов необходимо расширять спектр предлагаемых активностей, выходя за рамки традиционных видов спорта [2, с. 49];

- инфраструктурное развитие и работа с пространствами. Даже при ограниченных ресурсах можно повысить эффективность использования имеющейся инфраструктуры;

- медийная активность и формирование бренда клуба. Современный студенческий клуб немислим без качественного медиасопровождения;

- финансовая устойчивость и работа с партнерами. Зависимость исключительно от бюджетного финансирования делает ССК уязвимым;

- интеграция с образовательным процессом. Наиболее перспективное направление, превращающее ССК из досугового объединения в полноценного участника образовательной деятельности вуза [5, с. 21].

Заключение: роль студенческих спортивных клубов в развитии человеческого капитала. Проведенное исследование организации работы студенческих спортивных клубов в высших учебных заведениях позволяет сформулировать ряд обобщающих выводов и заключительных положений, имеющих теоретическое и практическое значение.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что предложенные рекомендации и описанные успешные кейсы могут быть использованы руководителями студенческих спортивных клубов, сотрудниками управлений по воспитательной работе вузов, представителями органов студенческого самоуправления для совершенствования организации работы ССК. Особую ценность представляет классификация проектов (минимальные и большие), позволяющая выстраивать поэтапную стратегию развития клуба с учетом имеющихся ресурсов.

Подводя итог, можно констатировать, что студенческие спортивные клубы в современных условиях становятся важнейшим элементом не только

физкультурно-оздоровительной работы, но и всей системы воспитания и профессиональной подготовки в высшей школе. Инвестиции в развитие ССК – это инвестиции в человеческий капитал, в формирование социально зрелой, конкурентоспособной личности выпускника, способной к командной работе, проектной деятельности и лидерству. Дальнейшее развитие студенческого спортивного движения, опирающееся на системный подход, партнерство и интеграцию с образованием, будет способствовать достижению стратегических целей развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и укреплению позиций российского студенческого спорта на международной арене.

Список литературы

1. Расин, М. С. Развитие деятельности спортивного клуба в высшем учебном заведении / М. С. Расин, А. А. Фоменко, Ю. В. Мурзин // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 4. – С. 38.
2. Скобликова, Т. В. Новые виды спорта в практике студенческих спортивных клубов: реальность и перспективы / Т. В. Скобликова. – Москва: Теория и практика физической культуры. 2024. 95 с.
3. Нестерюк, А. А. Активизация соревновательной физкультурно-спортивной деятельности студентов в условиях спортивного клуба / А. А. Нестерюк, К. С. Березин, Ю. В. Коричко. – Москва: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 6. – С. 42–43.
4. Лутков, А. Н. Систематизация результатов развития студенческого спорта в структуре высшего физкультурного образования Пензенской области / А. Н. Лутков, В. Г. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 2. – С. 48–50. – EDN ВЕНQНА.
5. Мартыненко, И. В. Развитие корпоративного спорта через взаимодействие «корпорация-университет» / И. В. Мартыненко, А. В. Киреева, А. А. Волобуев, Н. В. Ерошкин // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 3. – С. 21–23.
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: утв. распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 г., № 3081-р.
7. Haskell W. L., et al. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association // *Medicine & Science in Sport & Exercise*. 2007. Vol. 39. P. 1423–1434.

Стороженко Ю. М.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК СУБЪЕКТ ФОРМИРОВАНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается студенческий спортивный клуб как институциональный элемент системы высшего образования и ключевой субъект формирования конкурентоспособности студенческого спорта. На основе теории конкурентных преимуществ, ресурсного и институционального подходов обоснована социально-экономическая природа студенческого спортивного клуба. Выявлены группы факторов, определяющих его конкурентоспособность, и показано влияние деятельности клуба на стратегическое развитие образовательной организации.

Ключевые слова: студенческий спортивный клуб, студенческий спорт, конкурентоспособность, высшее образование, институциональная среда, управление спортом.

Storozhenko Y. M.

St. Petersburg, Russia

STUDENT SPORTS CLUB AS A SUBJECT OF COMPETITIVENESS FORMATION IN STUDENT SPORTS WITHIN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

Abstract. The article examines the student sports club as an institutional element of the higher education system and a key subject in the formation of student sports competitiveness. Based on the theory of competitive advantage, the resource-based view, and the institutional approach, the socio-economic nature of the student sports club is substantiated. The groups of factors determining its competitiveness are identified, and the influence of club activities on the strategic development of a higher education institution is demonstrated. The study proves that the student sports club functions as a managed socio-economic subsystem that accumulates infrastructural, organizational, human, financial, and reputational resources, thereby forming sustainable competitive advantages in the inter-university environment.

Keywords: student sport club; student sports; competitiveness; higher education; institutional environment; sports management; competitive advantages.

Введение. Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в последние годы осуществляется в рамках стратегических документов федерального уровня, направленных на формирование

человеческого капитала и повышение качества жизни населения. В соответствии с Федеральным законом от 4.12.2007 г., № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» студенческий спорт рассматривается как составная часть системы физической культуры и спорта и важный элемент подготовки спортивного резерва [1]. Одновременно Федеральный закон от 29.12.2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» закрепляет обязанность образовательных организаций создавать условия для занятий физической культурой и спортом обучающихся [2].

В условиях реализации Межотраслевой программы развития студенческого спорта в Российской Федерации до 2030 г. усиливается институциональная роль студенческих спортивных клубов (ССК) как базовых структур организации спортивной деятельности в образовательных организациях высшего образования [3]. Однако в научной литературе недостаточно раскрыта их роль в формировании конкурентоспособности студенческого спорта как социально-экономической подсистемы высшего образования. Это определяет актуальность исследования.

Теоретические основания анализа конкурентоспособности. Категория конкурентоспособности традиционно рассматривается в экономической теории как способность субъекта обеспечивать устойчивое функционирование и развитие в условиях конкурентной среды [4]. В трудах М. Портера конкурентоспособность связывается с формированием устойчивых конкурентных преимуществ на основе уникального сочетания ресурсов и стратегии [5]. Ресурсный подход (Дж. Барни) акцентирует внимание на внутреннем потенциале организации, определяющем её долгосрочные преимущества [6]. Институциональный подход рассматривает влияние нормативной и организационной среды на эффективность функционирования социально-экономических систем [7].

Применительно к сфере спорта конкурентоспособность трактуется, как способность спортивной организации обеспечивать высокие результаты, эффективно использовать ресурсы и формировать устойчивую репутацию [8]. Однако в большинстве исследований анализируется профессиональный спорт, в то время как студенческий спорт как подсистема высшего образования требует самостоятельного теоретического осмысления.

Студенческий спортивный клуб как социально-экономическая подсистема. Студенческий спортивный клуб представляет собой структурное подразделение образовательной организации высшего образования или общественное объединение обучающихся, осуществляющее организацию и координацию спортивной деятельности. Его деятельность направлена на вовлечение студентов в регулярные занятия физической культурой и спортом, формирование сборных команд, участие в соревнованиях различного уровня и развитие спортивной инфраструктуры.

С позиции системного подхода ССК выступает социально-экономической подсистемой, интегрированной в институциональную структуру университета. Он аккумулирует материально-технические, кадровые и организационные ресурсы, обеспечивая реализацию стратегических задач в

области физической культуры и спорта. Конкурентоспособность студенческого спортивного клуба формируется в результате управляемого процесса мобилизации ресурсов, разработки управленческих решений и взаимодействия с внешней средой.

В рамках Межотраслевой программы до 2030 г. акцентируется необходимость развития ССК как устойчивых структурных подразделений университетов, что свидетельствует о признании их институциональной значимости [3]. Таким образом, ССК становится ключевым звеном формирования конкурентоспособности студенческого спорта.

Факторы конкурентоспособности студенческого спортивного клуба. На основе анализа теоретических подходов и нормативных документов можно выделить следующие группы факторов, определяющих конкурентоспособность ССК.

Инфраструктурные факторы включают обеспеченность спортивными сооружениями, уровень оснащённости оборудованием и доступность спортивных объектов для обучающихся. Данные показатели напрямую влияют на возможности реализации тренировочного процесса и проведения соревнований:

- организационно-управленческие факторы отражают наличие стратегических документов, систему планирования и контроля, степень интеграции клуба в структуру университета, а также эффективность взаимодействия с внешними партнёрами;

- кадровые факторы связаны с квалификацией тренерского состава и управленческого персонала, наличием специалистов в области спортивного менеджмента и научно-методического сопровождения;

- спортивно-результативные факторы характеризуются участием и достижениями в студенческих спортивных лигах и соревнованиях различного уровня;

- финансово-экономические факторы включают объём финансирования, структуру бюджетных и внебюджетных средств, привлечение грантовых ресурсов;

- медийно-коммуникационные факторы отражают уровень информационной открытости, присутствие в цифровой среде и формирование спортивного бренда университета.

Совокупность указанных факторов формирует конкурентные преимущества студенческого спортивного клуба и определяет его позицию в межвузовской среде.

Влияние студенческого спортивного клуба на конкурентоспособность университета. Современная система высшего образования характеризуется усилением конкуренции между университетами за абитуриентов, ресурсы и репутационные позиции. В этих условиях развитый студенческий спортивный клуб становится инструментом формирования позитивного имиджа образовательной организации. Спортивные достижения, массовость вовлечения обучающихся, активное медийное сопровождение мероприятий способствуют укреплению бренда университета и формированию

корпоративной идентичности. Кроме того, включение показателей организации физкультурно-спортивной работы в систему оценки эффективности деятельности образовательных организаций усиливает управленческую значимость ССК [3]. Таким образом, конкурентоспособность студенческого спортивного клуба оказывает мультипликативное влияние на конкурентоспособность университета в целом.

Заключение. Проведённый анализ позволяет сделать вывод о том, что студенческий спортивный клуб является ключевым институциональным элементом системы студенческого спорта и структурной подсистемой высшего образования. Его конкурентоспособность формируется в результате управляемого процесса мобилизации ресурсов, развития инфраструктуры, совершенствования организационных механизмов и достижения спортивных результатов. Рассмотрение студенческого спортивного клуба с позиций теории конкурентоспособности позволяет обосновать необходимость разработки комплексной системы критериев оценки его деятельности. Дальнейшие исследования должны быть направлены на формирование методики интегральной оценки конкурентоспособности ССК и её апробацию в системе высшего образования Российской Федерации.

Список литературы

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон РФ от 4.12.2007 г., № 329-ФЗ (ред. действующая).
2. Об образовании в Российской Федерации : федер. закон РФ от 29.12.2012 г., № 273-ФЗ (ред. действующая).
3. Межотраслевая программа развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.
4. Азоев, Г. Л. Конкурентоспособность: анализ, стратегия и практика / Г. Л. Азоев. – Москва: Центр экономики и маркетинга, 2018.
5. Porter, M. *Competitive Advantage: Creating and Sustaining Superior Performance*. – New York: Free Press, 1985.
6. Barney, J. *Firm Resources and Sustained Competitive Advantage* // *Journal of Management*. 1991.
7. North, D. *Institutions, Institutional Change and Economic Performance*. – Cambridge: Cambridge University Press, 1990.
8. Шарафутдинов, Р. И. Экономика спорта: учебное пособие / Р. И. Шарафутдинов. – Москва: Юрайт, 2021.

Стороженко Ю. М., Ананичев Е. А.

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург, Россия

СИСТЕМА ВНУТРЕННЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ СПБГУПТД)

Аннотация. Развитие физической культуры и спорта в образовательных организациях высшего образования является важным направлением государственной политики в сфере молодежного развития и формирования здорового образа жизни. Эффективность спортивной деятельности студентов во многом определяется системой внутренней организации физкультурно-спортивной работы в университете. Цель исследования заключается в анализе организационной структуры управления физкультурно-спортивной деятельностью в образовательных организациях высшего образования на примере Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна. В работе использованы методы анализа нормативных документов, научной литературы и организационной структуры спортивной деятельности университета. Рассмотрены основные элементы системы управления спортивной деятельностью обучающихся, включая учебный процесс по дисциплине «Физическая культура», деятельность спортивных сборных команд и организацию массовых спортивных мероприятий. Полученные результаты позволяют определить ключевые направления совершенствования системы управления студенческим спортом в университетской среде.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическая культура, университет, управление спортом, спортивные клубы, образовательные организации.

Storozhenko Y. M., Ananichev E. A.

St. Petersburg, Russia

SYSTEM OF INTERNAL ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS (THE CASE OF SAINT PETERSBURG STATE UNIVERSITY OF INDUSTRIAL TECHNOLOGIES AND DESIGN)

Abstract. The development of physical culture and sports in higher education institutions is an important direction of state policy aimed at youth development and promotion of a healthy lifestyle. The effectiveness of student sports activities largely depends on the system of internal organization of physical education and sports activities within universities. The purpose of this study is to analyze the

organizational structure of sports management in higher education institutions using the example of Saint Petersburg State University of Industrial Technologies and Design. The research is based on the analysis of regulatory documents, scientific literature and the organizational structure of sports activities at the university. The study examines the main elements of the system of sports management, including physical education in the educational process, activities of university sports teams and the organization of mass sports events. The results obtained allow identifying key directions for improving the management system of student sports in the university environment.

Keywords: student sports, physical culture, university, sports infrastructure, sports management, youth policy.

Введение. Развитие физической культуры и спорта в образовательных организациях высшего образования является одним из приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации. Значимость данного направления обусловлена необходимостью формирования здорового образа жизни молодежи, повышения уровня физической активности студентов и развития студенческого спорта как важного элемента образовательной среды университета [1].

Правовые основы функционирования физической культуры и спорта закреплены в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [2], а также в ряде стратегических документов, направленных на развитие студенческого спорта, включая Межотраслевую программу развития студенческого спорта до 2030 г. [3].

Актуальность исследования определяется необходимостью совершенствования системы внутренней организации физкультурно-спортивной работы в университетах. Эффективная система управления спортивной деятельностью обучающихся способствует повышению уровня вовлеченности студентов в физическую культуру и спорт, а также формированию конкурентоспособной университетской спортивной среды.

Цель исследования заключается в анализе системы внутренней организации физкультурно-спортивной работы в образовательных организациях высшего образования на примере Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Методика исследования. Методологическую основу исследования составили методы анализа научной литературы, нормативно-правовых документов и организационных моделей управления студенческим спортом. Применялись методы системного и сравнительного анализа, позволяющие выявить ключевые элементы структуры управления физкультурно-спортивной деятельностью.

Информационной базой исследования послужили научные публикации в области спортивного менеджмента, нормативные документы в сфере физической культуры и спорта, а также материалы, характеризующие организацию спортивной деятельности в образовательных организациях высшего образования [4; 5].

Результаты исследования. Анализ системы внутренней организации физкультурно-спортивной работы в образовательных организациях высшего образования показывает, что ее функционирование основано на взаимодействии нескольких структурных элементов. Ключевым элементом является учебный процесс по дисциплине «Физическая культура и спорт», который обеспечивает базовый уровень физической подготовки студентов. Данная дисциплина включена в образовательные программы большинства направлений подготовки и направлена на формирование устойчивой потребности обучающихся в занятиях физической культурой [6].

Важным направлением является деятельность университетских спортивных сборных команд. В образовательных организациях высшего образования формируются сборные команды по различным видам спорта, которые представляют университет на межвузовских и всероссийских соревнованиях. Участие студентов в спортивных соревнованиях способствует развитию спортивных навыков, формированию командных компетенций и повышению имиджа образовательной организации.

Особое значение имеет деятельность спортивных клубов и секций, обеспечивающих вовлечение студентов в регулярные занятия физической культурой. По данным исследований, участие в спортивных секциях способствует повышению уровня физической активности студентов и укреплению их здоровья [7]. Кроме того, значимым элементом системы является организация массовых спортивных мероприятий. Проведение университетских турниров, фестивалей спорта и физкультурных акций позволяет вовлекать широкий круг обучающихся в спортивную деятельность.

На примере Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна можно отметить развитие различных форм спортивной активности студентов, включая деятельность спортивных сборных команд, проведение межвузовских соревнований и развитие массового спорта.

Обсуждение. Анализ научных исследований показывает, что эффективность развития студенческого спорта напрямую зависит от качества организации внутренней системы управления физкультурно-спортивной деятельностью в университетах [8].

Одним из ключевых факторов является координация деятельности различных структурных подразделений образовательной организации, включая кафедры физической культуры, спортивные клубы и подразделения, отвечающие за молодежную политику.

Развитие комплексной системы управления спортивной деятельностью позволяет повысить эффективность использования спортивной инфраструктуры университета и расширить возможности участия студентов в спортивной жизни.

Заключение. Таким образом, система внутренней организации физкультурно-спортивной работы в образовательных организациях высшего образования представляет собой комплекс взаимосвязанных элементов, включающих образовательную деятельность, спортивные секции,

университетские сборные команды и массовые спортивные мероприятия. Эффективное функционирование данной системы способствует развитию студенческого спорта, повышению уровня физической активности обучающихся и формированию благоприятной образовательной среды. Перспективным направлением дальнейшего развития является совершенствование механизмов управления спортивной деятельностью университетов и расширение возможностей вовлечения студентов в занятия физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура личности / В. К. Бальсевич. – Москва: Физкультура и спорт, 2019.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон РФ от 4.12.2007 г., № 329-ФЗ.
3. О межотраслевой программе развития студенческого спорта на период до 2030 года: распоряжение Правительства РФ от 10.04.2025 г., № 881-р.
4. Ольховский, Р. М. Студенческий спорт: управление и развитие / Р. М. Ольховский. – Москва: Советский спорт, 2021.
5. Кузнецов, А. С. Менеджмент физической культуры и спорта / А. С. Кузнецов. – Москва: Юрайт, 2021.
6. Столяров, В. И. Социология спорта / В. И. Столяров. – Москва: Спорт, 2020.
7. Ермакова, М. А. Управление развитием студенческого спорта в вузах / М. А. Ермакова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 18–21.
8. Сильвестров, С. Н. Экономика спорта / С. Н. Сильвестров. – Москва: Юрайт, 2022.
9. Министерство спорта Российской Федерации. Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года.
10. Российский студенческий спортивный союз. Аналитический отчет о развитии студенческого спорта. – Москва, 2023.

¹Шаймиева Э. Ш., ²Гумерова Г. И.

¹Казанский инновационный университет им. В. Г. Тимирязова, г. Казань, Россия

²Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, г. Москва, Россия

РАЗВИТИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ СПОРТСМЕНОВ ВУЗОВСКИХ КОМАНД В ОБЛАСТИ УПРАВЛЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТЬЮ

Аннотация. В работе актуализирован вопрос управления интеллектуальной собственностью для спортсменов вузовских команд, уточнен перечень объектов интеллектуальной собственности в области спорта в формате обладания ими со стороны спортсмена вузовской команды, необходимых компетенций.

Ключевые слова: интеллектуальная собственность, спортсмен вузовской команды, управление объектами интеллектуальной собственностью в спорте

Shaimieva E. S., Gumerova G. I.

Kazan, Russia; Moscow, Russia

DEVELOPING THE COMPETENCIES OF UNIVERSITY TEAM ATHLETES IN THE FIELD OF INTELLECTUAL PROPERTY MANAGEMENT

Abstract. The paper updates the issue of intellectual property management for athletes of university teams, clarifies the list of intellectual property objects in the field of sports in the format of their possession by the athlete of the university team, the necessary competencies.

Keywords: intellectual property, university team athlete, intellectual property management in sports.

Развитие, организация спорта в российском образовательном пространстве опирается на Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 г., №329-ФЗ» [6]. В части защиты объектов интеллектуальной собственности (ОИС) в области спорта, включая их актуализацию для вузовских спортивных команд, базовым является Гражданский Кодекс РФ, ч. 4. [1] Задачи настоящего исследования: рассмотрение сущности компетенций спортсменов вузовских команд в области управления ОИС в российском экономическом пространстве.

Спорт как индустрия в целом характеризуется наличием нематериальных активов (ОИС), где согласно Янишевской Я. А. «..правовая охрана результатов интеллектуальной деятельности (РИД), средств индивидуализации и имиджевых прав стала критическим условием

устойчивого развития...» [8, с. 94–95]. В работе Янишевской Я. А., исследующей актуальные вопросы в области теоретико-правовых проблем обеспечения охраны ОИС в современном спорте, отмечены РИД, требующие своего решения в правовом поле: «...Необходима позитивная легализация ряда спортивных РИД (в том числе спортивного произведения) и унификация перечней охраняемых объектов, используемых в индустрии (символика, сценарии, тактические схемы, мультимедийные элементы)... нормативное закрепление моделей защиты имиджевых прав спортсменов...» [8, с. 98].

В исследовании Эриашвили Н. Д., Тумаков А. В. рассматриваются вопросы по тематике спортивной символики, используемой на Олимпийских играх. Здесь отмечается, что данный вопрос рассматривался на Международном олимпийском комитетом, являющимся правообладателем олимпийской символики в 2019 г. [7]. К перечню «спортивной символики» предлагалось, в частности, отнести: средства индивидуализации спортсменов, средства индивидуализации спортивных команда, а также индивидуализирующее движение спортсменов [9]. Авторы отмечают наиболее актуальные средства охраны спортивной символики, а именно: товарный знак, включая словесные товарные знаки, в том числе – имя спортсмена, зарегистрированного в виде товарного знака. Авторами отражена актуальная проблематика защиты прав ОИС в виртуальном пространстве, требующего – по мнению Эриашвили Н. Д., Тумаков А.В. – закрепления на законодательном уровне [7].

В своем исследовании поиска соприкосновений спорта и интеллектуальной собственности Долинина Я. отмечает следующие области: личный бренд спортсменов, трансляция и медиаконтент, атрибутика спортивных мероприятий, технологии, экипировку, методы [2]. Необходимо отметить, какие области из перечня соприкосновений спорта и интеллектуальной собственности могут иметь актуальность для вузовских спортивных команд (см. табл. 1).

Таблица 1. Перечень объектов интеллектуальной собственности в области спорта в формате обладания, необходимых компетенций

Вид ОИС	Сущность	Правообладатель(и)	Компетенции в области ОИС
Личный бренд спортсменов	Имя спортсмена – участника спортивной команды вуза как бренд, который зарабатывается за весь период учебы в вузе, спортивной карьеры в дальнейшем (при выступлении за честь вуза в качестве тренера вузовской команды и т.д.).	Спортсмен вузовской команды	Регистрация в виде товарного знака. Соблюдение прав товарных знаков, ОИС других личных брендов спортсменов. Отслеживание, пресечение некорректного использования в реальном, виртуальном пространствах
Бренд вузовской спортивной команды	Бренд (или совокупность брендов) вузовской спортивной команды, зарегистрированный в виде товарного знака, служащие индивидуализации данной спортивной команды конкретного вуза	Вузовская спортивная команда как представитель конкретного вуза; вуз	Регистрация в виде товарного знака (ов). Контроль за некорректным использованием, продвижения бренда офф-, онлайн
Трансляция и медиаконтент	Права на трансляцию спортивных состязаний вузовских команд по ТВ, медиaprостранстве, включая все виды каналов в интернете		Заключение договоров на трансляцию, контроль за трансляцией в медиaprостранстве, продвижение медиаконтента
Атрибутика спортивных мероприятий	Названия, логотипы вузовской спортивной команды, слоганы, иная символика; официальный мерч как товарная группа, сопровождающая различные спортивные мероприятия		Регистрация как средств индивидуализации; контроль за некорректным использованием; продвижение

ОИС – объект интеллектуальной собственности.

Источник: на основе [1], [2], [8].

Отмечая сущность, правообладателей в области ОИС на уровнях: спортсмена вузовских команд, а также спортивной команды вуза или конкретного вуза, в табл. представлена сущность компетенции в области ОИС, которая должна быть реализована в процессе подготовки спортсмена вузовских команд в области управления ОИС по конкретным видам (табл.).

Базируясь на идеи Янишевской Я. А. в области дальнейшего развития правовых режимов в области ОИС в спорте, применительно к теме настоящего

исследования можно отметить следующие, имеющие актуальность: уточнение перечня объектов и субъектов прав для вузовских спортивных команд, включая процессы диагностики, оценки стоимости, правовых режимов, необходимости продления (патентов), формирования баз данных в областях авторского права в области спорта, конфиденциальной документированной информации и т. д. Следующие вопросы могут иметь свое развитие в условиях повышения конкуренции между лучшими спортивными российскими вузами, а именно «... укрепление механизмов монетизации;... контроль, правоприменение с опорой на уже работающие конструкции и устранение выявленных недостатков...» [8, с. 98].

Необходимо отметить, что в «Рейтинге лучших спортивных вузов России» от компании Smapse Education в 2026 г. приняли участие 102 вуза, лучшим российским спортивным вузом является Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», отражающим на своем сайте традиционные Олимпийские научные сессии молодых ученых и студентов России [5]. Примечательно, что объектами исследований диссертаций, информация о защите которых представлена на соответствующей странице вуза, выступают объекты, предметы, сопряженные с тематикой настоящего исследования, авторами исследований являются – в том числе ученые из зарубежных стран (Китая и др.). Так, примером выступает работа Юй. Тэн на тему «Обоснование оценки сформированности профессиональных компетенций у студентов бакалавриата при изучении дисциплины «Теория и методика каратэ-до» [3, 4].

В завершении исследования можно сделать следующие выводы: в работе уточнено содержание компетенций при подготовке спортсменов вузовских команд в области управления ОИС, актуализированы исследования в рамках предмета работы; подтверждены передовые позиции РУС «ГЦОЛИФК» при подготовке спортсменов, с развитием актуальных компетенций в области ОИС.

Список литературы

1. Гражданский кодекс Российской Федерации, ч. 4 // https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_64629/ (дата обращения 25.02.2026 г.).
2. Долинина Я. Спорт и интеллектуальная собственность – в чем точки соприкосновения / Я. Долинина // Вестник лицензионного рынка. <https://clck.ru/3S93Gg> (дата обращения 25.02.2026 г.).
3. Орлов, Ю. Л. Обоснование необходимости корректировки специальных индикаторов умений при оценке достижения профессиональной компетенции-1 у студентов бакалавриата, специализирующихся в каратэ / Ю. Л. Орлов, Т. Юй // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание : Материалы IX Международной науч.-практической конф. (г. Москва, 25 окт. 2024 г.). – Москва: ЗАО Фирма Лика, 2024. – С. 165–173. – EDN BFDEMY.

4. Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» // Официальный сайт https://gtsolifk.ru/nauka/dissertatsionniy_sovet/zaschiti_dissertatsiy/yuy_ten (дата обращения: 25.02.2026 г.).
5. Рейтинг лучших спортивных вузов России, 2026 // Smapse Education. <https://smapse.ru/spisok-sportivnyh-vuzov-rossii/> (дата обращения: 25.02.2026 г.).
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 дек. 2007 г., № 329-ФЗ // https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 25.02.2026 г.).
7. Эриашвили, Н. Д. Интеллектуальные права на олимпийскую символику / Н. Д. Эриашвили, А. В. Тумаков // Образование и право. – 2024. – № 6. – С. 495–498. – DOI 10.24412/2076-1503-2024-6-495-498. – EDN TODTKX.
8. Янишевская, Я. А. Теоретико-правовые проблемы обеспечения охраны интеллектуальной собственности в современном спорте / Я. А. Янишевская // Копирайт (вестник Академии интеллектуальной собственности). – 2025. – № 3. – С. 93–101. – EDN BADXNE.
9. Янишевская, Я. А. Гражданско-правовое регулирование интеллектуальной собственности на спортивную символику // Диссертация на соискание ученой степени канд. юрид. наук, Москва, 2024. – 176 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Секция 1. ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ

Андрейченко Виктор Евгеньевич – преподаватель Военного учебно-научного центра Военно-морского флота «Военно-морская академия имени адмирала флота Советского Союза Н. Г. Кузнецова» Министерства обороны РФ, г. Санкт-Петербург, Россия

Бутикова Карина Яновна – магистр Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна

Васильева Елена Борисовна – старший преподаватель кафедры физической культуры и спортивных технологий «Ижевского государственного технического университета имени М. Т. Калашникова», г. Ижевск, Россия

Григорьева Ольга Владимировна – преподаватель кафедры физического воспитания начальник отдела по организации и подготовке к ВФСК «ГТО» Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна

Гришаев Николай Валерьевич – доцент кафедры теории и методики атлетизма им. А. И. Фаламеева НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия; докторант Военного учебно-научного центра Военно-морского флота «Военно-морская академия имени адмирала флота Советского Союза Н. Г. Кузнецова» Министерства обороны РФ, кандидат педагогических наук, мастер спорта России международного класса, г. Санкт-Петербург, Россия

Данилова Вероника Александровна – магистр Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург

Джалилов Пирбала Бейрутович – доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна, кандидат педагогических наук

Дресвянникова Светлана Владимировна – старший преподаватель кафедры физической культуры и спортивных технологий «Ижевского государственного технического университета имени М. Т. Калашникова»

Жуков Павел Евгеньевич – старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна

Каменский Илья Романович – магистрант Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург

Козловская Ксения Романовна – магистр Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна

Ларин Никита Сергеевич – магистр Липецкого государственного педагогического университета им. П. П. Семенова-Тян-Шанского

Леонтьук Любовь Михайловна – доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна

Никулина Лариса Борисовна – доцент кафедры физического воспитания СПбГУПТД, мастер спорта СССР (дважды)

Носова Елена Александровна – доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна

Обухов Илья Владимирович - старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна

Онипченко Варвара Михайловна – студентка Медицинского колледжа им. В. М. Бехтерева, г. Санкт-Петербург, Россия

Померанцев Андрей Александрович – доцент кафедры теории и методики физической культуры института физической культуры и спорта Липецкого государственного педагогического университета имени П. П. Семенова – Тянь-Шанского, кандидат педагогических наук, доцент

Порохов Максим Александрович – доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна, мастер спорта России

Разуванова Юлия Владимировна – магистр Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна

Трушина Татьяна Леонидовна – доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна

Хабаров Денис Андреевич – старший преподаватель кафедры управления в здравоохранении и индустрии спорта Государственного университета управления, г. Москва, Россия

Чалов Юрий Анатольевич – ассистент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна

Щетинин Геннадий Евгеньевич – доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна, мастер спорта СССР

Секция 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ И СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Адаева Ольга Евгеньевна – доцент кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С. М. Кирова

Вельмисова Марианна Петровна – магистр Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна

Ковина Елизавета Владимировна – ведущий специалист управления организации спортивной деятельности Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна, мастер спорта России международного класса по гребному спорту

Кабаков Макар Семенович – магистр Ижевского государственного технического университета имени М. Т. Калашникова, г. Ижевск, Россия

Конкин Павел Николаевич – аспирант Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого

Лазаренко Владимир Григорьевич – профессор кафедры физической культуры и спортивных технологий «Ижевского государственного технического университета имени М. Т. Калашникова, кандидат медицинских наук, профессор, заслуженный тренер России, заслуженный тренер Удмуртской Республики

Скляр Татьяна Васильевна – доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна

Фёдоров Владимир Вячеславович – профессор кафедры теории и методики бокса НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; доктор педагогических наук, профессор

Шкарупа Александр Владимирович – доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна

Секция 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Алексеева Мария Алексеевна – старший преподаватель АОУ ВО ЛО «Гатчинский государственный университет»

Артемов Игорь Ярославович – старший преподаватель кафедры физической культуры АОУ ВО ЛО «Гатчинский государственный университет»

Ахмедова Эльнара Чингизовна – ассистент кафедры физической подготовки и спорта Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого

Безматерных София Яновна – магистр Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна

Васильев Алексей Валерьевич – старший преподаватель кафедры физической культуры АОУ ВО ЛО «Гатчинский государственный университет»

Москаленко Игорь Сергеевич – заведующий кафедрой физической культуры АОУ ВО ЛО «Гатчинский государственный университет», кандидат педагогических наук, доцент

Павлова Мария Вячеславовна – стажёр, техник кафедры физической подготовки и спорта Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого

Талибов Абсет Хакиевич – заведующий кафедрой теории и методики атлетизма Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург; профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна, доктор биологических наук, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта России

Секция 4. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ ВУЗОВ

***Ананичев Евгений Алексеевич** – проректор по обеспечению образовательной деятельности и студенческому контингенту, заведующий кафедрой физического воспитания Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна, кандидат экономических наук, доцент*

***Гумерова Гюзель Исаевна** – профессор кафедры общего и проектного менеджмента факультета «Высшая школа управления» Финансового университета при Правительстве Российской Федерации, г. Москва; доктор экономических наук, доцент*

***Напреенков Андрей Алексеевич** – профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна, доцент, мастер спорта СССР*

***Польман Даниил Александрович** – преподаватель кафедры экономики и финансов, начальник управления музейно-выставочной деятельности департамента обеспечения образовательной деятельности Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна*

***Смирнова Екатерина Сергеевна** – магистр Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна*

***Стороженко Юлия Максимовна** – начальник спортивно-выставочного центра управления музейно-выставочной деятельности департамента обеспечения образовательной деятельности Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна*

***Шаймиева Эльмира Шамилевна** – профессор кафедры управления Казанского инновационного университета имени В. Г. Тимирязова, доктор экономических наук, доцент*

Научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием, посвященной 95-летию СПбГУПТД
Санкт-Петербург, 19–21 марта 2026 г.

Под редакцией Е. А. Ананичева

Электронное издание сетевого распространения
Системные требования:
Электронное устройство с программным обеспечением
Для воспроизведения файлов формата PDF

Режим доступа: http://publish.sutd.ru/tp_get_file.php?id=202682

- Загл. с экрана

Дата подписания к использованию 16.04.2026 г. Рег. № 82/26

Научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием, посвященной 95-летию СПбГУПТД
Санкт-Петербург, 19–21 марта 2026 г.

Под редакцией Е. А. Ананичева

Оригинал-макет подготовлен
на кафедре физического воспитания СПбГУПТД
и печатается в авторской редакции

Подписано в печать 16.04.2026 г.
Формат 60x84 1/16. Печать трафаретная.
Усл. печ. л. 11,1. Тираж 40 экз. Заказ 82
Отпечатано в типографии ФГБОУВО «СПбГУПТД»
191028, Санкт-Петербург, ул. Моховая, д. 26