

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ОТКРЫТЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ  
И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ  
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ:  
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ,  
ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

Сборник статей по материалам  
III Всероссийской научно-практической конференции  
14 ноября 2025 года

Йошкар-Ола  
2026

УДК 796  
ББК 75  
Ф 50

Печатается по решению Ученого Совета  
АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

**Научный редактор сборника** – канд. пед. наук, доцент И.А. Загайнов

**Рецензенты:** Блинова М.Л., канд. пед. наук, доцент ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»; Баланчук О.Е., канд. филол. наук, доцент АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»,

**Ф 50      Физическое воспитание молодежи и студенческий спорт в современном обществе : проблемы и перспективы развития, подготовка спортивного резерва : сборник статей по материалам III Всероссийской научно-практической конференции (14 ноября 2025 года) / под ред. И.А. Загайнова. – Йошкар-Ола : АНО ВО МОСИ, 2026. – 185 с.**

ISBN 978-5-6053776-5-8

Сборник статей «Физическое воспитание молодежи и студенческий спорт в современном обществе: проблемы и перспективы развития, подготовка спортивного резерва» издан по материалам III Всероссийской научно-практической конференции, проводимой на базе Межрегионального открытого социального института 14 ноября 2025 г.

В сборник вошли статьи преподавателей, магистрантов и студентов учебных заведений, педагогических работников образовательных организаций Российской Федерации.

Мнения, высказанные в материалах сборника, не обязательно совпадают с точкой зрения редакции. Статьи печатаются в авторской редакции.

УДК 796  
ББК 75

© Межрегиональный открытый  
социальный институт, 2026

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Адиганов Д.А.....	7
Цифровые технологии в организации занятий по физической культуре в вузе	
Анцыгина М.А., Хатунцева Д.М., Яковенко А.А.....	16
Тенденции и перспективы развития педагогики физической культуры в условиях цифровизации образования	
Белоусов О.Г.....	22
Модернизация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» для формирования профессиональных компетенций будущих правоохранителей на основе элементов японских боевых искусств (на примере каратэ)	
Березин И.О.....	29
Формирование осознанного отношения к здоровью у студентов: от спортивного клуба к повседневным практикам	
Быков А.В., Долгобородова С.Н., Ильин А.С.....	33
Индивидуализация тренировочного процесса с учетом психотипологических особенностей студентов-спортсменов	
Винокурова В.П., Хатунцева Д.М., Яковенко А.А.....	40
Педагогические технологии обучения как средство формирования лидерства студенческой молодёжи на занятиях физической культурой	
Галямова В. А., Кочетков И.И.....	46
Физкультура для агрономов: энергия для работы на земле	
Гиматдинов И.Р., Илюшин О.В.....	49
Алкоголь, никотин, вейпинг: роль спортивных сообществ в снижении риска	

Головкова А. С., Лейбович А.С.....	56
Меры государственной поддержки в области физической культуры и спорта в Российской Федерации	
Гончаров Н. В., Кочетков И.И.....	63
Применение фитнес – технологий в качестве метода развития физической подготовленности	
Городилова А.П. ....	68
Фиджитал-айкидо: методология и практика инклюзивного физического воспитания студентов с особыми образовательными потребностями в системе высшего образования	
Дубинина М. Э., Кочетков И.И. ....	77
Формирование здоровьесберегающего поведения студентов как система факторов, влияющих на их благополучие	
Зауторова Э.В.....	83
Роль физической культуры в деятельности будущих сотрудников органов внутренних дел	
Злобина Е.В.....	88
Идеомоторная тренировка: общий подход в обучении движениям в спорте и музыке	
Ласточкина К.Е., Смородинова Р.В. ....	94
Формирование здоровьесберегающего поведения студенческой молодёжи с инвалидностью	
Мулярчик Н.Н.....	99
Важность поддержания здорового образа жизни среди молодежи и перспективы дальнейшего развития студенческого спорта в России	

Мишина Ю.И. ....	104
Совершенствование методики подготовки юных айкидоистов на основе применения индивидуального подхода в малой педагогической системе	
Мкртчян М. М., Санникова Л. Г. ....	110
Актуальное состояние и перспективы развития физического воспитания молодежи и студенческого спорта в условиях социальных и технологических изменений	
Музыка И.И., Мороз Д.Д. ....	115
Мониторинг показателей физического развития студенческой молодежи	
Некрасов П.Б. ....	119
Психологическое сопровождение в спорте: роль и значение для молодых спортсменов	
Петухов Ю. В., Кочетков И.И. ....	123
Значение лечебной физической культуры как метода восстановления физической активности	
Платова А. Н., Кочетков И.И. ....	127
Бег как основной фактор здоровой жизни человека	
Романова Р.А., Кочетков И.И. ....	131
Повышение физической и интеллектуальной работоспособности студентов тренировками плаванием	
Севрюгина О.В., Кочетков И.И. ....	136
Влияние дневной физической активности человека на полноценный сон	
Ситников В.Э., Загайнов И.А. ....	141
Особенности мотивации в спортивных единоборствах	

Софронова Е.А., Яковенко А.А.....	147
Фиджитал-волейбол как инструмент повышения мотивации студенческой молодежи к занятиям командными видами спорта	
Хлебников Р.Е.....	154
Цифровизация преподавания курса «Физическая культура»: возможности, проблемы, перспективы	
Черепинин С. А., Кочетков И.И. ....	161
Студенческий спорт: состояние, развитие и будущее	
Шустов С.А., Шустов Н.С. ....	166
Формирование культуры здоровьесбережения у молодёжи методами физического воспитания в системе государственного образования	
Юкляевская К.А., Кочетков И.И. ....	174
Студенческий спорт как важный фактор образовательной среды учебного заведения	
Яковенко А.А.....	179
Физическая культура и спорт как средства социализации современной молодежи	

## Цифровые технологии в организации занятий по физической культуре в вузе

**Аннотация.** В статье рассматриваются современные направления цифровых технологий в процессе преподавания дисциплины «Физическая культура» в вузе. Освещены возможности использования платформы дистанционного обучения Moodle (LMS Moodle), цифровых образовательных платформ, мобильных приложений, носимых устройств, технологий видеонализа, технологий дополненной и виртуальной реальности (AR/VR) и элементов геймификации. Показано, что цифровые решения повышают мотивацию и вовлечённость студентов, способствуют индивидуализации обучения и формированию компетенций самоконтроля. Особое внимание уделено интеграции цифровых платформ в образовательную среду и методическим условиям их эффективного применения.

**Ключевые слова:** цифровизация, физическая культура, высшая школа, LMS Moodle, цифровые платформы, мобильные приложения, AR/VR, геймификация.

Актуальность. Современная система физкультурного образования развивается в условиях активной цифровой трансформации. Цифровые технологии становятся ключевым инструментом совершенствования образовательного процесса и повышения его эффективности [1]. Государственные инициативы, включая проекты «Цифровая экономика», «Современная цифровая образовательная среда в РФ» и «Цифровая школа», определяют стратегические направления модернизации образовательной инфраструктуры высшей школы [2]. Внедрение цифровых решений способствует

индивидуализации обучения, повышению мотивации студентов и развитию новых форм педагогического взаимодействия [3]. В сфере физической культуры цифровизация позволяет объединить учебную, исследовательскую и практическую деятельность, обеспечивая расширение возможностей преподавателя и обучающихся [4]. Кроме того, использование цифровых платформ и мобильных приложений способствует формированию навыков самоконтроля, самоорганизации и осознанного отношения к собственному здоровью, что соответствует целям и задачам Федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения [5]. Таким образом, цифровая трансформация физкультурного образования рассматривается как важное направление обновления профессиональной подготовки студентов вузов.

Материалы и методы. В ходе исследования использовались методы анализа и обобщения научных публикаций за 2022 – 2025 годы, а также педагогическое наблюдение и экспертная оценка практик цифровизации. Рассматривались основные направления внедрения: LMS Moodle, цифровые платформы (Stepik, Universarium, ЭИОС вузов), мобильные приложения, носимые устройства, технологии видеоанализа, AR/VR и геймификация.

Результаты и их обсуждения. Цифровизация образования рассматривается как неотъемлемая часть модернизации, направленной на адаптацию образовательных учреждений к новым вызовам знаний, меняющимся запросам рынка труда и потребностям нового поколения обучающихся. Она позволяет преподавателям индивидуализировать подход, контролировать физическую нагрузку и делать занятия более интерактивными. Применение LMS Moodle позволяет систематизировать образовательный процесс, обеспечивая возможность удалённого доступа к материалам, автоматизированного контроля знаний и мониторинга активности обучающихся. Цифровые платформы,

объединяющие функции дистанционного обучения, библиотечных ресурсов и тестирования, создают целостную экосистему для реализации дисциплины «Физическая культура». Они поддерживают размещение видеоуроков, проведение онлайн-зачётов и ведение электронных дневников активности студентов. Мобильные приложения и носимые устройства способствуют развитию самостоятельности, повышению интереса и осознанности в отношении физической активности. Технологии видеонализа позволяют визуализировать технику движений, выявлять ошибки и корректировать индивидуальные траектории обучения. Технологии дополненной и виртуальной реальности (AR/VR) создают безопасные условия для моделирования упражнений и ситуаций, что особенно важно при освоении координационно сложных элементов. Элементы геймификации усиливают вовлечённость студентов, формируют командное взаимодействие и позитивное отношение к занятиям.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика цифровых средств обучения по физической культуре

Цифровое средство	Назначение	Педагогический эффект
LMS Moodle	Организация курса, контроль знаний	Систематизация теоретической подготовки
Мобильные приложения	Мониторинг активности, самоконтроль	Рост мотивации и самостоятельности
Цифровые платформы	Интеграция контента и тестирование	Индивидуализация обучения
AR/VR	Моделирование двигательных действий	Повышение вовлеченности
Геймификация	Игровое стимулирование активности	Развитие интереса и умений командной работы

Составлено автором.

Проведённый сравнительный анализ цифровых средств, представленных в таблице 1, позволяет выявить различия в их функциональном назначении, педагогическом эффекте и уровне внедрения в образовательных организациях высшего образования Российской Федерации. Наиболее широкое применение в практике физического воспитания студентов на сегодняшний день получили LMS Moodle и цифровые образовательные платформы, что обусловлено их высокой адаптивностью и интеграцией в систему управления образовательным процессом. Эти инструменты обеспечивают систематизацию теоретического материала и контроль усвоения знаний, создавая устойчивую модель дистанционной и смешанной подготовки по дисциплине «Физическая культура» [1; 2].

LMS Moodle демонстрирует высокий уровень внедрения в вузах РФ, что подтверждается исследованиями С.В. Чернышева, отмечающего её роль как базовой платформы для цифровизации учебных курсов и реализации индивидуальных траекторий обучения [1]. Данный инструмент способствует не только структурированию учебного контента, но и повышению прозрачности контроля знаний, что особенно актуально при переходе к электронным зачетам и тестированию.

Мобильные приложения, такие как Strava и MyFitnessPal, активно используются в образовательном процессе. Strava позволяет студентам фиксировать беговые тренировки, включая дистанцию, скорость и маршрут, что помогает преподавателям задавать индивидуальные цели. По данным Т.В. Лепилиной [2], использование мобильных трекеров активности, фитнес-приложений и онлайн-дневников способствует формированию осознанного отношения к собственному уровню физической подготовленности. Однако уровень внедрения этих средств в вузах пока остаётся средним, что связано с разнородностью

используемых технологий и отсутствием единых стандартов интеграции данных с учебными платформами.

Значительное внимание в последние годы уделяется цифровым образовательным платформам, обеспечивающим интеграцию контента, тестовых модулей и аналитических инструментов. Они могут быть использованы для проведения онлайн-тестирования и анкетирования, с последующим автоматическим сбором и анализом данных. Это позволяет быстро получить информацию о начальном уровне студентов и преподавателей, а также выявить общие тенденции и особенности. Как отмечает А.С. Сидоренко [3], такие платформы способствуют индивидуализации обучения и позволяют преподавателям строить гибкие маршруты физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. Высокий уровень внедрения цифровых платформ подтверждает общий тренд на унификацию образовательного контента и переход вузов к экосистемной модели цифрового образования.

Отдельного рассмотрения заслуживают инновационные технологии дополненной и виртуальной реальности AR/VR, направленные на моделирование двигательных действий и развитие пространственного восприятия. По данным К.А. Муштая [4], их педагогический эффект выражается в повышении вовлечённости студентов и формировании навыков безопасного выполнения упражнений в виртуальной среде. Однако из-за высокой стоимости оборудования и недостаточной методической базы уровень внедрения этих технологий в российских вузах остаётся низким.

Геймификация образовательного процесса, напротив, набирает популярность в сфере физического воспитания, выступая инструментом стимулирования активности и развития командного взаимодействия. В контексте профориентационной работы геймификация представляет собой инновационный подход, позволяющий преодолеть ограничения традиционных

методов и повысить вовлеченность обучающихся в процесс профессионального самоопределения. Геймификация, в широком понимании этого слова – это перенос отдельных элементов и характеристик игры в неигровую сферу. Как подчёркивают Е.А. Койшина и Т.А. Попова [5], игровые элементы (рейтинги, челленджи, квесты) способствуют повышению интереса студентов к занятиям и формированию устойчивой мотивации к регулярной двигательной активности. В вузах данный подход имеет невысокий уровень внедрения, однако демонстрирует устойчивый рост за счёт низкого порога технических требований и высокого отклика со стороны обучающихся.

Таким образом, в результате комплексного применения цифровых технологий формируется интерес и мотивация к физической активности, которая становится неотъемлемой частью жизни студентов. Цифровые технологии – это не просто инструмент повышения эффективности занятий, а комплексный подход к формированию здорового образа жизни, который может стать неотъемлемой частью жизни студентов и в будущем. Общая тенденция заключается в переходе от контроля знаний и активности к созданию цифровой образовательной среды, ориентированной на личностное развитие будущих специалистов.

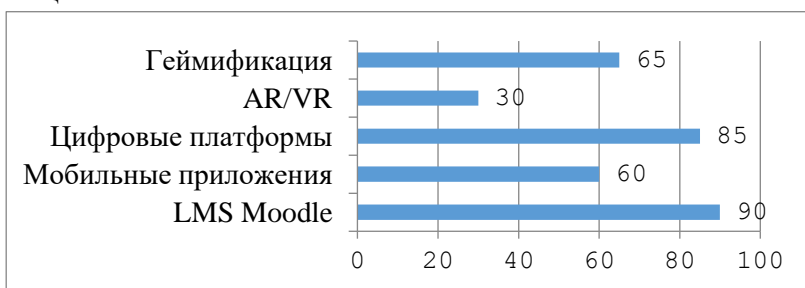


Рисунок 1 – Уровень внедрения цифровых технологий в преподавании физической культуры (2020–2025 гг.), в % [6].

Как видно из рисунка 1, наибольший уровень внедрения демонстрируют LMS Moodle (90 %) и цифровые образовательные платформы (85 %), что отражает приоритет вузов в развитии систем управления обучением. Средний уровень отмечается у мобильных приложений (60 %) и геймификации (65 %), тогда как технологии AR/VR пока остаются на стадии экспериментального внедрения (30 %), что подтверждает необходимость дальнейших исследований и ресурсной поддержки вузов для расширения практики их использования.

Таким образом, развитие цифровых технологий оказывает благоприятное воздействие на образовательный процесс. Следует отметить, что российские вузы в первую очередь сосредоточены на внедрении проверенных и легко масштабируемых цифровых решений – в частности, систем управления обучением (LMS), среди которых доминирует Moodle, и универсальных цифровых образовательных платформ. В то же время такие перспективные, но более сложные в реализации технологии, как дополненная и виртуальная реальность, а также продвинутые элементы геймификации, пока применяются не так активно. Низкий уровень их распространения объясняется не столько отсутствием интереса, сколько дефицитом необходимых ресурсов: методических материалов, технической базы, а также готовности педагогов к работе с новыми форматами.

Кроме того, считаем целесообразным обратить внимание, что в период с 2020 по 2025 г. наблюдается устойчивая положительная динамика вовлечённости преподавателей физической культуры в процесс цифровизации учебного процесса. Если в 2020 г. доля педагогов, регулярно использующих цифровые инструменты (видео тренировки, LMS-платформы, фитнес-приложения, аналитические датчики

активности), не превышала 16 %, то к 2025 г. показатель вырос приблизительно до 60 % (рисунок 2).

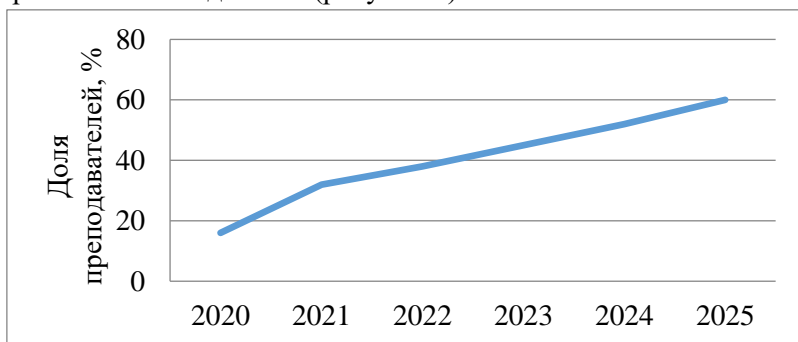


Рисунок 2 – Динамика внедрения цифровых технологий в преподавании ФК (2020–2025 г.)

Это отражает как последствия вынужденного перехода к дистанционному формату обучения (2020–2021 г.), так и институциональное закрепление цифровых моделей в образовательных программах [1–4].

Особое влияние оказали распространение цифровых платформ, геймификации и персонализированных систем мониторинга физической активности студентов [5]. В целом динамика подтверждает формирование устойчивой цифровой компетентности преподавателей и студентов, а также смещение акцента с традиционных форм контроля физического состояния на цифровую аналитику.

Таким образом, цифровые технологии становятся неотъемлемой частью образовательного процесса по физической культуре, открывая новые возможности для повышения эффективности занятий. Успех внедрения таких технологий зависит от правильного подхода и учета индивидуальных особенностей студентов. Цифровые платформы и LMS обеспечивают структурирование учебного процесса и его прозрачность, а мобильные приложения и

видеоаналитика способствуют формированию навыков самоконтроля и самоорганизации.

Перспективными направлениями являются развитие цифровых платформ обучения и интеграция AR/VR-технологий.

### **Список источников:**

1. Чернышев С.В., Саблин А.Б., Разинков Д.В. Эффективность внедрения цифровых технологий на занятиях по физической культуре в образовательных организациях высшего образования // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2025. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-vnedreniya-tsifrovyyh-tehnologiy-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-kulture-v-obrazovatelnyh-organizatsiyah-vysshego> (дата обращения: 14.10.2025).
2. Лепилина Т. В., Осипов А.Ю., Кравчук А. И. Использование цифровых технологий в практике физического воспитания студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2024. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-tsifrovyyh-tehnologiy-v-praktike-fizicheskogo-vospitaniya-studentov> (дата обращения: 14.10.2025).
3. Сидоренко А.С. Оптимизация занятий студентов по дисциплине "физическая культура" в условиях дистанционного обучения // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-zanyatiy-studentov-po-distsipline-fizicheskaya-kultura-v-usloviyah-distantsionnogo-obucheniya> (дата обращения: 14.10.2025).
4. Муштай К. А., Синявский Н. И., Елисеева Т. А. Актуальность цифровых технологий в сфере физической культуры и спорта // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2025. №. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-tsifrovyyh-tehnologiy-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 14.10.2025).
5. Койшина Е. А., Попова Т. А. Перспективы геймификации: анализ восприятия образа игры обучающимися // Мир науки. Социология, филология, культурология. 2023. Т. 14. № 4.

URL: <https://sfk-mn.ru/PDF/01KLSK423.pdf>. (дата обращения: 14.10.2025).

6. Успаева М.Г., Гачаев А.М. Цифровая трансформация высшего образования в России //Управление образованием: теория и практика, Том 14 (2024). № 12–2. С.91–98. URL [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_80577588\\_47577035.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_80577588_47577035.pdf) (дата обращения: 14.10.2025).

### **Сведения об авторах:**

*Адиганов Дмитрий Аркадьевич*, аспирант, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, [dadiganov96@gmail.com](mailto:dadiganov96@gmail.com)

*Анцыгина М.А., Хатунцева Д.М., Яковенко А.А.*

## **Тенденции и перспективы развития педагогики физической культуры в условиях цифровизации образования**

**Аннотация.** В статье рассмотрены современные тенденции и перспективы развития педагогики физической культуры в условиях цифровизации образования. Раскрыты ключевые направления внедрения цифровых технологий, таких как мобильные приложения, носимые устройства и фитнес-трекеры (фитнес-браслеты), а также дистанционные образовательные платформы. Подчёркнуты преимущества и недостатки, возникающие у педагогов и учащихся при использовании цифровых технологий в образовательном процессе. Приведены рекомендации по эффективному внедрению цифровых инструментов на практике с учетом баланса между инновациями и традиционными методами обучения.

**Ключевые слова:** педагогика, физическая культура, цифровизация образования, мобильные приложения, фитнес-трекеры, цифровые технологии, онлайн-платформа.

Введение. Педагогика – это междисциплинарная гуманитарная наука, исследующая закономерности формирования и развития личности в процессе воспитания и обучения, соединяющая научный рационализм с творческими аспектами педагогического искусства. Её предметом является целенаправленное и ценностно-ориентированное влияние на человека с целью развития духовной культуры, мышления и нравственных качеств, а методологическая основа включает как эмпирические, так и интуитивно-ценностные подходы [Мешков, Мешков, 2015, т. 25. №3. с. 11].

Цифровизация образования – это преобразование всей системы обучения с опорой на цифровые технологии. В её основе лежит не просто внедрение компьютеров и интернета в кабинеты, а синхронизация уже существующих педагогических практик и современных технологических решений, создание единой цифровой среды, где учебный процесс становится более гибким, персонализированным и управляемым. Благодаря интеллектуальным системам, как, например, искусственный интеллект, аналитике данных и онлайн-платформам становится возможным учитывать особенности каждого ученика, оперативно адаптировать программы и делать образование более доступным и эффективным [Киселева, Царькова, 2024, с. 107–108; Корчак, Красильников, Тоискин, 2022, №1, с. 177–179].

Развитие цифровых технологий приводит к трансформации всех сфер образования, в том числе физическую культуру. Цифровая трансформация современного общества значительно изменила образовательные подходы, включая педагогику физической культуры. Внедрение цифровых технологий в сферу физического воспитания формирует и открывает уникальные возможности для совершенствования педагогического процесса. Для этого разрабатываются государственные стратегические программы развития данной отрасли. Например, существует

«Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», утверждённая распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р.

До 2030 года государство планирует сформировать единое цифровое пространство для физической культуры и спорта, которое объединит профили граждан, инструменты управления и цифровые платформы для всех участников системы [Путилина, Шилова, Петров, Петрова, 2021, №9, с. 101].

Одной из ключевых тенденций цифровизации педагогики физической культуры является широкое распространение мобильных приложений и специализированного программного обеспечения (ПО). Информационные технологии призваны органично войти в инфраструктуру физического воспитания – от цифрового оснащения спортивных залов и применения обучающих тренажёров до использования онлайн-платформ, сопровождающих тренировочный процесс. Цифровые технологии помогают не только отслеживать физическую активность студентов, но и подбирать для них подходящие задания с учётом уровня подготовки и прогресса [Петров, 2023, т. 33, с. 170]. Используя смартфоны и планшеты, учащиеся могут индивидуализировать свой тренировочный процесс, получать рекомендации и отслеживать физическое состояние в режиме реального времени. Такие технологии позволяют не только мотивировать учащихся к занятиям физической культурой, но и делают образовательный процесс более интерактивным и доступным.

Важным направлением является использование носимых устройств и фитнес-трекеров (фитнес-браслетов), которые обеспечивают мониторинг физического состояния и активности студентов. Благодаря сбору данных о пульсе, количестве шагов и расходе калорий, педагог может индивидуально адаптировать программу занятий и своевременно корректировать нагрузки,

что повышает эффективность физического воспитания и снижает риски для здоровья.

Также перспективным становится дистанционное обучение и его контроль в области физической культуры, которое особенно актуально в современном мире, где существует множество профессий, связанных с удалённой работой, как, например, работники ИТ-сферы, чья профессиональная деятельность связана с длительным пребыванием за компьютером и малоподвижным образом жизни. Онлайн-платформы дают возможность людям обучиться выполнению различных физических упражнений без наличия рядом тренера в видеоформате и контролировать их выполнение удаленно, сохраняя при этом качество тренировочного процесса.

Однако, цифровизация педагогики физической культуры ставит и ряд новых задач. Педагогам необходимо овладевать цифровыми компетенциями, разрабатывать методические рекомендации по использованию новых технологий и постоянно совершенствовать свои навыки в условиях быстро меняющейся цифровой среды. Не менее важным является сохранение баланса между цифровыми технологиями и традиционными методиками физического воспитания, чтобы не утратить главную цель – гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья учащихся.

Для более эффективного внедрения цифровых технологий в педагогику физической культуры необходимо:

- разработать чёткие регламенты для использования цифровых сервисов в образовательных и спортивных учреждениях;

- закрепить статус цифрового профиля обучающегося как элемента официальной отчётности и планирования;

- финансировать оснащение школ, колледжей и высших учебных учреждений и спортивных залов цифровыми устройствами (датчики, трекеры, экраны, ПО);

организовать федеральные программы повышения квалификации в области работы с цифровыми платформами для учителей, преподавателей;

внедрить методические рекомендации по использованию ИКТ (информационно-коммуникационных технологий) в преподавании физической культуры;

продвигать платформы, которые позволяют учитывать индивидуальные особенности занимающихся: уровень подготовки, состояние здоровья, мотивацию, а также интегрировать аналитику, чтобы педагоги могли видеть динамику физического развития и вовлечённости;

включить трекинг физической активности в образовательный процесс на регулярной основе;

развивать системы раннего выявления перегрузок или отклонений в состоянии здоровья на основе цифровых данных.

Заключение. Таким образом, цифровизация педагогики физической культуры – это не замена традиционных педагогических методов, а их усиление. Использование современных цифровых технологий создаёт условия для персонализированного и вовлекающего физического воспитания. Однако эффективность этого перехода зависит от готовности педагогов к их применению, наличия инфраструктуры и продуманной государственной поддержки. Цифровизация является значимым и неизбежным трендом современной педагогики, в частности педагогики физической культуры, открывая широкие перспективы для повышения эффективности образовательного процесса.

#### **Список источников:**

1. Киселева Е.А., Царькова В.Б. Опыт цифровой трансформации школы: от цифровизации в образовании к цифровизации образования // Научные основы суверенного

российского образования: человек в мире и мир в человеке. 2024. С. 105–110.

2. Корчак К.И., Красильников В.В., Тоискин В.С. Современные подходы к понятию цифровой трансформации образования // Проблемы современного образования. 2022. №1. С. 171–183.

3. Мешков Н. И., Мешков Д. Н. Педагогика как наука // Вестник Мордовского университета. 2015. Т.25. №3. С. 10–18.

4. Петров П.К. Возможности и проблемы цифровой трансформации физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Вестник Удмуртского университета. серия философия. психология. педагогика. 2023. Т. 33. С. 162–173.

5. Путилина В.Ю., Шилова М.В., Петров М.А., Петрова Л.Ю. Основные направления цифровой трансформации физической культуры и спорта в России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. №9. С. 100–106.

### **Сведения об авторах:**

*Анцыгина Мария Алексеевна*, студент, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, [ancuginamaria500@gmail.com](mailto:ancuginamaria500@gmail.com)

*Хатунцева Диляра Маратовна*, студент, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, [hatuncevadilara@gmail.com](mailto:hatuncevadilara@gmail.com)

*Яковенко Антон Андреевич*, аспирант, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, [ykor82273@gmail.com](mailto:ykor82273@gmail.com)

**Модернизация содержания учебной дисциплины  
«Физическая культура» для формирования  
профессиональных компетенций будущих  
правоохранителей на основе элементов японских боевых  
искусств (на примере каратэ)**

*Аннотация:* В статье представлены результаты интеграции элементов японского боевого искусства каратэ в образовательный процесс обучающихся СПО специальности «Правоохранительная деятельность» и «Защита чрезвычайных ситуаций». Подготовка кадров для правоохранительных органов и служб спасения в системе СПО требует особого акцента на формировании прикладных физических навыков, стрессоустойчивости и морально-волевых качеств, что требует модернизации существующего содержания дисциплины «Физическая культура». Социальный запрос на единоборства, подтверждаемый анкетированием в колледже, и необходимость обновления содержания образования в соответствии со стандартом определяют актуальность предлагаемой модели организации физической культуры с применением методик, целенаправленно развивающих саморегуляцию, стрессоустойчивость, оперативное мышление и дисциплину.

*Ключевые слова:* ФГОС СПО, физическая культура, среднее профессиональное образование, модернизация содержания, каратэ, японские боевые искусства.

Современные условия требуют от сотрудников правоохранительных органов достаточно высокого уровня как специальных знаний, так и сформированности комплекса психофизических и морально-волевых качеств. Подготовка таких специалистов в системе среднего профессионального образования (СПО) должна выходить за рамки стандартной

программы физического воспитания, трансформируясь в целенаправленное формирование профессионально значимых компетенций.

Проведенный нами опрос по выявлению предпочтений в занятиях физической активностью 150 обучающихся (студенты 1-3 курсов направления «Защита чрезвычайных ситуаций»/ «Правоохранительная деятельность» ПО АНО СБК) показал, что есть явный запрос на занятия каратэ (26%) и айкидо (14%), командные игры – волейбол (12%), баскетбол (9%), силовые тренировки (12%). В качестве мотивации к занятиям боевыми искусствами респондентами в большей степени выбирались: самооборона (42,5%) и физическая форма (37,8%).

В исследованиях по физической подготовке допризывной молодёжи (Кузнецов, 2010) предлагается модель, основанная на блочно-модульном подходе и военно-прикладной направленности. Аналогичный подход может быть применён для интеграции каратэ в систему физической подготовки правоохранителей и спасателей, что позволит развивать не только физические, но и морально-волевые качества, необходимые будущим служащим в экстремальных условиях.

Дисциплина «Физическая культура» для специальностей правоохранительного профиля обязана стать полигоном для отработки навыков, напрямую связанных с будущей службой: оперативного принятия решений в условиях неопределенности, психологической устойчивости к стресс-факторам, самоконтроля и способности к эффективной коммуникации в конфликтной ситуации. В этом контексте японское боевое искусство каратэ, адаптированное под задачи образовательного процесса («ги» – техника) в отрыве от его спортивной или чисто прикладной составляющей, выступает уникальной педагогической системой, предлагающей структурированный методологический аппарат для развития именно тех качеств, которые заложены в общих компетенциях (ОК) будущего правоохранителя.

Рассмотрим подробнее возможности формирования общих компетенций средствами каратэ. Анализ ФГОС СПО для специальностей правоохранительного блока позволяет выделить ключевые ОК, формирование которых может быть существенно усилено через интеграцию принципов и практик адаптивного каратэ [1, 2].

1.1. ОК, связанные с личной эффективностью и регуляцией деятельности:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. Парная работа («кихон кумитэ») в рамках заданных правил, но с элементами импровизации, моделирует необходимость мгновенного анализа действий партнера, выбора адекватной реакции (блок, уход, контроль) и принятия решения. Ошибка в дистанции или оценке намерений становится наглядным и безопасным уроком ответственности.

ОК-03. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач. Жесткая структура учебно-тренировочного занятия по каратэ (ритуал «рэй», разминка «тайсо», базовая техника «кихон», формальные комплексы «ката») является наглядной моделью системного подхода. Студент учится планировать последовательность действий, переходить от простого к сложному, что формирует алгоритмическое мышление, необходимое для следственных или оперативных процедур.

1.2. ОК, связанные с взаимодействием и работой в условиях противодействия:

ОК-02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности. Изучение техники каратэ – это непрерывный процесс анализа и синтеза: восприятие показа инструктора, анализ кинематики движения, «считывание» невербальных сигналов партнера

(напряжение мышц, взгляд, изменение дистанции), что помогает развитию наблюдательности и умения работать с информацией в оперативной обстановке. Эта компетенция может быть поддержана анализом видеозаписей выполнения техники, использование специализированных приложений для изучения анатомии движений и биомеханики удара.

ОК-04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. Синхронное выполнение «ката» в группе требует безусловного чувства ритма и ответственности перед командой. Парные упражнения строятся на принципе взаимного уважения и безопасности («кумитэ» – не драка, а совместный поиск истины в движении), что формирует культуру профессионального взаимодействия, основанного не на подавлении, а на контроле и понимании.

1.3. ОПК, связанные с личностными качествами и безопасностью:

ОК-06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения. Изучение истории, философии и этикета («до» – путь) каратэ воспитывает уважение к иной культуре, формирует понимание, что сила должна быть сопряжена с мудростью и нравственными принципами («бусидо»).

ОК-8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Это краеугольный принцип каратэ. Все парные упражнения строятся на абсолютном контроле, запрете на травмирующий контакт. Изучение приемов страховки при падениях («укэми») – это

прямой практический навык самосохранения и предотвращения травм в экстремальных бытовых и служебных ситуациях.

Важность уровневой дифференциации на занятиях физической культурой для учёта индивидуальных возможностей обучающихся подчеркивается многими исследователями (Андреева, 2023). Этот подход особенно актуален при внедрении каратэ в подготовку правоохранителей и спасателей, где необходимо сочетать развитие физических качеств, прикладных навыков и психологической устойчивости с учётом разного уровня готовности обучающихся [3]. В целях уровневой дифференциации предлагается двухконтурная модель, где первый контур – ценностно-мотивационный, второй – операционально-технический.

Контур 1. Ценностно-мотивационный (сквозной для всего курса), направленный на дисциплину, воспитание уважения, честности, настойчивости через строгий этикет организации занятий и требование к постоянному самосовершенствованию. Это может стать основой и для формирования неприязни к коррупционному поведению и осознания высокой миссии службы.

Контур 2. Операционально-технический (модульный) включает в себя три модуля.

Модуль 1: «Психофизический фундамент» (1 курс). Дыхательные и медитативные практики («кико», «мокусو») для управления эмоциональным состоянием. Базовые стойки и перемещения для развития устойчивости и «включенности» в пространство.

Модуль 2: «Невербальная коммуникация и контроль» (2 курс). Парная работа на контроль дистанции («ма-ай»), изучение языка тела. Освоение принципов балансопередачи и рычагов для бесконфликтного или минимально силового сопровождения, контроля захватов.

Модуль 3: «Стресс-менеджмент и принятие решений» (3 курс). Работа в условиях дефицита времени и нарастающего психологического давления (усложненные задания в парах, многозадачность). Анализ и разбор кейсов из служебной практики с точки зрения тактики действий, базирующейся на принципах каратэ (например, принцип «сен» – опережение намерения).

Ожидаемым результатом реализации данной модели станет выпускник, гармонично развитый как в физическом, так и в профессионально-этическом отношении, и характеризующийся такими умениями, как:

- повышенная саморегуляция, т.е., умение управлять своими эмоциями и телом в стрессе.

- развитая ситуационная осведомленность, иными словами, способность быстро оценивать обстановку (читать невербальные сигналы) и прогнозировать развитие событий;

- внутренняя дисциплина и ответственность, что выражается в привычке к самоконтролю и порядку;

- культура профессионального взаимодействия, на основе понимания, что сила – это последний аргумент, а главный инструмент – контроль, основанный на знании, понимании и уважении к человеку, даже если он правонарушитель.

Таким образом, адаптивное каратэ, освобожденное от узкоспециальной прикладной или спортивной составляющей, раскрывает свой максимальный потенциал как универсальная педагогическая технология для СПО правоохранительного профиля. Оно предоставляет системный, проверенный временем инструментарий для целенаправленной подготовки не просто физически крепких специалистов, а профессионалов с развитым правовым сознанием, эмоциональным интеллектом, стрессоустойчивостью и внутренним стержнем.

### **Список источников:**

1. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность : приказ Минпросвещения России от 10.01.2025 № 3. - Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения: 23.10.2025).
2. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях : приказ Минпросвещения России от 07.07.2022 N 535 (ред. от 03.07.2024). - Доступ из справочно-правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения: 23.10.2025).
3. Примерная рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренная на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №20 от «15» августа 2024 г. [Электронный ресурс]. – URL: [http://techn.sstu.ru/Documentation/SPO/Doc/ПРП\\_2025/ПРП\\_ОД\\_Физическая%20культура.pdf](http://techn.sstu.ru/Documentation/SPO/Doc/ПРП_2025/ПРП_ОД_Физическая%20культура.pdf)
4. Андреева О. П. Применение технологии уровневой дифференциации на уроках физической культуры в СПО // Наука и образование. 2023. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primeneniye-tehnologii-urovnevoy-differentsiatsii-na-urokah-fizicheskoy-kultury-v-spo> (дата обращения: 29.10.2025).
5. Кузнецов А.Р. Модель физической подготовки студентов учреждения СПО к военной службе в ВС РФ // Научные исследования в образовании. 2012. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-fizicheskoy-podgotovki-studentov-uchrezhdeniya-spo-k-voennoy-sluzhbe-v-vs-rf> (дата обращения: 29.10.2025).

### **Сведения об авторах:**

Белусов Олег Георгиевич, преподаватель, Столичный базовый колледж, Йошкар-Ола, Россия, belousov.og@mail.ru

*Березин И.О.*

### **Формирование осознанного отношения к здоровью у студентов: от спортивного клуба к повседневным практикам**

**Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные проблемы формирования здоровьесберегающего поведения студенческой молодежи в условиях среднего профессионального образования. Проанализированы основные вызовы, связанные с низкой мотивацией студентов к регулярной физической активности и ведению здорового образа жизни. Представлена концепция трансформации студенческого спортивного клуба по направлениям, предложены критерии эффективности формирования осознанного отношения к здоровью, включающие когнитивный, мотивационно-ценностный и практический компоненты. Исследование основано на анализе современных научных публикаций и практического опыта организации студенческого спорта в образовательных организациях СПО.

**Ключевые слова:** Здоровьесберегающее поведение, студенческая молодежь СПО, физическое воспитание, спортивный клуб, осознанное отношение к здоровью, повседневные практики, мотивация, цифровизация, технологии хорошего здоровья, психолого-педагогическое сопровождение.

**Введение.** Современная образовательная среда в организациях среднего профессионального образования характеризуется высокими учебными нагрузками, интенсивным

ритмом жизни и возрастающим уровнем стресса, что оказывает значительное влияние на здоровье студенческой молодежи [1, с. 12–15]. В этих условиях традиционные подходы к физическому воспитанию, ориентированные преимущественно на выполнение нормативных требований, оказываются недостаточно эффективными для формирования устойчивых здоровьесберегающих практик [2, с. 8–10]. Возникает необходимость в разработке новых моделей, направленных на формирование осознанного отношения к здоровью как интегральной личностной характеристики, что соответствует требованиям современных образовательных стандартов СПО.

Актуальность исследования обусловлена устойчивой тенденцией к ухудшению показателей здоровья студенческой молодежи и необходимостью поиска инновационных подходов к физическому воспитанию в системе среднего профессионального образования [3, с. 5–7].

Методологической базой исследования выступают системный подход, позволяющий рассмотреть формирование здоровьесберегающего поведения как комплексный процесс, а также личностно-деятельностный подход, ориентированный на создание условий для самореализации студентов в сфере физической культуры. В работе использованы методы теоретического анализа научной литературы, обобщение педагогического опыта, анкетирование и наблюдение.

Результаты исследования. Проведенный анализ современного состояния проблемы показывает, что только 25-30% студентов образовательных организаций СПО систематически занимаются физической культурой и спортом [4, с. 20–22]. При этом наличие спортивной инфраструктуры в образовательных организациях не является гарантией высокой вовлеченности студентов. Ключевой проблемой остается низкий уровень внутренней мотивации и отсутствие понимания ценности здоровья как фундаментального ресурса для профессиональной и личной

реализации. Исследование выявило, что более 60% студентов имеют нарушения в режиме дня, а 45% отмечают недостаточную физическую активность в повседневной жизни [4, с. 34–36].

Предлагаемая нами концепция привлечения студентов к спорту в рамках деятельности спортивного клуба включает несколько направлений:

мотивационное направление предполагает создание разнообразных форматов вовлечения - от спортивных секций до тематических челленджей и дней открытых дверей;

просветительское направление включает интеграцию образовательного компонента в тренировочный процесс через лекции о физиологии, питании и психологии здоровья;

социальное направление предусматривает формирование сообществ взаимной поддержки через цифровые платформы и офлайн-мероприятия.

Особое значение в реализации концепции имеет механизм переноса здоровьесберегающих практик из пространства спортивного клуба в повседневную жизнь. Эффективными инструментами здесь выступают: ведение дневников самонаблюдения, участие в тематических челленджах (например, по соблюдению режима сна или питьевого баланса), использование мобильных приложений для мониторинга физической активности. Важную роль играет создание системы наставничества, когда опытные спортсмены курируют начинающих, помогая им адаптировать спортивные практики к условиям учебного процесса и повседневной жизни.

В качестве критериев эффективности формирования осознанного отношения к здоровью мы предлагаем: когнитивный критерий (глубина понимания принципов ЗОЖ); мотивационно-ценностный критерий (признание здоровья как жизненного приоритета); поведенческий критерий (устойчивость здоровых привычек). Апробация предложенной модели в течение 2024 года показала увеличение регулярной

физической активности среди студентов на 35%, улучшение показателей психологического благополучия на 28% и рост удовлетворенности качеством жизни на 42%.

Заключение. Реализация предложенной модели позволяет преодолеть разрыв между формальными занятиями физической культурой и реальными практиками здоровьесбережения в повседневной жизни студентов системы СПО. Формирование осознанного отношения к здоровью способствует не только улучшению физического состояния студенческой молодежи, но и развитию таких качеств, как самодисциплина, ответственность и целеполагание, что в конечном итоге повышает их академическую и жизненную успешность. Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой цифровых платформ для поддержки здоровьесберегающего поведения и интеграцией технологий хорошего здоровья в образовательное пространство организаций среднего профессионального образования.

Список источников:

1. Борисова М. М. Физическая культура : практикум : учебное пособие для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования. Москва : Издательство, 2023. 180 с. Текст : электронный. URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/5401/993816/> (дата обращения: 27.10.2025).
2. Борисова М. М. Физическая культура : практикум : электронное учебное пособие. Москва : Издательство, 2023. 160 с. Текст : электронный. URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/5401/706921/> (дата обращения: 27.10.2025).
3. Бишаева А. А. Физическая культура: ЭФУП. Москва : Издательство, 2022. 200 с. Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Academia» : [сайт]. URL:

<https://academia-moscow.ru/catalogue/5401/988844/> (дата обращения: 27.10.2025).

4. Бишаева А. А., Андриянова Л. А. Физическая культура. Базовый уровень : учебное пособие для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования. Москва : Академия, 2025. 336 с. (Общеобразовательная подготовка в учреждениях СПО). Текст : электронный. URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/5401/996911/> (дата обращения: 27.10.2025).

5. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : фед. закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

6. О здоровьесбережении в образовательных организациях : приказ Минобрнауки России от 15.02.2024 № 123. Доступ из справ.-правовой системы «Гарант».

#### **Сведения об авторах:**

*Березин Иван Олегович*, студент, Поволжский государственный технологический университет, Йошкар-Ола, Россия, [berezinivan122@gmail.com](mailto:berezinivan122@gmail.com)

*Кашицына Анна Анатольевна*, старший преподаватель, Поволжский государственный технологический университет, Йошкар-Ола, Россия, [KashicynaAA@volgateh.net](mailto:KashicynaAA@volgateh.net)

*Быков А.В., Долгобородова С.Н., Ильин А.С.*

### **Индивидуализация тренировочного процесса с учетом психотипологических особенностей студентов-спортсменов**

**Аннотация.** В настоящей статье рассматривается проблема индивидуализации тренировочного процесса студентов-спортсменов с учетом их психотипологических особенностей, что представляется особенно актуальным в контексте

современных требований к подготовке спортивного резерва в высших учебных заведениях. Автором проанализированы теоретические основы дифференцированного подхода к организации спортивной подготовки, исследованы основные психотипологические характеристики, влияющие на эффективность тренировочной деятельности, а также предложены практические рекомендации по построению индивидуальных траекторий спортивного совершенствования. Особое внимание уделяется взаимосвязи типологических свойств нервной системы, темперамента и индивидуального стиля спортивной деятельности студентов-спортсменов.

**Ключевые слова:** индивидуализация тренировочного процесса, психотипологические особенности, студенты-спортсмены, типологические свойства нервной системы, темперамент, индивидуальный стиль деятельности.

Проблема индивидуализации тренировочного процесса в системе подготовки студентов-спортсменов, несмотря на длительную историю своего изучения в отечественной и зарубежной спортивной науке, продолжает сохранять высокую степень актуальности, что обусловлено, с одной стороны, возрастающими требованиями к результативности спортивной деятельности в условиях современного спорта высших достижений, а с другой стороны, необходимостью учета специфики образовательного процесса в высших учебных заведениях, предполагающего гармоничное сочетание академических и спортивных нагрузок [Ильин, 2019]. В данном контексте представляется чрезвычайно важным рассмотрение психотипологических особенностей личности спортсмена как базового компонента, определяющего эффективность индивидуальной траектории спортивного совершенствования.

Следует отметить, что в современной теории и методике спортивной подготовки индивидуализация понимается не

просто как учет отдельных характеристик занимающихся, но как системный подход к построению тренировочного процесса, предполагающий комплексный анализ морфофункциональных, психологических, педагогических и социальных факторов, влияющих на спортивное совершенствование [Лукин, 2018]. Вместе с тем, анализ научной литературы и практического опыта организации подготовки студентов-спортсменов свидетельствует о том, что психотипологический компонент индивидуализации зачастую остается недостаточно проработанным, что приводит к снижению эффективности тренировочной деятельности и, как следствие, к неполной реализации потенциальных возможностей спортсменов.

Теоретико-методологической основой исследования психотипологических особенностей студентов-спортсменов выступают фундаментальные положения дифференциальной психофизиологии, разработанные в трудах отечественных ученых, согласно которым типологические свойства нервной системы представляют собой генетически детерминированные характеристики, определяющие индивидуальные особенности протекания психических процессов и, соответственно, специфику адаптации к различным видам деятельности, включая спортивную [Ильин, 2019]. В частности, такие свойства нервной системы, как сила-слабость, подвижность-инертность, уравновешенность-неуравновешенность процессов возбуждения и торможения, оказывают существенное влияние на формирование индивидуального стиля спортивной деятельности, определяя оптимальные параметры тренировочных нагрузок, предпочтительные способы восстановления, а также стратегии психологической подготовки к соревновательной деятельности.

Необходимо подчеркнуть, что в контексте спортивной деятельности студентов особое значение приобретает учет темпераментальных характеристик, которые, будучи

обусловленными типологическими свойствами нервной системы, проявляются в динамических особенностях психической деятельности – темпе, ритме, интенсивности психических процессов и состояний [Серова, 2020]. Так, студенты-спортсмены с преобладанием холерического темперамента, характеризующиеся высокой реактивностью, активностью и относительно низкой эмоциональной стабильностью, демонстрируют максимальную эффективность в условиях кратковременных интенсивных нагрузок и требуют особого внимания к организации восстановительных мероприятий, в то время как представители флегматического темперамента, отличающиеся низкой реактивностью, высокой эмоциональной стабильностью и инертностью психических процессов, более успешно справляются с монотонными, продолжительными нагрузками, но испытывают затруднения при необходимости быстрой смены видов деятельности.

Практическая реализация принципа индивидуализации тренировочного процесса с учетом психотипологических особенностей студентов-спортсменов предполагает, прежде всего, проведение комплексной психологической диагностики, включающей определение типологических свойств нервной системы, темпераментальных характеристик, особенностей познавательных процессов, а также личностных качеств, влияющих на спортивную результативность [Бабушкин, 2007]. На основании полученных диагностических данных представляется возможным разработать индивидуальные программы тренировочной подготовки, учитывающие оптимальные параметры физических нагрузок, предпочтительные методы обучения двигательным действиям, а также специфические подходы к психологическому сопровождению спортивной деятельности.

В частности, для студентов-спортсменов с сильной нервной системой, характеризующейся высокой работоспособностью и

устойчивостью к воздействию интенсивных раздражителей, целесообразным представляется применение тренировочных режимов с относительно высокими объемами и интенсивностью нагрузок, использование соревновательного метода как основного средства совершенствования специальных физических качеств, а также формирование психологической готовности к деятельности в условиях повышенной ответственности и стресса [Лукин, 2018]. Напротив, спортсмены со слабой нервной системой, демонстрирующие повышенную чувствительность к воздействию различных факторов и относительно быстрое развитие утомления, требуют более осторожного подхода к дозированию нагрузок, предполагающего использование интервального метода с оптимальными периодами отдыха, применение средств активного восстановления, а также реализацию специальных программ развития стрессоустойчивости и эмоциональной регуляции.

Следует особо отметить, что индивидуализация тренировочного процесса студентов-спортсменов не может ограничиваться исключительно учетом типологических свойств нервной системы и темпераментальных характеристик, но должна включать также анализ когнитивных особенностей, определяющих эффективность процессов обучения и совершенствования технико-тактического мастерства [Серова, 2020]. В этой связи представляется важным дифференцировать методические подходы к обучению в зависимости от ведущей модальности восприятия информации: для студентов-спортсменов с преобладанием визуального канала восприятия наиболее эффективными оказываются методы демонстрации, использование видеоматериалов и образных представлений, тогда как спортсмены с доминированием кинестетической модальности более успешно осваивают двигательные действия

через непосредственное выполнение движений с акцентом на мышечных ощущениях и проприоцептивной чувствительности.

Важным аспектом индивидуализации тренировочного процесса выступает также учет мотивационно-потребностной сферы личности студента-спортсмена, поскольку структура и содержание мотивации спортивной деятельности непосредственно связаны с психотипологическими характеристиками и оказывают существенное влияние на целеполагание, планирование тренировочной деятельности и психологическую готовность к преодолению трудностей [Бабушкин, 2007]. Так, студенты-спортсмены с преобладанием мотивации достижения успеха, как правило, характеризующиеся экстравертированностью, оптимизмом и готовностью к принятию рисков, демонстрируют высокую результативность в соревновательной деятельности, но могут испытывать трудности в процессе монотонной базовой подготовки, что требует от тренера применения специальных педагогических приемов поддержания интереса к тренировочному процессу и формирования адекватного отношения к различным этапам спортивной подготовки.

Реализация индивидуализированного подхода к организации тренировочного процесса студентов-спортсменов предполагает также необходимость учета специфики академической нагрузки и особенностей образовательной траектории, что требует от специалистов, осуществляющих спортивную подготовку, не только высокой профессиональной компетентности в области теории и методики избранного вида спорта, но и понимания психологических закономерностей совмещения учебной и спортивной деятельности, владения методами психологической диагностики и консультирования, а также готовности к междисциплинарному взаимодействию с преподавателями, психологами и администрацией образовательного учреждения [Ильин, 2019].

Таким образом, индивидуализация тренировочного процесса с учетом психотипологических особенностей студентов-спортсменов представляет собой комплексную задачу, решение которой требует интеграции знаний из различных областей научного знания – спортивной педагогики, психологии спорта, дифференциальной психофизиологии, теории и методики избранного вида спорта. Перспективным направлением дальнейших исследований в данной области представляется разработка валидных и надежных методик экспресс-диагностики психотипологических характеристик студентов-спортсменов, создание компьютеризированных систем поддержки принятия решений при планировании индивидуальных программ спортивной подготовки, а также проведение лонгитюдных исследований эффективности различных вариантов индивидуализации тренировочного процесса в зависимости от специфики вида спорта, этапа многолетней подготовки и индивидуально-психологических особенностей занимающихся.

#### **Список источников:**

1. Бабушкин Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева. Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. 270 с.
2. Лукин Ю. Л. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю. Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2018. 99 с.
3. Ильин Е. П. Психология спорта : учебное пособие. Санкт-Петербург : Питер, 2019. 352 с
4. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2020. 124 с.

5. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Москва: Спорт, 2010.

**Сведения об авторах:**

*Быков Анатолий Валентинович*, кан. пед. наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры и спорта, Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова, Архангельск, Россия, av.bykov@narfu.ru

*Долгобородова Светлана Николаевна*, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова, Архангельск, Россия, av.bykov@narfu.ru

*Ильин Андрей Сергеевич*, тренер-преподаватель, спортивный клуб единоборств «Пересвет», Архангельск, Россия, av.bykov@narfu.ru

*Винокурова В.П., Хатунцева Д.М., Яковенко А.А.*

**Педагогические технологии обучения как средство формирования лидерства студенческой молодёжи на занятиях физической культурой**

*Аннотация.* Статья посвящена исследованию педагогических технологий, направленных на развитие лидерских качеств у студентов в процессе занятий физической культурой. Цель статьи - на основе анализа педагогической и спортивной литературы выделить ключевые методические подходы и педагогические технологии, обеспечивающие развитие лидерства. Для достижения поставленной цели применялись следующие методы исследования: анализ, индукция. Рассматриваются практические аспекты формирования лидерских компетенций.

**Ключевые слова:** лидерство, студенты, физическая культура, педагогические технологии, лидерские качества, педагогика физической культуры, личностные качества.

Педагогические технологии – это системная совокупность функционирования всех компонентов педагогического процесса, направленная на достижение поставленных образовательных целей с помощью оптимальных методов, форм и средств обучения и воспитания. В научных трудах начали изучение педагогических технологий такие исследователи, как В.П. Беспалько, который определял педагогическую технологию как «содержательную технику реализации учебного процесса», а также предложил классификацию педагогических систем (технологий) по типу организации и управления познавательной деятельностью; Г.К. Селевко, автор концепции классификации педагогических технологий; Ю.А. Конаржевский и И.П. Волков, занимались практической реализацией педагогических систем в образовательных учреждениях.

Педагогика физической культуры и спорта представляет собой гуманитарную дисциплину, изучающую закономерности обучения и воспитания в процессе физической активности и спортивных занятий [Слободчиков, 2022, №4–2, с. 277]. Среди ее ключевых особенностей – интенсивная психофизическая нагрузка, ориентированность на результат, а также соревновательность и формирование социальных навыков и устойчивых мотивационных установок. К основным методам воспитания в спортивной педагогике относятся:

методы формирования сознания (объяснение, рассказ, внушение);

методы организации деятельности (упражнение, приучение);

методы стимулирования (поощрение, соревнование, поручение) [Слободчиков, 2022, №4–2, с. 278].

Эти методы создают условия не только для физического, но и для личностного роста обучающихся.

Педагогические технологии в физической культуре – это способы планирования, реализации и оценки учебно-воспитательного процесса, направленного на формирование у обучающихся двигательных умений, развитие физических качеств, укрепление здоровья и воспитание личностных качеств через физическую активность [Романова, 2016, №5 (56), с. 28].

Лидерство – это способность человека влиять на других, объединяя их для достижения общих целей, благодаря личным качествам, доверию и уважению, а не формальной власти [Александрова, 2023, с. 117]. Классические теории лидерства в науке связаны с именами Курта Левина, заложившего основы теории стилей лидерства, и Бернарда Басса, разработавшего теорию трансформационного лидерства.

Рассмотрим наиболее эффективные педагогические технологии и их применение в физической культуре:

1. Проектная технология. Сутью проектной технологии является самостоятельная деятельность студентов по решению конкретной проблемы с конечным практическим результатом. Формирует лидерство с помощью развития у учащихся инициативности и ответственности. Яркий пример - организация спортивного мероприятия студентами, где лидер координирует задачи группы.

2. Игровая технология. Основа данной технологии – в организации педагогического процесса в формате различных игр. Игра способствует формированию базовых социальных навыков, закреплению системы ценностей, ориентации на взаимодействие как в группе, так и индивидуально, а также развитию устойчивых моделей поведения в социуме, в том числе лидерских качеств. Это могут быть спортивные игры, в которых детям необходимо разделится на команды, и в каждой команде необходимо выбрать лидера. Такие игры помогут

выявить лидерские задатки у студента или помочь их сформировать [Альборужева, 2021, №1 (1), с. 56–60].

3. Технология проблемного обучения. Её сущность в постановке перед обучающимся проблемной задачи, требующей исследования и решения. Данный педагогический подход развивает лидерские качества у студенческой молодёжи посредством формирования критического мышления и умения аргументировать позицию, а также брать на себя ответственность за принятые решения, способствует воспитанию уверенности в собственных интеллектуальных силах. Пример: анализ конфликтной ситуации в команде и выработка стратегии поведения.

4. Технология лично-ориентированного обучения: подразумевает акцент на индивидуальных особенностях, интересах и потребностях каждого студента, формирует лидерство, развивая осознанность, стремление к саморазвитию, а также побуждая к личной ответственности за командный результат. Например, тренер создает условия, в которых каждый участник может проявить лидерские качества в зависимости от ситуации.

5. Технология сотрудничества (кооперативного обучения), характеризующаяся совместной работой учащихся в малых группах с распределением ролей и взаимной поддержкой учит вести за собой и подстраиваться под команду, развивает эмпатию и навыки делегирования. Все эти навыки необходимы настоящему лидеру. В качестве примера может рассматриваться студенческая команда, разрабатывающая стратегию для спортивного выступления, а также лидер, создающий условия для более продуктивного взаимодействия участников.

Вопрос развития лидерских качеств у студентов в рамках образовательной деятельности остаётся крайне актуальным. Эффективное формирование этих качеств требует целенаправленного педагогического воздействия и системной

практики, направленной на развитие управленческих навыков. Лучше всего развивать лидерские способности получается, когда человек попадает в различные ситуации, где необходимо быстро принимать решения, отвечать за команду, а также проявлять инициативу. Занятия физической культурой способствуют развитию лидерских качеств, так как на них студенты учатся работать в команде, поддерживать других и брать на себя ответственность за результат [Хутин, Голушко, Колганова, Кузнецов, 2019, №6 (172), с. 290].

Педагогическая технология, направленная на формирование лидерства, должна включать пять взаимосвязанных блоков:

диагностико-аналитический: для определения уровня лидерских качеств;

концептуально-целевой: для формулировки цели и задач программы;

программно-проектировочный: для разработки целевой программы;

воспитательно-технологический: для подбора методов и средств воспитания;

оценочно-результативный: для мониторинга результатов формирования лидерских качеств и, соответственно, корректировки программы [Федотов, 2024, т.15, №7, с. 1766–1767].

Заключение. Таким образом, педагогические технологии обучения на занятиях физической культурой способны выступать действенным средством формирования лидерских качеств у студентов. Важно не только преподавать физическую культуру, но и использовать её как инструмент воспитания будущих лидеров.

#### **Список источников:**

1. Александрова Я.Е. Лидерство как социально-психологический феномен. Виды лидерства // Сборник

материалов XL-ой международной очно-заочной научно-практической конференции «Научные открытия 2023». 2023. С. 117–119.

2. Альборуева О.Н. Педагогические технологии на уроках физической культуры // Просвещение и познание. 2021. №1 (1). С. 57–69.

3. Романова Е.С. К проблеме дефиниции понятий "образовательная технология", "педагогическая технология", "технология обучения" в современной педагогической науке // Психология, социология и педагогика. 2016. №5 (56). С. 27–32.

4. Слободчиков Т.Е. Педагогика физической культуры и спорта // Вопросы педагогики. 2022. №4–2. С. 277–279.

5. Федотов Д.А. Педагогические условия развития лидерских компетенций у студенческой молодёжи // Научный аспект. 2024. Т.15. №7. С. 1763–1768.

6. Хутин С.А., Голушко Т.В., Колганова Е.Ю., Кузнецов П.К. Формирование лидерских качеств студентов в процессе физического воспитания как социальное проектирование компетентности будущего руководителя // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. №6 (172). С. 289–293.

#### **Сведения об авторах:**

*Винокурова Виктория Павловна*, студент, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, [viiiinnk@gmail.com](mailto:viiiinnk@gmail.com)

*Хатунцева Диляра Маратовна*, студент, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, [hatuncevadilara@gmail.com](mailto:hatuncevadilara@gmail.com)

*Яковенко Антон Андреевич*, аспирант, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, [ykor82273@gmail.com](mailto:ykor82273@gmail.com)

## **Физкультура для агрономов: энергия для работы на земле**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается значимость физической культуры как ключевого ресурса для поддержания здоровья и повышения профессиональной эффективности агрономов. Обосновывается необходимость регулярной двигательной активности в условиях высокой физической и психоэмоциональной нагрузки, характерной для сельскохозяйственного труда. Физическая активность улучшает когнитивные способности, улучшает память и внимание, повышается умственная работоспособность. Физическая активность способствует улучшению настроения и предотвращению депрессии, укрепляет сердце и сосуды

**Ключевые слова:** агрономия, физическая культура, агрономы, выносливость, стрессоустойчивость, физическая активность

Отличительной спецификой работы агронома является высокая физическая активность с постоянными нагрузками на организм и нервную систему в целом. Полевые работы, исследования в лаборатории, мониторинг роста и развития посевов, сбор урожая все это требует выносливости и устойчивого психоэмоционального состояния человека.

Если общие физические нагрузки у агронома относительно высокие, то их однообразие не позволяет мышцам гармонично развиваться и режим физических нагрузок при работе разительно отличается от разнообразия упражнений при спортивных тренировках. Напряжения мышц носят постоянный характер, что приводит к скованности в движениях.

По данным исследований, опубликованным на сайте Гарвардского медицинского издательства, физическая активность может улучшить когнитивные функции и внимание, а также в долгосрочной перспективе снижает риск сердечных заболеваний, инсульта, депрессии и многих других недугов [1]. Физическая деятельность способствует улучшению нейромышечной связи, что может способствовать повышению координации движений [2].

Работая в агропромышленном комплексе, часто сталкиваясь со стрессовыми ситуациями, связанными с непредвиденными погодными условиями, болезнями и вредителями растений. В таких случаях повысить стрессоустойчивость и оптимизировать общее самочувствие помогают физические упражнения. Наиболее эффективными в данном случае будут: скандинавская ходьба, плавание, специальные дыхательные упражнения, стретчинг, йога. Большинство из этих направлений подойдет любому человеку без какой-либо дополнительной физической подготовки.

Спортивные занятия укрепят мышцы и помогут снизить травмы, наладить работу опорно-двигательного аппарата. Тем самым увеличивается потенциал тела человека, что позволит наиболее эффективно осуществлять свои рабочие обязанности и лучше адаптироваться в напряженных моментах и кризисных ситуациях. Перед применением любой из практик стоит учитывать индивидуальные особенности организма. Уместной будет консультация с личным тренером и врачом, для подбора оптимальной нагрузки и комплекса упражнений.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения и проведенным исследованиям, доказано, что недостаточная физическая активность способствует нарушению баланса энергии в организме человека. Физическая же деятельность любой продолжительности связана с пользой для здоровья и снижением смертности [3, 4]. Доступность безопасных и

привлекательных мест для занятий и возможности для качественного отдыха, восстановления жизненных сил важна для здоровья и развития личности любого человека [4].

Физическая культура является одним из ключевых ресурсов в сфере поддержания здоровья и работоспособности агрономов. Главной спецификой работы в агропромышленном комплексе считаются: ненормированный график, интенсивные физические нагрузки, работа в сложных климатических условиях, что создает необходимость в оздоровительных практиках.

Обобщая представленные положения и личный практический опыт, можем сделать следующие основные выводы:

1. Систематические физические нагрузки снижают риск развития заболеваний сердечно – сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и расстройств психоэмоционального типа, свойственных для работы в сфере агрономии.

2. Увеличивается выносливость и силы, необходимые для полевых работ. Улучшается скорость принятия решений и повышается концентрация внимания.

3. Стабилизируется психоэмоциональное состояние, вследствие снижения уровня стресса, эмоционального выгорания и тревожности, что особенно важно в периоды посевных и уборочных работ.

Соответственно внедрение занятий спортом в профессиональную деятельность агрономов помогает сохранить здоровье работников, повысить качество труда и восполнить энергию для работы на сельскохозяйственных угодьях.

### **Список источников:**

1. National Institute on Aging // SpringerReference. URL: [https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_207](https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-1-4419-1005-9_207) (дата обращения 27.10.2025)
2. Ансоков Х. К., Мусакаев В. М. Социальная значимость профессионально-прикладной физической подготовки будущих

агрономов // Известия Кабардино-Балкарского государственного аграрного университета им. В. М. Кокова. 2014. №3 (5). С. 128 – 133. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-znachimost-professionalno-prikladnoy-fizicheskoy-podgotovki-buduschih-agronomov> (дата обращения 9.11.2025)

3. Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ, 2016–2025 гг. URL: <https://zdorovyegoroda.ru/wp-content/uploads/2017/03/Strategiya-v-oblasti-fizicheskoy-aktivnosti-2016-2025.pdf> (дата обращения 9.11.2025)

4. Exercise and Fitness : [тематический раздел сайта] // Harvard Health Publishing. URL: <https://www.health.harvard.edu/topics/exercise-and-fitness> (дата обращения 27.10.2025)

#### **Сведения об авторах:**

*Галямова Вера Александровна*, студент, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, [sochetkov.iw@yandex.ru](mailto:sochetkov.iw@yandex.ru)

*Кочетков Иван Иванович*, научный руководитель, старший преподаватель Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Российская Федерация, Россия, [sochetkov.iw@yandex.ru](mailto:sochetkov.iw@yandex.ru)

*Гиматдинов И.Р., Илюшин О.В.*

### **Алкоголь, никотин, вейпинг: роль спортивных сообществ в снижении риска**

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме распространения вредных привычек – употребления алкоголя и вейпинга среди студенческой молодежи и анализирует роль спортивных сообществ в снижении соответствующих рисков. Приведены данные о распространенности употребления алкоголя и

никотина среди студентов в России. Охарактеризовано негативное влияние алкоголя и никотина на здоровье и успехи в учебе и спорте. Отдельно отмечена роль студенческих спортивных клубов, которые, будучи массовыми молодежными объединениями, активно привлекают студентов к физической активности и становятся важным звеном профилактики алкогольной и никотиновой зависимости.

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, алкоголь, никотин, вейпинг, спортивные сообщества, здоровый образ жизни, профилактика.

**Введение.** Здоровье студенческой молодежи является важнейшим ресурсом развития общества, однако в этой среде сохраняется распространение поведенческих рисков, связанных с употреблением психоактивных веществ. К традиционно опасным для здоровья привычкам относятся употребление алкоголя и табака. В последние годы добавилось новое явление – электронные сигареты, которые позиционировались как более безопасная альтернатива, но на деле формируют никотиновую зависимость не меньше традиционного табакокурения. Формирование осознанного выбора в пользу здорового образа жизни требует учета влияния социальной среды. Спортивные сообщества рассматриваются как один из факторов, способных снизить риски пристрастия к алкоголю и никотину за счет создания благоприятной, ориентированной на здоровье субкультуры.

Студенческий возраст (18–24 года) – период, когда молодые люди получают относительную самостоятельность, что нередко сопровождается рискованным поведением. По данным социологических исследований, доля молодежи 18–22 лет, употребляющей алкоголь, остается значительной – около 43% по состоянию на 2023 год. Доминирующим напитком у молодежи остается пиво, что соответствует общемировому

смещению к более легким спиртным напиткам вместо крепкого алкоголя. Тем не менее даже относительно умеренное потребление алкоголя негативно сказывается на здоровье: страдают печень, сердечно-сосудистая система, повышается риск нервно-психических нарушений и снижаются когнитивные функции, необходимые для учебы. Кроме того, злоупотребление алкоголем в молодом возрасте повышает вероятность формирования стойкой зависимости в дальнейшем [Фадеева, Цыганов, 2023, с. 164].

Новой проблемой здоровью стала мода на вейпинг (от англ. *vaping*) – использование электронных сигарет. Среди российской молодежи вейпы получили особое распространение после 2012 года на фоне агрессивного маркетинга и отсутствия изначально жесткого регулирования. Исследования фиксируют, что хотя доля потребителей электронных сигарет среди студентов пока уступает традиционному курению. В России насчитывается уже свыше 4 млн потребителей электронных систем доставки никотина. Вейпы зачастую воспринимаются молодежью как «безопасная» альтернатива сигаретам. Однако это миф, согласно данным, опубликованным Роспотребнадзором (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, 2023), вейпинг также вызывает никотиновую зависимость и несет риски для дыхательной системы и сердечно-сосудистого здоровья. Более того, доступность электронных устройств и ароматизированных жидкостей привлекает ранее не куривших подростков, что создает новую волну никотиновой зависимости среди тех, кто мог бы не начать курить традиционные сигареты. Таким образом, проблема никотиновой угрозы для студентов сейчас включает два аспекта – традиционное табакокурение и вейпинг.

Последствия увлечения алкоголем и никотином в студенческой среде негативно сказываются не только на здоровье, но и на социальных успехах молодежи. Употребление

алкоголя ассоциировано с более низкой академической успеваемостью, пропусками занятий, травматизмом и нарушением дисциплины. Курение и вейпинг, помимо прямого вреда здоровью, могут снижать концентрацию внимания, успеваемость и участие студентов в активной жизни кампуса. В этом контексте особенно важно найти эффективные подходы к профилактике вредных привычек у молодежи. Одним из таких подходов является вовлечение студентов в спорт и формирование вокруг них поддерживающих спортивных сообществ, продвигающих идеи здоровья и трезвости. [Дресвянкина, Лысцова, 2018, с. 378]

Занятия спортом традиционно рассматриваются как естественный антитез вредным привычкам. Физическая активность улучшает психофизиологическое состояние: во время упражнений вырабатываются эндорфины, снижается уровень стресса и тревожности, что уменьшает потребность искать расслабление в алкоголе или никотине. Регулярные тренировки улучшают самочувствие и повышают самооценку, благодаря чему у молодых людей появляется мотивация поддерживать форму и отказаться от действий, разрушающих здоровье. Специалисты отмечают, что физическая культура и спорт являются важнейшими средствами профилактики употребления психоактивных веществ в молодежной среде. Вовлечение подростков и студентов в спортивные секции снижает факторы риска развития зависимостей, отвлекая их от асоциального досуга и предоставляя положительную форму самореализации [Кудрявцев, Галимов, 2015, с. 388].

Помимо физиологического воздействия, спорт создает определенную систему ценностей и норм. Режим тренировок, соревнований и ответственности перед командой формирует у молодых спортсменов дисциплину и чувство долга по отношению к своему здоровью. Студенты-спортсмены чаще воспринимают употребление алкоголя и курение как

неприемлемое явление, противоречащее идее здорового образа жизни. По данным социологических исследований, 100% опрошенных студентов, активно занимающихся спортом, высказались отрицательно о курении. Для сравнения, в выборке всех студентов лишь около половины (52%) негативно относятся к курящим, а 30% считают курение «нормальным» явлением. Это подтверждает, что принадлежность к спортивному сообществу коррелирует с более строгим неприятием вредных привычек. Кроме того, даже в отношении алкоголя наблюдается более сдержанное поведение: несмотря на то, что более 45% друзей опрошенных студентов часто употребляют слабоалкогольные напитки, сами они делают это гораздо реже – лишь около 25% студентов признались в частом употреблении. Тяга к спиртному у спортсменов обычно обусловлена либо снятием стресса, либо традицией отмечать победы, однако подобное поведение не носит систематического характера и контролируется командными нормами. В результате у спортивной молодежи формируется устойчивая связь: здоровый образ жизни воспринимается как ценность, а вредные привычки – как угроза достижению личных и командных целей [Сулопаров, 2021].

Эффективность спорта как фактора профилактики во многом усиливается, когда вокруг студента создается спортивное сообщество – группа сверстников и наставников, разделяющих ценности здорового образа жизни. К таким сообществам относятся студенческие спортивные клубы, секции, команды факультетов или вузов, а также неформальные группы любителей спорта. Студенческие спортивные клубы сегодня развиваются практически во всех вузах страны. Эти объединения не ограничиваются проведением тренировок – они становятся центрами здоровой социальной активности. Университеты рассматривают спортивные клубы как важный механизм развития массового спорта и формирования культуры

здоровья учащихся. По сути, студенческий спортивный клуб – это сообщество студентов-единомышленников, которые сами инициируют спортивные проекты и мероприятия, вовлекают сверстников в различные виды физической активности, формируя у них потребность в здоровьесберегающем поведении [Позднышева, Терехина, 2024, с. 123]. Деятельность таких клубов обеспечивает активную включенность молодежи в жизнь вуза и способствует закреплению ценностей здорового образа жизни в молодежной среде.

Многие студенческие клубы проводят профилактические беседы, тематические тренинги о вреде алкоголя, табака и наркотиков, приглашают медицинских специалистов и успешных спортсменов для встреч со студентами. Информационные кампании, приуроченные к Всемирному дню без табака или Дню борьбы с наркоманией, дополняются спортивными событиями, демонстрируя привлекательность жизни без вредных привычек. Кроме того, сами тренеры и преподаватели физической культуры выступают значимыми фигурами для молодежи. Их личный пример трезвости и поддержки здорового поведения может существенно влиять на ценности студентов. Не случайно во многих университетах кураторы академических групп стремятся вовлечь студентов в секции, проводят просмотры фильмов и презентаций о здоровом образе жизни. Таким образом, спортивное сообщество создает вокруг студента среду, в которой здоровье – социальная норма, а употребление алкоголя или курение – нежелательное, «чужое» поведение.

Эффект участия в спортивном сообществе проявляется не только в период обучения, но и в долгосрочной перспективе. Студент, усвоивший в команде ценности здорового образа жизни, с большей вероятностью сохранит их и после выпуска. Он будет более устойчив к стрессам и соблазнам в дальнейшей жизни, имея опыт преодоления трудностей через спорт, а не

через алкоголь или сигарету. Многие выпускники впоследствии сами становятся инициаторами любительских спортивных объединений, продолжая транслировать ценности, усвоенные в студенческие годы. В этом смысле вложения в развитие студенческих спортивных клубов и секций окупаются сторицей: снижается не только текущая заболеваемость и риск социальных проблем у молодых людей, но и формируется более здоровое поколение в целом.

**Заключение.** Формирование здоровьесберегающего поведения у студенческой молодежи – комплексная задача, требующая воздействия на ценностные ориентации и образ жизни молодых людей. Борьба с такими укоренившимися явлениями, как употребление алкоголя, курение табака и увлечение вейпингом, невозможна без создания позитивной альтернативы. Спортивные сообщества предоставляют эту альтернативу, объединяя молодежь вокруг идеи развития, достижения целей и командного духа без допинга алкоголя или никотина.

### **Список источников:**

1. Дресвянкина У.М., Лысцова Н.Л. Особенности распространенности курения и парения у студентов высшего учебного заведения // *International Student Research Bulletin*. 2018. № 4. С. 378–380.
2. Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я. Физическая культура и спорт как важнейшие средства профилактики употребления наркотиков в современной молодежной среде // *Материалы XVII междунар. науч.-практ. конф. ... Иркутск, 2015*. С. 387–390.
3. Сулопаров А.В. Студент: физическая культура и вредные привычки // *Актуальные проблемы педагогики и психологии: электрон. науч. журн. 2021. Т. 2, № 8*.

4. Позднышева Е.А., Терехина О.В., Горячева Ю.А. Особенности развития массового студенческого спорта через деятельность студенческих спортивных клубов // Пинские чтения: материалы II междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 3 октября 2024 г. Пинск: ПолесГУ, 2024. С. 122–125.
5. Управление Роспотребнадзора по городу Москве. Что нужно знать о вейпинге [Электронный ресурс]: пресс-релиз. 2023. URL: <https://77.rospotrebnadzor.ru/press-center/news/123456/> (дата обращения: 27.10.2025).
6. Фадеева О. П., Цыганов Е.Д. Распространение «электронного курения» в студенческой среде: причины и последствия // ЭКО. 2023. Т. 53, № 9. С. 155–172.

#### **Сведения об авторах:**

*Гиматдинов Ильнас Расимович*, студент, Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия, [ilnas.gimatdinov@mail.ru](mailto:ilnas.gimatdinov@mail.ru)

*Илюшин Олег Владимирович*, доцент, Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия, [ilushin-oleg@mail.ru](mailto:ilushin-oleg@mail.ru)

*Головкова А. С., Лейбович А.С.*

### **Меры государственной поддержки в области физической культуры и спорта в Российской Федерации**

**Аннотация.** В данной статье проводится комплексный анализ мер государственной поддержки, реализуемых в Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта. Исследуются основные векторы государственной политики, в том числе нормативно-правовое регулирование, финансовое обеспечение, развитие спортивной инфраструктуры и

поддержка спортивных организаций. Оценивается эффективность предпринятых мер и перспективы дальнейшего развития спортивной отрасли. Результаты исследования могут быть использованы для совершенствования государственной политики в данной области.

**Ключевые слова:** государственная поддержка, физическая культура, спорт, субсидии, развитие спорта, национальный проект, федеральная программа.

Физическая культура и спорт имеют особое значение в жизни общества, именно они способствуют формированию здорового образа жизни, в том числе здоровье населения и развитие социализации граждан. В последние годы государственная поддержка в этой области значительно возросла, поскольку это связано с необходимостью решения социальных противоречий, нынешних вызовов здравоохранения и сложной внешнеэкономической обстановкой. Пандемия коронавируса стала прямым примером и доказательством того, как важно и необходимо поддерживать своё здоровье в тонусе.

«Здоровые люди – здоровая нация» – эта фраза всегда актуальна, потому политика российского правительства направлена на повышение физической активности граждан, популяризацию занятия спортом и продвижение здорового образа жизни.

За последнее десятилетие статистика показывает, что в стране наблюдается рост числа граждан, которые систематически занимаются физической культурой и спортом (рис. 1).

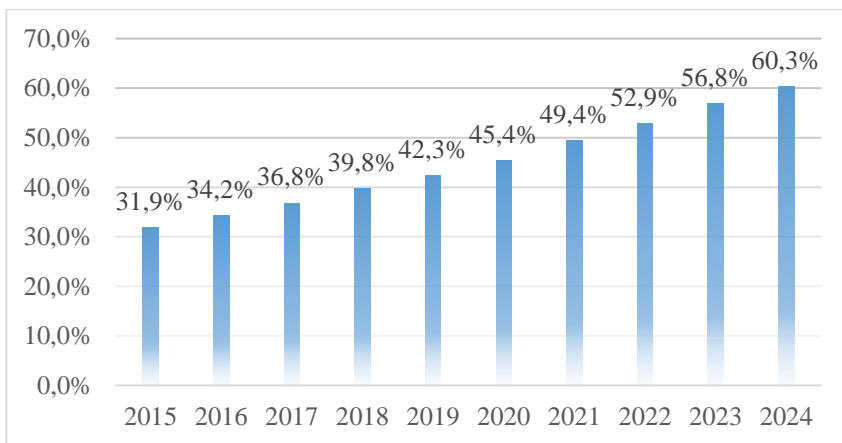


Рисунок 1 – Доля граждан в возрасте от 3 до 79 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом

Статистика за 2024 год приводит следующие данные [3]:

60,3% населения (80,4 млн человек) систематически занимаются физической культурой и спортом;

436,7 тыс. работников в данной сфере;

182,2 тыс. физкультурно-спортивных организаций;

370,6 тыс. спортивных сооружений;

62,9% уровня обеспеченности граждан спортивными сооружениями.

Количество россиян, систематически занимающихся физической культурой и спортом за 2024 год в разрезе федеральных округов представлено на рисунке 2 [3].

Как видно из представленных данных (рис. 2), доля россиян, занимающихся спортом, существенно варьируется по федеральным округам. Наибольший показатель зафиксирован в Центральном федеральном округе (26,8%), что почти в пять раз превышает результат наименее активного округа – Дальневосточного (5,5 %).

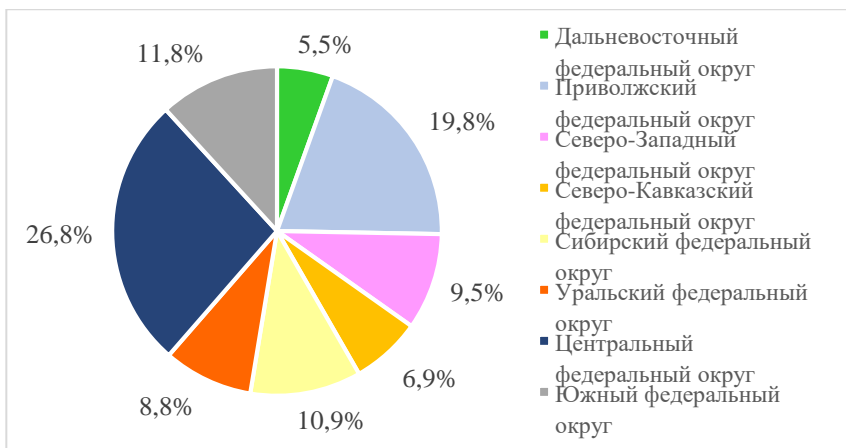


Рисунок 2 – Доля россиян, занимающихся физической культурой и спортом в федеральных округах

На международном форуме «Россия – спортивная держава», прошедшем в 2023 году, президент РФ В. В. Путин подчеркнул, что спорт необходимо продвигать в массы, и поставил задачу вовлечь в систематические занятия спортом к 2030 году 70% россиян, т.е. сделать спорт нормой жизни для 93 млн человек, независимо от возраста и физических возможностей [4].

Развитие физической культуры и спорта было включено в национальные программы «Здравоохранение», «Демография», «Образование», «Наука» и «Жильё и городская среда». В 2021 году была утверждена федеральная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» приоритетными направлениями которой являются [1]:

вовлечение россиян, прежде всего детей и молодёжи, в систематические занятия физической культурой и спортом;

повышение уровня общественной физической подготовленности;

повышение доступности спортивных объектов, в том числе в муниципальных районах и малых населённых пунктах, а также

для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;

развитие адаптивной физической культуры и спорта;

совершенствование системы подготовки спортивного резерва.

В настоящее время реализуется также Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, определяющая основные приоритеты развития в области физической культуры и спорта, в том числе увеличение доли занимающихся спортом, рост обеспеченности спортивными объектами и сооружениями и постепенный переход к финансированию в рамках государственно-частного партнёрства [2].

Кроме того, в России действуют федеральные проекты, включённые в государственную программу Министерства спорта: «Развитие физической культуры и массового спорта», «Спорт – норма жизни», «Бизнес-спринт», «Развитие спорта высших достижений» [1].

В качестве мер государственной поддержки Правительством РФ предоставляются субсидии из федерального бюджета региональным бюджетам субъектов РФ в целях софинансирования федеральных программ субъектов РФ.

Субсидии предоставляются на следующие категории [1]:

1) закупка спортивного оснащения и инвентаря, позволившая привести учреждения спортивной подготовки в соответствие с действующими стандартами. Финансирование предназначено для модернизации инфраструктуры спортивных школ олимпийского резерва и повышения уровня подготовки в хоккейных дисциплинах;

2) оснащение спортивных объектов передовым оборудованием. Поддержка направлена на: обустройство компактных спортивных площадок (на открытом воздухе или в помещениях), предназначенных для проведения сдачи

нормативов ГТО; строительство или обновление физкультурно-оздоровительных комплексов открытого типа и/или комплексов для внешкольных спортивных центров; создание или реконструкцию футбольных полей с искусственным покрытием;

3) строительство и обновление спортивных объектов региональной или муниципальной собственности для занятий физической культурой и спортом. При этом возможно привлечение частных инвестиций для реализации таких проектов;

4) создание и модернизация открытых спортивных площадок в сельских районах, где осуществляются инвестиции в агропромышленный комплекс. Данная мера поддержки реализуется в рамках федеральной программы «Спорт – норма жизни», входящей в состав национального проекта «Демография».

В 2024 году финансирование государством сферы физической культуры и спорта составило 781,3 млрд рублей (рис. 4) [3].



Рисунок 3 – Финансовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в 2024 году по направлениям расходов

Подводя итог исследования, мы можем сделать вывод, что государственная поддержка сферы физической культуры и спорта призвана решать как проблемы всего общества, так и отдельных категорий граждан, стремящихся к здоровому образу жизни. За последние годы был пройден значительный путь к развитию спортивной отрасли. Реализуя различные федеральные и региональные программы, государство активно финансирует развитие спортивной инфраструктуры, создавая материальную базу для занятия физкультурой и спортом и делая его более доступным и привлекательным для всего населения.

#### **Список источников:**

1. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации : постановление Правительства РФ № 1661 от 30.09.2021 г. Доступ из справ.-правовой системы «Гарант».
2. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года : распоряжение Правительства РФ № 3081-р от 24.11.2020 г. Доступ из справ.-правовой системы «Гарант».
3. Единый методический информационный ресурс Министерства спорта Российской Федерации : офиц. сайт. URL: <https://emir.gov.ru/analytics/indicators/documents-table> (дата обращения 10.10.2025).
4. Международный спортивный форум «Россия – страна возможностей» : офиц. сайт. URL: <https://forumsportrussia.ru> (дата обращения 09.10.2025).

### **Сведения об авторах:**

*Головкова Ангелина Сергеевна*, бакалавр, Сибирский университет потребительской кооперации (СибУПК), Новосибирск, Россия, [golovkova8617@gmail.com](mailto:golovkova8617@gmail.com)

*Лейбович Альвина Сергеевна*, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Сибирский университет потребительской кооперации, Новосибирск, Россия, [Alvinazakharova@mail.ru](mailto:Alvinazakharova@mail.ru)

*Гончаров Н. В., Кочетков И.И.*

### **Применение фитнес – технологий в качестве метода развития физической подготовленности**

**Аннотация.** В рамках научного исследования, проведенного в Педагогическом институте МарГУ, было изучено влияние фитнес-технологий на эффективность занятий физкультурой у студенток. Результаты показали, что у группы девушек, участвующих в тренировках, наблюдалось заметное увеличение выносливости и силы к концу учебного года. Повышенная физическая подготовленность оказала положительное влияние на академическую активность студенток. В современном обществе студенты все активнее применяют фитнес-технологии на занятиях по физической культуре, экспериментируя с целью улучшения своей общей физической формы и подготовленности.

**Ключевые слова:** фитнес, технологии, физическая культура, занятия, активный образ жизни, спорт, физическая подготовленность.

**Введение.** Настоящее исследование подчеркивает важность физических упражнений в поддержании активного образа жизни и благополучного состояния организма. Молодежь, уделяющая

особое внимание занятиям спортом, получает возможность интегрироваться в спортивные сообщества, что способствует их общественной активности и развитию. Сравнительно недавно появившиеся фитнес-технологии, сконцентрированные в основном в фитнес-центрах, придали новый импульс физической культуре. «1. Фитнес-центры являются физкультурно-спортивными организациями..... 2. Фитнес-центры организуют работу по формированию здорового образа жизни граждан.....5. Фитнес-центры и их объединения вправе: 1) организовывать и оказывать гражданам услуги по физической подготовке и физическому развитию; 2) организовывать и (или) проводить официальные физкультурные мероприятия и (или) спортивные мероприятия; 3) осуществлять подготовку населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО....» [4].

Поскольку не представляется возможным направлять студентов вместо занятий физической культурой в фитнес-центры, то есть вариант применять фитнес-технологии самими преподавателями физической культуры на занятиях в вузе. Исследованиями выявлено наличие проблем у студентов вузов, связанных с недостаточной физической нагрузкой, обнаруженными хроническими заболеваниями, повышенными интеллектуальными нагрузками. Выход из проблемы гиподинамии студенческой молодежи специалисты видят в инновационных решениях в области физической культуры.

Результаты исследований. Существует система объективных показателей, позволяющих оценить состояние здоровья тех или иных категорий населения. Относительно студенческого контингента, следует сказать, что существуют как показатели комплекса ГТО, так и показатели физической подготовленности [2]. Государство поддерживает систему оценки здоровья студентов, обеспечивая её функционирование на законодательном и нормативном уровнях [3].

Физическая культура нуждается в инновационных подходах на современном этапе своего развития. Появление модифицированных методик проведения занятий по физической культуре способно обеспечить интерес к физической культуре и мотивировать студентов к организации своего учебного процесса так, чтобы улучшить показатели здоровья, что повлияет на достижения в интеллектуальной сфере.

В Педагогическом институте МарГУ проводили исследования по оценке влияния инновационных подходов к организации занятий по физической культуре среди студентов методом внедрения фитнес-технологий в структуру занятий. Выяснили, что элементы фитнеса органически входят в общий объем физической нагрузки и положительно влияют на показатели физической подготовленности студенток.

У студенток повышается общая физическая подготовленность, благодаря комплексному воздействию физических нагрузок на организм, формируется потребность в физических упражнениях, формируется устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Были выявлены преимущества нового подхода к занятиям физической культурой, позволившие существенно повысить показатели здоровья.

Фитнес-технологии, помимо физического воздействия на организм студенток, положительно влияют на эстетическое восприятие физических упражнений, дают накопительный эффект на протяжении учебного года. «Таким образом, данные технологии становятся эффективным инструментом в интеграции цифровых решений в систему физического воспитания высших учебных заведений. Анализ данных позволил установить, что использование современных фитнес технологий позволяет учитывать индивидуальные особенности студентов, оперативно реагировать на изменения в физическом состоянии, выстраивать персонализированные программы и

прогнозировать риск переутомления или недостатка физической активности» [1].

Исследования также показали, что студентки с удовольствием занимаются аэробикой, предпочитая ей другие виды фитнеса. Это связано с относительной простотой выполнения упражнений этого вида, эмоциональным воздействием и производимым эффектом от тренировок. Важно также, что студентки занимаются фитнесом в группе, что положительно влияет на умение работать в команде [2].

**Заключение.** Исследования, проведенные среди студенток второго курса АТИ Марийского государственного университета, показали, что включение фитнес-тренировок в учебный план привело к значительному улучшению физической подготовленности студенток. Выяснилось, что целесообразно максимально варьировать виды физической нагрузки для достижения лучших результатов. В этом отношении фитнес-тренировки идеально подходят для включения в программы занятий по физической культуре. Исследования показывают, что «внедрение комплексного подхода, включающего современные технологии, методики тренировок и педагогическую поддержку, позволяет повысить не только объективность оценки физической работоспособности, но и качество физического воспитания студентов вузов» [1].

Современные фитнес технологии становятся важным инструментом в сфере образования, особенно в контексте вузов, где студенты сталкиваются с проблемами недостатка физической активности и ухудшения здоровья. В условиях стремительного роста числа студентов, проводящих много времени за учебой и на работе, возникает необходимость в эффективных решениях, способствующих поддержанию физической активности и улучшению общего самочувствия.

Актуальность темы обусловлена не только растущей проблемой малоподвижного образа жизни среди молодежи в

России и мире, но и необходимостью создания здоровой образовательной среды, способствующей физическому и психическому благополучию студентов.

#### **Список источников:**

1. Бессонов Д. К., Пушкарева И. Н. Современные фитнес технологии как средство оценки физической работоспособности студентов вузов // Проблемы современного педагогического образования. 2025. №87–2. С. 54–56.
2. Кочетков И. И. Фитнес-технологии как дополнительный элемент для повышения уровня физической подготовленности студенток // Вестник Марийского государственного университета. 2021. №3 (43). С. 290–296. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-tehnologii-kak-dopolnitelnyy-element-dlya-povysheniya-urovnya-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentok> (дата обращения: 02.10.2024).
3. Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». URL: <https://base.garant.ru/70643480/> (дата обращения 03.11.2019).
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция). URL: (дата обращения 28.09.20124).
5. Шемятихин В. А., Фассахова Т. А., Добрынин И. М., Семёнова Г. И., Сидоров Р. В. Комплексное сочетание фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в вузе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. №1. С. 130–135.

#### **Сведения об авторах:**

*Гончаров Никита Валерьевич*, студент, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, [cochetkov.iw@yandex.ru](mailto:cochetkov.iw@yandex.ru)

*Кочетков Иван Иванович*, научный руководитель, старший преподаватель, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, [cochetkov.iw@yandex.ru](mailto:cochetkov.iw@yandex.ru)

*Городилова А.П.*

**Фиджитал-айкидо: методология и практика инклюзивного физического воспитания студентов с особыми образовательными потребностями в системе высшего образования**

**Аннотация.** В статье представляется концепция «фиджитал-айкидо», направленная на успешную социализацию и адаптацию студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в системе высшего образования, с акцентом на интеграцию традиционных методов физического воспитания и современных цифровых технологий. Приведен пример программы цифрового занятия айкидо, включая этапы ее выполнения и ожидаемые результаты с учетом когнитивного развития, формирования положительной самооценки, социальных и коммуникативных навыков, повышения стрессоустойчивости студентов с ОВЗ. Полученные данные доказывают эффективность разработанной концепции как в части улучшения физической подготовки, так и социальной интеграции и оптимизации психоэмоционального состояния студентов с ОВЗ.

**Ключевые слова:** инклюзивное физическое воспитание, студенты с особыми образовательными потребностями, фиджитал-айкидо, система высшего образования, ограниченные возможности здоровья, социальная адаптация, психоэмоциональное развитие, технологии цифровой адаптации, физическая активность, специальные образовательные программы.

Согласно статистике, за последние годы наблюдается устойчивый рост детей с особыми образовательными потребностями. По медицинским и психологическим заключениям, в системе высшего образования к таким участникам образовательного процесса можно отнести: дети с синдромом Дауна, аутизм, ДЦП, нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха, когнитивные расстройства и другие. В условиях модернизации современного высшего образования и обновления принципов инклюзии необходимо разрабатывать и внедрять инновационные подходы к физическому воспитанию студентов с ограниченными возможностями. Одним из перспективных направлений в этой области является интеграция традиционных методик физического воспитания с цифровыми технологиями, что дает возможность создавать адаптивные программы, учитывающие индивидуальные особенности учащихся. Такое направление может реализовываться путем развития «Фиджитал-спорта» (от англ. physical «физический» + digital «цифровой»).

Современные образовательные учреждения высшего образования сталкиваются с проблемой обеспечения равных возможностей для всех учащихся, включая детей с ограниченными возможностями здоровья. Физическая активность является важным элементом образовательного процесса в системе высшего образования и играет ключевую роль в формировании социальных навыков, укреплении здоровья, интеграции в коллектив и общей социализации ребенка. Включение в образовательный процесс и программы в системе высшего образования изучение боевых искусств, такого как айкидо, является перспективным подходом, поскольку этот вид боевых искусств способствует развитию физических, когнитивных и эмоционально-волевых качеств обучающихся. Однако традиционные методы физического воспитания в системе высшего образования могут оказаться неэффективными

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, что требует разработки специализированных программ, основанных на принципах инклюзивности и учитывающих индивидуальные особенности учащихся.

Основной целью исследования является разработка эффективных моделей интеграции учащихся с ограниченными возможностями в образовательный процесс посредством физической активности, в частности, через занятия фиджитал-айкидо.

Традиционная система физического воспитания, ориентированная на здоровых учащихся, не учитывает специфику учащихся с различными нарушениями развития, такими как: синдром Дауна, аутизм, ДЦП, нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха, когнитивные расстройства и другие. Изучение возможностей использования цифрового подхода для адаптации техник такого боевого искусства, как айкидо, в рамках инклюзивного физического воспитания определяет перспективные направления развития в системе высшего образования и способствует формированию подхода к инклюзивному физическому воспитанию.

Методологической основой исследования послужил анализ научно-методической литературы и изучение нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, а также применение методов педагогики, психологии и социологии. Для оценки эффективности предложенных решений предусмотрено проведение контрольных измерений функционального состояния организма участников экспериментальной группы, занимающихся фиджитал-айкидо по истечении установленного времени.

Целесообразность внедрения фиджитал-айкидо как элемента инклюзивных образовательных практик в области физической культуры в высших учебных заведениях обосновано следующими ключевыми факторами:

1) когнитивное развитие. Фиджитал-айкидо объединяет элементы визуализации и аналитического понимания двигательных действий, стимулирует развитие пространственного восприятия, концентрации внимания и мнемонических процессов. Это связано с необходимостью синхронизации сенсомоторных навыков с когнитивными процессами, которые способствуют формированию целостного представления о выполняемых движениях;

2) развитие чувства уверенности в себе. Регулярные занятия айкидо способствуют повышению уровня самооффективности, снижению тревожности перед физическими нагрузками и расширению границ личного комфорта. Это достигается за счет прогрессивного развития двигательных технологий, которые позволяют учащимся с ОВЗ реализовывать свои достижения и постепенно преодолевать внутренние барьеры;

3) развитие социальных и коммуникативных навыков. Групповая форма обучения способствует формированию и совершенствованию навыков межличностного взаимодействия, эмпатии и взаимопомощи. Совместная деятельность в рамках образовательного процесса, направленная на создание условий для возникновения положительного социального опыта, что особенно важно для учащихся с ограниченными возможностями здоровья;

4) повышение стрессоустойчивости. Медитативные и дыхательные техники, которые являются неотъемлемыми компонентами практики айкидо, помогают снизить стресс и эмоциональное напряжение. Это достигается за счет активации парасимпатической нервной системы и формирования навыков сознательного управления стрессовыми реакциями.

5) укрепление групповой идентичности. Общие занятия фиджитал-айкидо помогают создать чувство принадлежности к учебной группе, что, в свою очередь, поощряет активное

участие учащихся в коллективной деятельности и усиливает позитивную групповую динамику;

6) развитие навыков саморегуляции. Техника управления внутренней энергией и активностью, характерная для айкидо, способствует развитию навыков сознательного контроля поведения и эмоциональной регуляции. Это особенно важно для учащихся с ОВЗ, которые часто испытывают трудности с самоконтролем;

7) формирование устойчивых жизненных навыков. Регулярные занятия фиджитал-айкидо способствуют развитию дисциплины, формированию здорового образа жизни и укреплению стремления к независимости. Это, в свою очередь, оказывает положительное влияние на академическую успеваемость и общее качество жизни учащихся.

Разработанная нами тематическая программа цифрового айкидо для учащихся с особыми образовательными потребностями включает тематический план инклюзивных занятий, содержащий 10 блоков (таблица 1).

Таблица 1 – Тематический план занятий по фиджитал-айкидо для инклюзивных занятий по физической культуре в системе высшего образования

	Тема занятия	Содержание
1.	Введение в Айкидо	Исторические и философские основы айкидо, его принципы и современность
2.	Основы техник	Овладение основными стойками, движениями и перемещениями
3.	Работа с партнером	Техники работы с партнером, обучение базовым видам страховок
4.	Координация движений	Упражнения на развитие равновесия, уравновешенности и координации
5.	Развитие гибкости	Комплекс упражнений для растяжки и укрепления мышечного корсета
6.	Контроль дыхания	Дыхательные техники, предназначенные для синхронизации дыхания с движением

## Окончание таблицы 1.

	Тема занятия	Содержание
7.	Управление вниманием	Развитие навыков концентрации и внимания
8.	Управление стрессом	Техники управления стрессом и эмоциональной саморегуляции
9.	Работа с партнером	Техники работы с партнером, оценка полученных двигательных навыков
10.	Завершение контрольного времени проведения программы	Итоговая оценка состояния здоровья студентов, обсуждение результатов и составление прогнозов для дальнейшей работы

Составлено автором.

Предложенный алгоритм занятий по фиджитал-айкидо способствует усилению полезного эффекта от тренировочного процесса за счет следующих факторов: визуализации двигательных навыков, возможности проецирования двигательных навыков на реального партнера, синхронизации движений рук, зрительного контакта и мыслительных процессов.

Реализация тематического плана занятий по фиджитал-айкидо для инклюзивных занятий по физической культуре в системе высшего образования для инструкторского состава осуществляется в несколько этапов:

а) теоретико-методологический этап. Изучение философских принципов айкидо (согласованность «ай»), энергия «ки», путь «до»), базовых техник и правил безопасности в фиджитал-среде, разработка плана обучения базовым двигательным навыкам, дыхательным упражнениям и работе с партнером;

б) практико-технический этап. Освоение и отработка физических упражнений и технических элементов с использованием цифровых симуляторов, видеоконтента и датчиков движения для контроля правильности выполнения;

в) рефлексивно-аналитический этап. Коллективное обсуждение видеозаписей выполненных техник (итогов посещения занятий), анализ возникающих трудностей и эмоционального состояния в группах студентов с особыми образовательными потребностями;

г) коррекционный (адаптационный) этап. Обеспечение индивидуального образовательного прогресса через персональную обратную связь и адаптацию сложности заданий с учетом индивидуальных особенностей студента с ОВЗ.

В качестве ожидаемых результатов реализации тематического плана занятий по фиджитал-айкидо для инклюзивных занятий по физической культуре в системе высшего образования мы рассматриваем:

повышенный интерес к физической активности: формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом;

расширение кругозора: повышение осведомленности о здоровом образе жизни, принципах и их значении;

овладение техническими навыками: формирование базовых навыков в выполнении двигательных техник и оздоровительных процедур;

улучшение психо-эмоционального состояния: уменьшение тревожности, улучшение качества сна и общего самочувствия;

создание инклюзивной образовательной среды: создание атмосферы сотрудничества и поддержки внутри учебной группы.

Разработанная программа тренировок будет включать оценку исходного уровня физической подготовки, индивидуализацию тренировочного плана, использование специализированного оборудования и программного обеспечения, а также мониторинг динамики изменения показателей медицинской, социальной и психологической адаптации участника образовательного процесса к инклюзивному физическому воспитанию в системе

высшего образования. Прогнозируется, что результаты проведения исследований с контрольными группами, будут свидетельствовать о высоком интересе учащихся с ограниченными возможностями здоровья к занятиям фиджитал-айкидо.

Ключевыми показателями эффективности внедрения в образовательный процесс физического воспитания в системе высшего образования станут: улучшение самочувствия, повышение самооценки, укрепление социальной интеграции и расширение круга общения детей с ограниченными возможностями здоровья. Использование специализированных компьютерных программ позволит повысить уровень физического здоровья и функционирования организма даже у учащихся с тяжелыми нарушениями здоровья и психики.

Использование приведенной системы физического воспитания в системе высшего образования покажет значительные улучшения общей физической формы, координации движений, мышечной силы, выносливости и иммунной системы у студентов с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся фиджитал-айкидо. Кроме того, регулярные физические упражнения помогут снизить тревожность, депрессию и синдром отмены, что положительно скажется на эмоциональном состоянии участников с ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, фиджитал-айкидо можно рассматривать как перспективное направление развития инклюзивного физического воспитания в системе высшего образования. Прогнозируемые результаты подтверждают высокую эффективность фиджитал-подхода к адаптации методов физического воспитания для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Разработанные цифровые программы по айкидо способствуют улучшению физической подготовки, социальной интеграции и психо-эмоционального состояния

студентов. Внедрение этих методов в образовательный процесс позволит создать условия для полной реализации потенциала учащихся с ограниченными возможностями здоровья и их успешной интеграции в общество.

#### **Список источников:**

1. Алексина А. О., Русанова О. Ю., Решетин А. А., Казакова О. А. Применение цифровых технологий на занятиях физической культурой и спортом в вузе // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №6 (220). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-tsifrovyyh-tehnologiy-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-v-vuze> (дата обращения: 10.11.2025)
2. Стадник Е. Г., Тючкалов Р. К., Евсеева О. С., Сысоева Е.Ю. Проблемы развития инклюзивного спорта как фактора социальной адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №11 (201). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-razvitiya-inklyuzivnogo-sporta-kak-faktora-sotsialnoy-adaptatsii-lyudey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> (дата обращения: 10.11.2025).
3. Тарабанова О. В. Принципы адаптивной физкультуры в работе с инклюзивными студентами вузов // Мировая наука. 2019. №1 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/printsiipy-adaptivnoy-fizkultury-v-rabote-s-inklyuzivnymi-studentami-vuzov> (дата обращения: 10.11.2025).

#### **Сведения об авторах:**

*Городилова Анастасия Павловна*, магистрант, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, [Anastasiagoro497@gmail.com](mailto:Anastasiagoro497@gmail.com)

## **Формирование здоровьесберегающего поведения студентов как система факторов, влияющих на их благополучие**

**Аннотация.** В статье представлены факторы, влияющие на благополучие студентов на основе проведённого исследования деятельности студенческого сообщества. Молодежь, находящаяся в учебной среде техникумов и вузов, понимает важность поддержания своего здоровья и проявляет положительную реакцию на этот вопрос. Однако многие студенты испытывают трудности в поддержании необходимой мотивации для улучшения своего физического и психического состояния. Важную роль в формировании поведения студентов играют семейные ценности и установки, передаваемые им от родителей. Необходимость в обращении к достоверным источникам информации, а не ограничение на получение сведений через средства массовой информации и сверстников, также выдвигается в качестве одного из ключевых моментов, требующих внимания и дальнейшего исследования.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающее поведение, формирование здоровьесберегающего поведения, студенты, ценности, здоровые привычки, физическое воспитание, спорт.

**Введение.** В результате исследования в студенческой среде выделено влияние разнообразных факторов на формирование полезных привычек у студентов. Доказательства научного сообщества подтверждают, что осознание самого себя и окружающего мира имеет важное значение для сохранения здоровья. Ответственность за благополучие и стремление к согласию с окружением играют ключевую роль в достижении здорового образа жизни. Молодежь, осознавшая ценность здоровья, чаще принимает решения в пользу сознательного

формировании здоровьесберегающего поведения.

Исследователи отмечают, что состояние здоровья современной молодежи оставляет желать лучшего. Широко распространены хронические заболевания, с перемежающейся ремиссией, что не позволяет говорить о благополучии со здоровьем подрастающего поколения. Нарушения здоровья встречаются всё чаще, что представляет уже значимую социальную проблему. Бесперывный рост количества пациентов с физическими и психическими недугами представляет собой серьезный вызов для системы здравоохранения.

Студенческая молодежь занимает особое место среди уязвимых слоев населения в этом аспекте. Национальные программы, включая инициативы в области здравоохранения, образования и демографии, активно стремятся к преодолению этой насущной проблемы. Приоритетной задачей для них остается обеспечение здоровья всех граждан, особенно молодого поколения. «Но, к сожалению, студенты не ведут ЗОЖ полностью по таким причинам как нехватка времени и отсутствие мотивации, интереса. При этом, большинство молодых людей готовы вести ЗОЖ, что является положительным моментом» [2].

«Создание и укрепление здоровых привычек у молодежи и всех возрастных групп, оказывающих влияние на общественное здоровье и качество жизни, играют важнейшую роль в поощрении культуры здорового образа жизни. Настало время для активных мер, это время прямо сейчас. В период студенческих лет особенно важно противостоять вредным привычкам из-за их потенциального влияния на будущее состояние здоровья. Исследования, проведенные в период пандемии, подчеркивают неопределимую ценность здоровьесберегающего поведения для каждого индивида» [1].

«По мере перехода во взрослую жизнь наступает отдельный

этап, который характеризуется как период кризиса, сопровождающийся изменениями в биологическом и социальном аспектах, а также в поведенческих реакциях, связанных с здоровьем» [2].

Многие винят кинематограф и интернет с его социальными сетями в том, что в молодежной среде получили распространение употребление алкогольных напитков, курение, в том числе электронных сигарет, нарушения режима питания, чередования работы и отдыха. Совершенно недостаточно на экранах телевидения и в Сети появляется программ, пропагандирующих здоровый образ жизни, мотивирующих на занятия спортом и физическими тренировками.

Формированию у студентов здорового образа жизни уделяется мало внимания или оно формализовано и не отвечает требованиям современности. В системе образования имеются все необходимые ресурсы, чтобы переломить ситуацию и обеспечить студентам не только возможности карьерного и профессионального роста, но и мотивировать на поддержание высокого уровня физической подготовленности [4].

Сбережение здоровья должно стать определяющей мотивацией у студентов вуза, техникума, поскольку позволяет раскрыть физический и интеллектуальный потенциалы студентов. «Здоровьесберегающее поведение помогает выработать культуру здоровья, воспитать осознанное отношение человека к своему здоровью. Для студенческой молодежи выработка здоровьесберегающего поведения является одной из приоритетных задач, в реализации которой обучающимся помогают образовательные учреждения» [5].

Оздоровительные мероприятия оказывают существенное влияние не только на общее физическое и психическое здоровье студентов, но и на их будущий успех в профессиональной деятельности на долгосрочной основе. Важно отметить, что формирование здоровьесберегающего поведения подвержено

влиянию несформированных знаний и дисбалансу в образовательной среде, что подчеркивает необходимость системного подхода к этой проблеме.

«Применение физкультурно-оздоровительных методов является важным аспектом инновационной деятельности университетов в области физической культуры и спорта, соответствуя современным принципам физического воспитания» [3]. На здоровье студентов в процессе приобретения ими профессиональных компетенций, влияют объемы учебной нагрузки и требования вуза к качеству подготовки. В результате повышенной интеллектуальной нагрузки и снижения двигательной активности, проблемы со здоровьем студентов нарастают.

Справиться с действием стрессовых факторов и наступающим переутомлением способна помочь двигательная активность. Многие преподаватели отмечают, что физические нагрузки от занятий физической культурой в соответствии с расписанием недостаточны для физического совершенствования и не дают должной физической подготовленности. Поэтому для физического совершенствования студентам требуются дополнительные физические тренировки, и в этом случае роль фитнеса неопределима [3].

В информационной среде вуза важно поддерживать проекты по пропаганде и стимулированию здорового образа жизни и связанных с ним мероприятий. Студенты легче формируют мотивацию к ЗОЖ, если участвуют в оздоровительных мероприятиях сообща. Тогда взаимное влияние и поощрение друг друга к физической активности, положительно скажется на показателях здоровья и физической подготовленности.

Разнообразие видов тренировок по различным спортивным дисциплинам позволяет подобрать оптимальную физическую нагрузку каждому студенту в течение недели, месяца, учебного года. Одни студенты предпочитают занятия плаванием, другие

лёгкой атлетикой, трети выбирают силовые тренировки. Среди девушек особой популярностью пользуются занятия фитнесом, которые кроме физических ощущений, дают положительный эмоциональный заряд [1].

Помимо умения спланировать для себя режим физических тренировок, для студента важно грамотно отдыхать. Кроме того, полноценный отдых является неотъемлемым элементом здорового образа жизни, который иногда уделяется недостаточное внимание. Зачастую отдых студентами понимается как возможность отвлечься от правил и позволить себе «маленькие слабости», такие как бокал вина или сигарета.

Изучение проблемы прекращения курения среди студентов выявило, что многие из них стремятся избавиться от данной вредной привычки не только в целях экономии, как обычно предполагается. По статистике, 78% студентов-курильщиков активно ищут способы бросить курить, стремясь к достижению красивой фигуры и сохранению своего здоровья в целях профилактики различных заболеваний [2]. Кроме того, важным фактором для них является улучшение психологического состояния и снижение уровня стресса, что в целом способствует общему благополучию и повышению качества жизни. Для стимулирования заботы студентов о собственном здоровье и соблюдения здорового образа жизни важно, чтобы социальные институты активно популяризировали это ценное значение.

Исследование демонстрирует, что здоровье студентов занимает важное место в их системе ценностей, при этом их восприятие заботы о здоровье является в целом позитивным. Также не вызывает сомнений факт, что именно мотивация, соответствующим образом сформированная и структурированная определяет целеполагание в укреплении здоровья. Такая мотивация зависит от ценностей, которые определяют образовательную информационную среду учебного заведения.

### **Список источников:**

1. Гарипова А. В. Мотивация здорового образа жизни студентов // Форум молодёжной науки. 2020. №3. С. 7–13.
2. Бояк Т. Н. О формировании здорового образа жизни молодежи в современных условиях // Здоровье и образование в XXI веке. 2017. №11. С. 258–261/
3. Ковальчук О. В., Лазуренко Н. В., Нифонтова В. А. Здоровьесберегающее поведение студенческой молодежи: факторы формирования и условия сохранения // *НОМОТНЕТИКА: Философия. Социология. Право.* 2021. №3. С. 461–471.
4. Платонова Р. И. Здоровый образ жизни: процесс формирования потребности у студентов // Проблемы современного педагогического образования. 2021. №72–4. С. 216–217.
5. Пономарев И. Е., Барсуков С. В. Формирование здоровьесберегающих компетенций у студентов вуза на занятиях по физической культуре // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2021. №1. С. 243–246.

### **Сведения об авторах:**

*Дубинина Мария Эдуардовна*, студент, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, [sochetkov.iw@yandex.ru](mailto:sochetkov.iw@yandex.ru)

*Кочетков Иван Иванович*, научный руководитель, старший преподаватель Марийский государственный университет, г. Йошкар-Ола, Республика Марий Эл, Российская Федерация, Россия, [sochetkov.iw@yandex.ru](mailto:sochetkov.iw@yandex.ru)

## **Роль физической культуры в деятельности будущих сотрудников органов внутренних дел**

**Аннотация.** Профессиональное образование сотрудников органов внутренних дел представляет из себя важнейшую задачу, стоящую перед государством. Одно из необходимых качеств для будущей службы в органах внутренних дел является высокий уровень физической подготовки сотрудников. В ведомственных образовательных организациях помимо обязательных занятий физической культурой применяются разные формы и методы физического воспитания личности во внеучебное время. В статье представлены некоторые особенности подготовки и организации физкультурно-спортивных мероприятий в условиях образовательной организации, показана роль физкультуры для становления профессиональных качеств обучающихся.

**Ключевые слова:** ведомственные образовательные организации, курсант как будущий сотрудник, органы внутренних дел, физическая культура, спорт, физическое развитие личности.

В связи с тем, что сотрудники органов внутренних дел исполняют важную государственную задачу – установление правопорядка в стране – то на их плечи ложится большая психическая и физическая нагрузка, часто сопряженная с риском для жизни и здоровья. Обезвредить преступника, проявить адекватную реакцию на различные экстремальные ситуации и стрессы, подавить физическое сопротивление преступившего закон и т.д. требуют отличных показателей для физического здоровья сотрудника. Не случайно при поступлении на службу в органы внутренних дел и в

образовательные организации ведомственного профиля состояние физической подготовки для соискателя является обязательным экзаменом.

В период обучения в вузе перед курсантом как будущим сотрудником органов внутренних дел стоят такие задачи по его физической подготовке, как воспитание сознательного отношения к систематическим занятиям физкультурой и спортом; укрепление здоровья и развитие потребности в физической нагрузке; физическое развитие для поддержания высокой работоспособности; формирование профессионально важных физических качеств, необходимых для несения службы в органах внутренних дел (боевых приемы борьбы, служебно-прикладные упражнения, развитые двигательные способности и др.), что будет обеспечивать успешное выполнение задач в их будущей служебной деятельности [Оплетин, 2012]. При этом важно поведение в экстремальных и опасных ситуациях, совершенствование спортивного мастерства, развитие целеустремленности, ответственности и нацеленность на положительный результат.

Систематическая работа над собой может существенно повлиять на становление профессионализма будущего сотрудника. Так, в первую очередь, можно отметить развитие мышечной и нервной систем посредством физических упражнений, которые позволяют не только укрепить здоровье, снизить стресс и тревожность, но и проводить профилактику стрессов и различных негативных состояний [Гелдимырадова, Аширов, 2024]. Помимо улучшения физического и психологического здоровья спортивные мероприятия помогают в формировании таких качеств, как дисциплинированность, инициативность, самостоятельность, целеустремленность, выносливость, а также развитие волевой сферы в целом [Веселов, 2020].

Спортивные мероприятия могут эффективно помочь справиться с неуверенностью в себе, тревожностью, стрессом, добиться расположения в коллективе обучающихся, получение удовольствия от хорошей нагрузки на мышцы. При групповых занятиях спортом будущие сотрудники быстрее устанавливают положительные взаимоотношения с другими членами учебного коллектива, благоприятно заполняют свой досуг, выплескивают негативные эмоции, укрепляют здоровье.

В настоящее время при подготовке будущих сотрудников органов внутренних дел в ведомственных образовательных организациях на занятиях физической культуры является обязательными отработка некоторых групп упражнений: скоростно-силовые (метания различных предметов, бег на короткие дистанции, прыжки, броски и т.д.), упражнения на выносливость в циклических движениях (бег на различные дистанции, плавание, марш-броски, ходьба на лыжах и т.д.), упражнения, тренирующие координационные способности (гимнастика на снарядах, акробатика, легкая атлетика, преодоление препятствий и т.д.), комплексные упражнения (рукопашный бой, борьба, бокс, а также подвижные игры и полосу препятствий) [Колухов, 2006].

Помимо обязательных занятий физической культурой применяются разные формы и методы физического воспитания личности во внеучебное время. Например, организация различных соревнований, спортивных конкурсов и турниров (волейбол, футбол, баскетбол, борьба, городки и др.), недели спорта и т.д. При этом большую заинтересованность, как показала практика, представляют состязания, связанные с силовыми элементами (отжимания, подтягивания, поднятие гири и т.п.), что благоприятно сказывается на вовлеченности в мероприятие, способствует формированию привычек в занятиях спортом, самоутверждению в коллективе обучающихся [Андреев, Росадюк, Струганов, 2016].

Все физкультурно-спортивные мероприятия объединяет состязательный характер, который положительно влияет на вовлеченность курсантов ведомственных вузов в данную деятельность, создает положительный азарт и воспитывает стремление к намеченной цели. Необходимо обозначить общеорганизационные аспекты при проведении данных занятий, такие как заблаговременная подготовка положения о мероприятии с целями, задачами, сроками, участниками и т.п., четко обозначенными правилами, беспристрастной судейской коллегией, которая будет иметь вес и уважение среди обучающихся в образовательной организации [Зауторова, 2013].

При этом необходимо отметить психологическое влияние на планирование и организацию данных состязаний. Так, лица с подвижной психикой (импульсивные, вспыльчивые и т.д.) должны развивать у себя уравновешенность, добиваться самоутверждения только через конкретные результаты в физкультуре и спорте. Для формирования положительного «Я» образа, уверенности в себе и своей самостоятельности, а также удовлетворения потребности в самоутверждении необходимо устраивать индивидуальные турниры. В качестве рекомендаций можно предложить легкую атлетику, настольный теннис, шахматы и шашки, поднятие гири, тяжелая атлетика и т.д. Данные виды спорта могут способствовать формированию стрессоустойчивости и уравновешенности будущего сотрудника, что положительно скажется на эмоциональном состоянии участников процесса, а также поможет им преодолеть некоторую вспыльчивость и импульсивность в поведении.

При участии в спортивных мероприятиях ведомственных образовательных организациях курсанты проявляют энергичность, инициативность, демонстрируют активность, независимость, уравновешенность, последовательность и положительное желание самоутверждения в данной области. При планировании спортивно-физкультурных мероприятий для

будущих сотрудников органов внутренних дел особое внимание следует уделить выбору вида спорта, целесообразно при этом чередовать разные спортивные направления, предоставляя возможность каждому участнику проявить себя.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура бесспорно одно из эффективнейших средств воздействия на личность обучающегося в процессе профессионального становления и дальнейшей службы в органах внутренних дел. Спорт помогает улучшению физического и психического благополучия человека, помогает позитивно организовать досуг, преодолеть стресс, адаптироваться к новой для курсанта профессиональной среде, сформировать такие качества личности как дисциплинированность, ответственность, уверенность, выносливость и т.п. Правильная организация физкультурно-спортивных мероприятий поможет в воспитании личности, готовой к служебной деятельности в органах внутренних дел и сформирует необходимые качества личности будущего сотрудника.

#### **Список источников:**

1. Андреев А.А., Росадюк В.С., Струганов С.М. Инновационные взгляды на повышение профессионально-прикладных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2016. № 3 (78). С. 63–71.
2. Веселов А. А., Шаров П. В. Влияние спорта на формирование личности // Вестник науки и образования. 2020. № 13–1 (91). С. 73–75.
3. Гелдимырадова О., Аширов О. Психическое здоровье через спорт: влияние физических нагрузок на эмоции и настроение // Наука и мировоззрение. 2024. №29. С. 125–130.

4. Зауторова Э. В. Пенитенциарная педагогика: учебное пособие. Вологда: ВИПЭ ФСИН России, 2013. 256 с.
5. Колюхов В. Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел. Москва: ЦОКР МВД России, 2006. 136 с.
6. Оплетин А. А. Приемы самообороны как компонент личной безопасности в системе самореализации и саморазвития личности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2012. № 2 (49). С. 47–51.

**Сведения об авторе:**

*Зауторова Эльвира Викторовна*, доктор педагогических наук, профессор, Вологодский институт права и экономики ФСИН России, Вологда, Россия; ведущий научный сотрудник, Научно-исследовательский институт ФСИН России, Москва, Россия, elvira-song@mail.ru

*Злобина Е. В.*

**Идеомоторная тренировка: общий подход в обучении движениям в спорте и музыке**

*Аннотация.* В данной публикации автор пишет об идеомоторной тренировке как компоненте, который может помочь обучающемуся быстрее раскрыть свой потенциал, ускорить и облегчить процесс освоения физического упражнения в физкультурно-спортивной деятельности или элемента выполнения движения при музицировании. Автор говорит об общих гранях обучения в спорте и музыке, приводит примеры упражнений и критерии идеомоторной тренировки, что может быть ценно для тренеров и педагогов. В статье проводится параллель от спорта к игре на музыкальных инструментах и выявляются общие черты в обучении движениям.

**Ключевые слова:** идеомоторная тренировка, представление, идеомоторика, спортивная деятельность, спорт, музыка, гитара, музыкально-исполнительская деятельность, игра на фортепиано, игра на гитаре.

Правильная методика обучения движения – это то, с чем ребёнок сталкивается, начиная с начальной ступени образования. Уже в детском саду инструкторы по физической культуре обучают ребенка элементарным упражнениям общеразвивающего характера. Постепенно переходя от одной ступени образования к другой, от одной возрастной группы к другой, в том числе в массовом спорте и спорте высших достижений к обучающемуся приходит осознанность выполнения двигательных актов. Педагог может не просто просить выполнить и повторить определённое движение, но и для повышения уровня освоения материала задействовать другие средства и методы. Например, одним из таких методов является метод психической саморегуляции, а в частности мысленное представление нужного движения и ощущения, возникающие при его выполнении.

Уже ни одно десятилетие идеомоторная спортивная тренировка становится центром внимания и глубокого исследования многих авторов, но, анализируя опыт общения с педагогами и действующими спортсменами, мы пришли к выводу, что идеомоторика не столь известна большому кругу обучающихся и атлетов.

Студенты вузов на лекционных занятиях по физической культуре и спорту изучают этапы обучения движениям от первоначального разучивания до достижения двигательного мастерства. В. И. Ильинич в учебнике «Физическая культура студента», являющемся базовой книгой для теоретической подготовки студента, подробно описывает структуру обучения двигательному действию [7, с. 184]. Это знания, получив

которые, студент успешно сможет понять методику самостоятельного освоения нового движения или стать наставником, инструктором для другого обучающегося.

Идеомоторная тренировка – это то, что поможет расширить границы освоения двигательного действия, ускорить запоминание и быстрее перейти от осознанного контроля выполнения к автоматизму. «Психология объясняет идеомоторный акт как появление нервных импульсов, обеспечивающих какое-либо движение при представлении об этом движении» [2, с. 36]. В идеомоторной тренировке участвуют нейронные и поведенческие механизмы. Повторная визуализация предстоящего двигательного действия облегчает его фактическое выполнение и улучшает запоминание [6]. Ныне популярность идеомоторного подхода в обучении движениям выходит за рамки спорта. В своей книге «Учитесь быстро читать» О. А. Андреев, Л. Н. Хромов говорят о важных задачах идеомоторной тренировки и об упражнениях, выполняя которые происходит успешное освоение техники быстрого чтения, развитие воображения, наглядности, образных представлений, что чрезвычайно важно [2, с. 38].

Советский и российский психиатр и врач-психотерапевт Анатолий Алексеев в своей книге «Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте» [1] выделил следующие критерии для получения наилучшего результата от идеомоторной тренировки:

корректность представляемого движения. Это говорит о том, что прежде чем использовать методику идеомоторного подхода, надо чтобы обучающийся правильно выполнил движение под контролем педагога. Безошибочность образа обеспечивает нужный эффект;

представление связи с нужной мышцей и визуализация ощущения в ней движения. Интересно здесь провести параллель с направленностью мысли, о которой часто говорил культурист

Арнольд Шварцеггер, утверждая, что эффективность упражнений и рост мускулатуры ускорится за счёт визуализации формирования мышц во время процесса тренировки;

медленная визуализация определенного двигательного акта для формирования двигательного навыка;

нужная поза; положение тела должно быть таким, при котором выбранное движение совершается в реальности [6].

В научном мире авторы в своих публикациях описывают конкретные виды спорта, в которых идеомоторная тренировка показала свои результаты. За последние 5 лет в свет вышел ряд значимых статей об успешном использовании идеомоторной подготовки в стрельбе [3], самообороне [5], тяжёлой атлетике [8] и т.д.

Проводя параллель от спорта к игре на музыкальных инструментах, мы выявляем общие черты и компоненты в обучении движениям. Игра на клавишном или струнном инструменте – это комбинация двигательных актов, как и выполнение физических упражнений в физкультурно-спортивной деятельности.

Соединение мыслительного процесса с двигательным становится предметом изучения педагогов-музыкантов. Так, в статье «Представление как значимый компонент идеомоторной тренировки в процессе учебной музыкально-исполнительской деятельности школьников» Л. В. Жмурова пишет, что процесс представления – это важный компонент идеомоторики, применяемой в обучении школьников игре на фортепиано [4]. Автор приводит примеры использования на практике данной методики. Педагог просит представить обучающегося что-либо конкретное в зависимости от учебной ситуации во время занятия. Л. В. Жмурова описывает примеры таких заданий:

представить звучание музыкального инструмента;

представить разные образы и характеры музыкальных тем, «ассоциируя их с определенными персонажами конкретно разработанного сюжета для каждого произведения»;

представить, что руки пианиста становятся то легкими, то тяжелыми, но всегда свободными и гибкими в зависимости от содержания музыкального произведения;

представить, что пальцы стали «пухленькими, толстыми, крупными» (на legato) или, наоборот, «остренькими, маленькими, мелкими» (на пальцевом staccato)» [4].

В нашей практике по обучению игре на гитаре мы используем такое упражнение. Учитель включает аудиозапись песни. Ученик правой рукой исполняет циклы гитарного боя вместе со звучащей композицией. Второй рукой тихонько приглушает струны на грифе, чтобы не было лишнего звучания. Если обучающийся мало натренирован, то зажимание аккордов левой рукой приведёт к неизбежным ошибкам и остановкам. Чтобы минимизировать это, во время исполнения боя ученик смотрит в лист с аккордами, глазами поочередно следит и представляет, как строит каждый аккорд левой рукой. При этом педагог может стоять рядом и указкой вести по аккордам и направлять взгляд ученика, параллельно проговаривая, как и куда ставить пальцы и т.п. После этого упражнения можно подключать левую руку, выполняющую свои функции.

Делать «мыслительные репетиции» можно и не имея музыкального инструмента под рукой. Во внеучебное время музыкант может следовать тем же критериям, которые мы описания выше, предложенные А. Алексеевым спортсменам.

Таким образом, идеомоторный подход в обучении движениям применим в спортивной и музыкальной деятельности. Инструменталисты, как и спортсмены могут успешно осваивать свой вид деятельности, свою профессию, расширяя грани общеизвестных методик практического освоения материала.

## Список источников

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Изд. 5-е, перераб. и доп. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 352 с.
2. Андреев О.А., Хромов Л.Н. Учитесь быстро читать: Кн. для учащихся ст. классов. М.: Просвещение, 1991. 160 с.
3. Богданов И. В., Щербин Ф. А., Щербин А. Ф., Щербина Ю. Ф., Каравацкая Н. А. Идеомоторная тренировка в подготовке стрелков – уроженцев европейской Арктики // Человек. Спорт. Медицина. 2024. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ideomotornaya-trenirovka-v-podgotovke-strelkov-urozhentsev-evropeyskoj-arktiki> (дата обращения: 27.11.2025).
4. Жмурова Л. В. Представление как значимый компонент идеомоторной тренировки в процессе учебной музыкально-исполнительской деятельности школьников // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2018. №1 (43). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavlenie-kak-znachimyy-komponent-ideomotornoy-trenirovki-v-protssesse-uchebnoy-muzykalno-ispolnitelskoj-deyatelnosti-shkolnikov> (дата обращения: 27.11.2025).
5. Махов С. Ю., Баркалов С. Н. Эффективность идеомоторной тренировки в самообороне // Наука-2020. 2023. №3 (64). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-ideomotornoy-trenirovki-v-samooborone> (дата обращения: 27.11.2025).
6. Порицкая Т. Идеомоторная тренировка: что это такое и кому может быть полезно. URL: <https://skillbox.ru/media/growth/ideomotor-training/> (дата обращения: 29.11.2025).
7. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
8. Япаров А. М., Аксарина И. Ю. Анализ эффективности метода идеомоторной тренировки для подготовки тяжелоатлетов на этапе высшего спортивного мастерства // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. №7–2 (94).

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-effektivnosti-metoda-ideomotornoy-trenirovki-dlya-podgotovki-tyazhelootletov-na-etape-vysshego-sportivnogo-masterstva> (дата обращения: 27.11.2025).

### **Сведения об авторах**

*Злобина Елена Владимировна*, старший преподаватель, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, kaffks@marsu.ru

*Ласточкина К.Е., Смородинова Р.В.*

## **Формирование здоровьесберегающего поведения студенческой молодёжи с инвалидностью**

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению актуальных проблем сохранения и укрепления физического и психического здоровья студентов с инвалидностью. Автором разработаны предложения для эффективного формирования здоровьесберегающего поведения студенческой молодежи с инвалидностью.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающее поведение, студенты с инвалидностью, здоровье, профилактика, рациональное питание, меры поддержки.

Общеизвестно, формирование здорового образа жизни – отправная точка в укреплении и профилактике здоровья человека. От состояния здоровья зависит его трудоспособность, отношение к окружающим.

Сохранение и укрепление здоровья студентов через формирование здоровьесберегающего поведения является одним из главных условий успешной профессиональной социализации студенческой молодежи. А если это студент с инвалидностью?

За последние годы, как показывают статистические данные, число студентов с инвалидностью в российских вузах с 2019 года увеличилось на 56%. При этом общее количество таких студентов недостаточно велико – около 39 тыс. человек [Соколова, 2025].

Как правило, физический недостаток существенно влияет на социальную позицию студента, на его отношение к окружающему миру. У данной категории наблюдаются нарушения личностного развития: пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и общением, стремление к ограничению социальных контактов. Эмоционально-волевые нарушения проявляются в повышенной возбудимости, чувствительности к внешним раздражителям и пугливости. У одних отмечается беспокойство, суетливость, расторможенность, у других – вялость, пассивность и двигательная заторможенность.

Поэтому высшие учебные заведения при работе над формированием здоровьесберегающего поведения студентов с инвалидностью в первую очередь должны учитывать, что данная категория студентов нуждается в большем внимании, чем к остальным.

С точки зрения автора, являющегося студентом-инвалидом с нарушением опорно-двигательного аппарата, формирование здоровьесберегающего поведения данной категории студентов должно начинаться с первых дней учёбы в учебном заведении. В связи с этим нами разработаны предложения, включающие реализацию мероприятий по пяти направлениям:

1. Рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями предусматривает:

а) содержание учебных корпусов и помещений вуза в соответствии с гигиеническими нормами;

б) наличие специальных мест для инвалидов в аудиториях (в лекционных аудиториях, кабинетах для практических занятий, учебных мастерских, библиотеке и пр.);

в) наличие оборудованных санитарно-гигиенических помещений для студентов различных нозологий (на каждом этаже необходимо обустройство минимум одной туалетной кабины, доступной для маломобильных студентов);

г) наличие системы сигнализации и оповещения для студентов различных нозологий [4];

д) подбор правильно подобранной формы обучения в соответствии со степенью нарушения здоровья: очная, заочная, дистанционная, совмещение форм обучения.

2. Рациональная организация двигательной активности студентов, включающая предусмотренные программой занятия физкультурой, динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовую работу, в том числе:

а) чередование различных видов учебной деятельности, которая включает в себя смену поз студентов;

б) включение оздоровительных моментов в учебный процесс (1–2 минуты);

в) создание условий для эффективной организации занятий лечебной физкультурой (реабилитационное оборудование, разработка комплексов упражнений для обучающихся с различными заболеваниями);

г) вовлечение студентов-инвалидов в спортивно-массовую работу: турниры, спортивные соревнования, участие в разработке и внедрении профилактических и воспитательных программ, создание вузовского пресс-центра и выпуск газеты для пропаганды спортивного досуга; поддержка ВУЗа в подготовке студентов к конкурсу «Абилимпикс».

3. Организация рационального питания студентов. Как известно, рациональное здоровое питание – один из главных факторов, определяющие здоровье нации, нормальное развитие

молодёжи, продление жизни, профилактику заболеваний. И поэтому акцент на правильное питание студентов с инвалидностью должен быть приоритетным направлением в деятельности высших учебных заведений.

4. Система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (включение в образовательные программы физкультурно-оздоровительных дисциплин; семинары, беседы с медицинскими работниками).

5. Создание службы психологической поддержки студентов (проведение тренингов, групповых мероприятий, консультирование в решении социальных вопросов, активное участие в работе службы самих студентов-инвалидов, так как по-настоящему твою проблему поймет лишь тот человек, который сам когда-то пережил что-то подобное).

Таким образом, предложенные нами направления работы со студентами с инвалидностью будут эффективными при формировании их здоровьесберегающего поведения, повысят работоспособность и позитивно отобразятся в их деятельности. От правильно выстроенной работы с данной категорией студенческой молодежи в конечном счете формируется здоровьесберегающая деятельность вуза.

#### **Список источников:**

1. Антропова Л. Г., Козин А. М. Здоровьесберегающие аспекты профессионального образования лиц с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. URL: <https://science-education.ru/article/view?id=15947> (дата обращения: 19.11.2025).
2. Бобкова О. В. Обучение студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] // Методические рекомендации для преподавателей МГПИ, 2017. С. 4–90. URL: <https://mordgpi.ru/upload/iblock/7d0/metod-rekomendatsii-obuche>

nie-studentov\_invalidov-i-studentov-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami zdorovya.pdf (дата обращения: 12.11.2025).

3. Здоровье и здоровый образ жизни. Путь к гармонии и балансу [Электронный ресурс] URL: <https://pb.yanao.ru/presscenter/news/327850/> (дата обращения: 10.11.2025).

4. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса (утв. Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн) // Приложение к письму Минобрнауки России от 16.04.2014 № 05-785 [Электронный ресурс] // СПС «КонсультантПлюс». (дата обращения: 10.11.2025).

5. Соколова М. В вузы РФ стали чаще поступать абитуриенты с инвалидностью [Электронный ресурс] // СенатИнформ. 2025. URL: [https://senatinform.ru/news/v\\_vuzy\\_rf\\_stali\\_chashche\\_postupat\\_abiturienty\\_s\\_invalidnostyu/](https://senatinform.ru/news/v_vuzy_rf_stali_chashche_postupat_abiturienty_s_invalidnostyu/) (дата обращения: 10.11.2025).

#### **Сведения об авторах:**

*Ласточкина Ксения Евгеньевна*, студент, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, [ksenia.lasto4@yandex.ru](mailto:ksenia.lasto4@yandex.ru)

*Смородинова Римма Васильевна*, старший преподаватель центра развития физической культуры и спорта факультета физической культуры, спорта и туризма, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, [rimmasmorodinova@mail.ru](mailto:rimmasmorodinova@mail.ru)

## **Важность поддержания здорового образа жизни среди молодежи и перспективы дальнейшего развития студенческого спорта в России**

**Аннотация.** В статье рассматривается актуальная проблема формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в молодежной среде, в особенности среди студенчества, как ключевого фактора устойчивого развития российского общества. Анализируется взаимосвязь между физической активностью, академической успеваемостью и психоэмоциональной устойчивостью студентов. Освещены меры государственной поддержки и инфраструктурные проекты в области студенческого спорта. В заключение обоснована необходимость комплексного подхода к поддержанию здорового образа жизни среди молодежи.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенческий спорт, молодежная политика, физическая активность, спортивная инфраструктура, цифровые технологии, физическое воспитание.

Молодежь является стратегическим ресурсом и будущим любой нации. В контексте современных вызовов, связанных с интенсификацией учебной и профессиональной деятельности, гиподинамией, цифровизацией досуга и возрастающими психоэмоциональными нагрузками, поддержание здоровья молодого поколения трансформируется из личностной задачи в общегосударственный приоритет. Устойчивое развитие России напрямую зависит от человеческого капитала, основу которого составляет физическое и ментальное благополучие ее граждан, особенно молодежи.

Студенческий период жизни – это критически важный этап формирования личности, закладывающий основы поведения, в

том числе и в отношении собственного здоровья. Физическая культура и спорт выступают не только как инструмент укрепления организма, но и как эффективное средство социализации, воспитания дисциплины, стрессоустойчивости и целеустремленности. Таким образом, развитие студенческого спорта представляет собой комплексную междисциплинарную задачу, находящуюся на стыке образования, здравоохранения и социальной политики.

Цель данной статьи – проанализировать значимость ЗОЖ для студенческой молодежи, оценить текущие меры государственной поддержки и выделить ключевые перспективные векторы развития студенческого спорта в Российской Федерации.

Современный ритм жизни студента характеризуется высокой умственной нагрузкой, малоподвижным образом жизни (длительные аудиторные занятия, самостоятельная работа за компьютером) и частыми стрессовыми ситуациями. В этих условиях систематическая физическая активность выполняет компенсаторную функцию.

Во-первых, регулярные занятия спортом являются доказанным фактором улучшения физического здоровья: они укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуют поддержанию нормального веса, повышают иммунный статус и снижают риск развития хронических неинфекционных заболеваний.

Во-вторых, отмечается прямая корреляция между физической активностью и когнитивными способностями. У студентов, ведущих активный образ жизни, улучшаются концентрация внимания, память и скорость обработки информации, что неизбежно положительно сказывается на академической успеваемости. Физические нагрузки стимулируют нейрогенез и улучшают мозговое кровообращение.

В-третьих, спорт выступает мощным инструментом психогигиены. Он способствует снижению уровня тревожности и депрессивных симптомов, помогает управлять стрессом за счет выработки эндорфинов, формирует эмоциональную устойчивость. Командные виды спорта дополнительно развивают коммуникабельность, лидерские качества, умение работать в коллективе и подчинять личные интересы общим целям.

Таким образом, физическое воспитание в вузе перестает быть второстепенной дисциплиной и становится важнейшим элементом формирования конкурентоспособного, здорового и гармонично развитого специалиста.

Осознавая фундаментальную роль здоровья молодого поколения для будущего страны, государственная политика Российской Федерации в сфере студенческого спорта формируется как многоуровневая система, сочетающая инфраструктурное развитие, нормативно-финансовую поддержку и создание массовых мотивационных механизмов. Основой этой работы стали национальные проекты, в первую очередь «Демография» и входящий в него федеральный проект «Спорт – норма жизни», которые предусматривают целевое финансирование для строительства и модернизации спортивных сооружений, в том числе на базе высших учебных заведений. Это позволило не только обновить материально-техническую базу многих вузов, но и создать сеть многофункциональных студенческих спортивных клубов, ориентированных как на подготовку спортсменов высокого класса, так и на оздоровительные занятия для всех желающих.

Параллельно с укреплением инфраструктуры выстроена централизованная система студенческих соревнований, вершиной которой является масштабная Всероссийская Универсиада, возрожденная в 2022 году. Подобные мероприятия, наряду с регулярными межвузовскими

спартакиадами, выполняют ключевую функцию, создавая социальный лифт для талантливых спортсменов-студентов.

Для преодоления существующих вызовов и соответствия глобальным трендам необходима реализация инновационных стратегий, среди которых, на наш взгляд, перспективными являются:

1. Цифровизация и технологии. Внедрение фитнес-трекеров, мобильных приложений для планирования тренировок и контроля показателей здоровья позволяет персонализировать подход. Развитие цифрового спорта (киберспорт, фиджитал спорт) может стать точкой входа для технически ориентированной молодежи, с последующим переходом в традиционные виды активности. Использование VR/AR-технологий для симуляции тренировочных процессов также является многообещающим направлением.

2. Эко-спорт и wellness-подход. Актуальным трендом является совмещение физической активности с экологической повесткой – воспитания бережного отношения к окружающей среде, включающей организацию эко-забегов, велопробегов, походов с элементами экологического просвещения. Параллельно растет интерес к wellness-практикам, направленным на целостное здоровье человека, предусматривающим не только физические нагрузки, но и укрепление ментального здоровья (йога, медитация, дыхательные гимнастики). Подобное должно найти отражение и в программах студенческих клубов.

3. Развитие корпоративной культуры здоровья в вузах. Создание среды, поддерживающей ЗОЖ, на всех уровнях: от организации здорового питания в столовых до проведения корпоративных спортивных праздников и формирования сообществ по интересам (клубы, секции и т.д.). Ключевую роль здесь играет личный пример и вовлеченность руководства вуза и преподавательского состава.

Таким образом, поддержание здорового образа жизни среди молодежи и развитие студенческого спорта – это многомерная задача, от решения которой зависит будущий демографический, интеллектуальный и трудовой потенциал страны.

Достижение значимых результатов, по мнению автора, возможно при комплексном подходе к реализации образовательной политики в части интеграции знаний о ЗОЖ в учебный процесс, развитию инфраструктуры в целях обеспечения доступности современных спортивных объектов, внедрении дополнительных мотивационных механизмов через систему грантов, соревнований и поощрений и поддержке инноваций в части внедрения цифровых инструментов и новых форматов активности. Успешная реализация данного подхода позволит не только укрепить здоровье молодого поколения, но и воспитать дисциплинированных, целеустремленных и социально ответственных граждан, способных обеспечить долгосрочное процветание и конкурентоспособность России на мировой арене.

#### **Список источников:**

1. Зайцев А. А., Ольховский Р. М. Результаты мониторинга развития студенческого спорта в Российской Федерации // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Т. 2, вып. 1. С. 35–41. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2023-2-1-35-41>, EDN: DDKTDR
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебник для вузов. Ростов н/Д: Феникс, 2018.
3. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие. М.: Академия, 2016.
4. Материалы Всероссийского форума «Студенческий спорт – путь к успеху каждой личности и развитие страны», 2023. URL: <https://forum.rosstudsport.ru/materialsold#!/tab/261033303-1> (дата обращения 10.11.2025)

5. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р (ред. от 17.12.2024) [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации pravo.gov.ru. 30.11.2020. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». (Дата обращения: 10.11.2025).

6. Харитонов Л.А., Петров П.К. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на успеваемость студентов // Теория и практика физической культуры. 2022. №5. С. 45–47.

#### **Сведения об авторах:**

*Мулярчик Наталья Николаевна*, старший преподаватель Центра развития физической культуры и спорта Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, mulyarchiknatalya@gmail.com

*Мишина Ю.И.*

### **Совершенствование методики подготовки юных айкидоистов на основе применения индивидуального подхода в малой педагогической системе**

**Аннотация:** В статье представлено определение малой педагогической системы, её виды и значение индивидуального подхода в совершенствовании методики подготовки юных айкидоистов. Определена значительная роль тренера-преподавателя в применении индивидуального подхода в обучении.

**Ключевые слова:** малая педагогическая система, индивидуальный подход, тренер-преподаватель, айкидо, методика.

Актуальность исследования состоит в том, что в настоящее время существует ряд проблем в подготовке юных спортсменов в связи с отсутствием определённой методики обучения именно в возрастной категории 7–9 лет. Более распространённым и наиболее изученным является групповой подход в учебно-тренировочном процессе, при этом существование базовых методик обучения не всегда подтверждается положительными результатами. Это привело к необходимости изучения поставленной проблемы и разработки специальной методики по подготовке юных айкидоистов на основе индивидуального подхода.

Цель исследования – разработка и усовершенствование методики подготовки юных айкидоистов на основе применения индивидуального подхода в малой педагогической системе для повышения уровня технической подготовленности.

В качестве гипотезы автор рассматривает использование индивидуального подхода в малой педагогической системе в качестве инструмента совершенствования методики подготовки юных айкидоистов и улучшения результатов соревновательной деятельности.

Для проверки гипотезы использованы такие методы исследования, как педагогическое наблюдение; тестирование; педагогический эксперимент; экспертное оценивание и методы статистического анализа.

Главный компонент любой педагогической системы – это работа учителя и ученика как единого целого. Учитель, со своей стороны, предлагает свой опыт, знания и умения, а ученик пытается их использовать и применить по мере поступления информации и приобретения необходимого объёма полученных сведений. Среди нескольких видов педагогических систем, рассматриваемых В.П. Беспалько, Спириным Л.Ф. и др., следует выделить именно малые педагогические системы как структуры, работающие и взаимодействующие непосредственно с

личностью человека и использующие его индивидуальные особенности для более качественного результата учебной деятельности.

В айкидо также используется своя малая педагогическая система при работе с учениками. Существуют разработанные программы и определённые правила учебно-тренировочного процесса. Основной задачей применения малой педагогической системы в айкидо является достижение высоких результатов за счёт качественного выполнения определённых техник с максимальными оценочными баллами и с минимальными штрафными баллами, а также возможностью улучшить свои показатели в процессе выступления, уложившись в определённый временной интервал.

В процессе работы на первом этапе были определены возможности применения индивидуального подхода на основе малой педагогической системы в учебно-тренировочном процессе, подбирался комплекс тестов для оценки результатов по итогам применения данной методики в учебно-тренировочном процессе айкидоистов в возрастной категории 7–9 лет.

На втором этапе был проведён непосредственно педагогический эксперимент, в ходе которого была применена разработанная и усовершенствованная методика подготовки юных айкидоистов на основе индивидуального подхода для повышения уровня технической подготовленности спортсменов.

С учетом поставленной цели повышения уровня технической подготовленности юных айкидоистов были решены следующие задачи как обеспечения учета индивидуальных особенностей каждого ученика, так и оптимизации используемых базовых упражнений, а также разработки комплекса новых упражнений для овладения навыками качественного выполнения базовых технических действий на основе таких видов боевых искусств, как ушу и кендо.

В разработанной методике повышение технической подготовленности юных айкидоистов обеспечивается за счёт следующих основных средств:

а) подводящие упражнения. Выполняются для подготовки ученика к предстоящим техническим действиям. К ним относятся все виды базовых перемещений, начиная от различных видов шагов и заканчивая множественными видами перекатов;

б) имитационные упражнения. Выполняются для формирования у ученика определённых навыков имитации двигательных действий с воображаемым противником, что даёт огромный положительный эффект в связи с повышением концентрации внимания, готовностью к быстрой реакции, а также развитием воображения и представления мнимого противника. Наряду с этими качествами повышается способность правильно оценить возможные действия атакующего;

в) специальные упражнения. Выполняются непосредственно для проработки основных базовых технических действий и часто под разными углами, на четыре стороны, с разными видами учебного оружия. Такие упражнения помогают отработать навык ориентации в пространстве, быстрой реакции на смену стойки и смену направления движения, а также понимать смысл каждого отдельно взятого движения.

Разработанная методика по подготовке юных айкидоистов на основе индивидуального подхода в малой педагогической системе включает:

многочисленные новые, разработанные специально для данной возрастной категории виды упражнений на основе опыта чемпионов мира по другим видам боевых искусств (комплексы упражнений с оружием и без оружия, с различным инвентарём и без него, для повышения уровня технической подготовки);

обеспечивает индивидуальную работу с каждым учеником не только в обучении двигательным действиям, но и в изучении и укреплении психо-эмоционального состояния каждого ученика для полноценного развития его личности.

В ходе применения разработанной методики обучения айкидо юных айкидоистов были задействованы метод целостного упражнения и повторный метод. Они означают, что все упражнения методики не были подвержены делению на составные части или элементы и выполнялись способом многократного повторения.

В результате полученных показателей на конечном этапе педагогического эксперимента можно сделать вывод о том, что контрольная группа ненамного повысила свой уровень технической подготовленности, так как занималась по традиционной стандартной методике подготовки юных айкидоистов. И наоборот, экспериментальная группа показала многократно лучший результат и высокий уровень технической подготовки, так как работала по разработанной и усовершенствованной методике подготовки юных айкидоистов, основанной на индивидуальном подходе (рисунок 1).

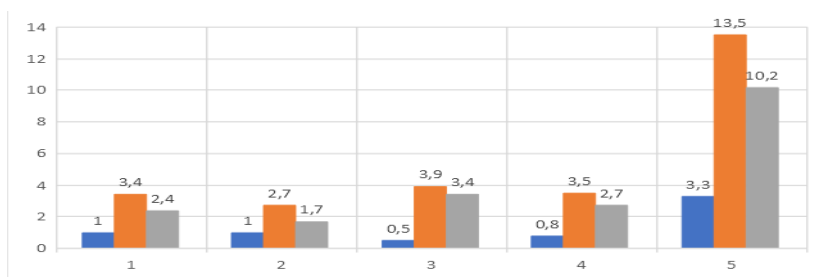


Рисунок 1 – Прирост показателей средних арифметических значений (составлено автором)

Исходя из всех показателей, приведённых выше можно сделать вывод о том, что разработанная и усовершенствованная

методика подготовки юных айкидоистов на основе индивидуального подхода показала свою эффективность.

Таким образом, выдвинутая гипотеза об использовании индивидуального подхода в малой педагогической системе для совершенствования методики подготовки юных айкидоистов и улучшения результатов соревновательной деятельности подтверждена.

### **Список источников:**

1. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. М.: Педагогика, 1989. 192 с.
2. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 : [зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2022 № 70226] // Официальный интернет-портал правовой информации pravo.gov.ru. 27.09.2022.
3. Педагогическая система: теория, история, развитие. Коллективная монография / Под ред. В.П. Бедерхановой, А.А. Остапенко. М.: Народное образование, 2014. 128 с.
4. Спирин Л.Ф., Степинский М.А., Фрумкин М.Л. Анализ учебно-воспитательных ситуаций и решение педагогических задач. Ярославль: Яросл. гос. пед. ин-т, 1974. 130 с.

### **Сведения об авторах:**

*Мишина Юлия Ивановна*, преподаватель Центра развития физической культуры и спорта, Марийский государственный университет, Заслуженный тренер Республики Марий Эл, Йошкар-Ола, Россия, kirayuki\_kisaki@bk.ru

**Актуальное состояние и перспективы развития физического воспитания молодежи и студенческого спорта в условиях социальных и технологических изменений**

*Аннотация.* Актуальное состояние физического воспитания молодежи и студенческого спорта находится под влиянием социальных и технологических изменений, что создает как вызовы, так и возможности для его развития. В последние годы наблюдается ухудшение уровня физической активности среди молодежи, что становится следствием растущего увлечения цифровыми технологиями и изменениями в образе жизни. Это негативно сказывается на здоровье, физической подготовленности и общем уровне жизни. В условиях пандемии COVID-19 спортивные мероприятия и занятия физической культурой также были затронуты, усугубив проблему. Однако технологии открывают новые горизонты для организации физической активности, предлагая виртуальные платформы и онлайн-тренировки, что может способствовать вовлечению большего числа студентов в спорт. Перспективы развития физического воспитания связаны с необходимостью адаптации образовательных программ, увеличением доступности спортивных объектов, а также внедрением цифровых технологий и инновационных методов обучения. Чтобы добиться успешных результатов, важно интегрировать разные социальные стратегии и подходы, направленные на формирование здорового образа жизни среди молодежи, а также создание инклюзивной спортивной среды, которая обеспечила бы участие всех желающих.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, молодежь, студенческий спорт, здоровье, социальные изменения, цифровизация, инновации, мотивация, спорт, образовательные программы.

Введение. Современное общество переживает быстрые и значительные изменения, сказывающиеся на различных аспектах жизни. Одной из таких сфер является физическое воспитание молодежи и студенческий спорт, которые сегодня сталкиваются с рядом вызовов и возможностей. Этот процесс обусловлен влиянием цифровизации, социальных изменений и глобальных тенденций, что требует переосмысления подходов к физическому воспитанию и спорту. Данная статья направлена на анализ актуального состояния физического воспитания молодежи и изучение перспектив его развития в условиях изменений, вызванных новыми технологиями и изменениями в обществе.

Физическая активность молодежи в последние годы значительно снизилась. По данным различных исследований, в условиях растущего увлечения цифровыми технологиями, наблюдается тенденция к увеличению времени, проводимого за экраном. Это также связано с изменением стиля жизни молодежи, где приоритет отдается комфорту и досугу на дом, чем традиционным формам активного отдыха.

Негативные последствия низкой физической активности, такие как риск развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и ослабление иммунной системы, становятся все более актуальными. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), только 25% молодежи в возрасте 18–24 лет соответствуют рекомендациям по физической активности.

Пандемия COVID-19 оказала серьезное воздействие на физическое воспитание молодежи и студенческий спорт. Ограничения на проведение массовых мероприятий и закрытие спортивных объектов стали значительными факторами, способствующими сокращению физической активности. Многие студенты потеряли возможность заниматься спортом в привычном формате, что привело к снижению уровня мотивации и ухудшению здоровья.

Качество образовательных программ по физическому воспитанию также дает о себе знать. Многие учебные учреждения недостаточно адаптированы к современным реалиям. Образовательные программы часто не содержат актуальной информации о современных методах тренировок, инклюзивных подходах и использовании технологий. Это ограничивает возможности студентов для достижения успеха в спорте и физическом воспитании.

Цифровизация имеет двойное влияние на физическое воспитание. С одной стороны, новые технологии открывают широкие перспективы для развития спорта. Появление различных приложений, предлагающих программы тренировок, отслеживание результатов и мотивацию через игры, делает физическую активность более доступной и интересной. Кроме того, онлайн-футболы, фитнес-сообщества и визуализация физической активности через социальные сети способствуют вовлечению молодежи.

С другой стороны, легкость, с которой молодежь получает доступ к развлекательному контенту, находит отражение в снижении желания заниматься спортом, что требует пересмотра подходов к организации физической активности.

Социальные изменения, такие как глобализация и изменение общественного сознания, также влияют на физическое воспитание. Ожидания и ценности, связанные с физической активностью, меняются. Модернизация спортивной культуры, особенно среди молодежи, включает в себя новые виды спорта, которые становятся более популярными, такие как киберспорт, что требует от традиционного спорта адаптации и обновления.

Перспективы развития физического воспитания молодежи и студенческого спорта связаны с интеграцией технологий в занятия физической культурой. Подходы, включающие использование виртуальных и дополненных реальностей для тренировок, могут значительно улучшить вовлеченность

студентов. Онлайн-платформы могут стать основой для организации виртуальных спортивных мероприятий, что позволит экономить время и ресурсы.

Необходима адаптация образовательных программ к современным условиям. Учебные заведения должны обновить свои курсы, внедряя такие темы, как инклюзивный спорт, новые виды физической активности и использование цифровых технологий. Это поможет подготовить студентов к жизни в быстро меняющемся мире.

Создание и реализация социальных стратегий, направленных на формирование здорового образа жизни среди молодежи, станет важным шагом к повышению физической активности. Программы, которые включают мероприятия по популяризации студенческого спорта, обязательные физкультурные уроки и участие студентов в спортивных мероприятиях, могут мотивировать молодежь к занятиям спортом.

Необходимо развивать инклюзивные подходы в физическом воспитании. Спортивная среда должна быть открыта для всех: независимо от физических возможностей, социального статуса или других факторов. Адаптация спортивных мероприятий для людей с ограниченными возможностями должна стать ключевым приоритетом для образовательных учреждений и спортивных организаций.

Заключение. Актуальное состояние физического воспитания молодежи и студенческого спорта требует комплексного подхода, включающего как самих студентов, так и образовательные учреждения, государственные и частные организации. Важно найти баланс между традиционными и современными подходами к физической активности, способствуя формированию здорового и активного образа жизни молодежи.

Реализация предложенных рекомендаций и стратегий позволит не только привлечь молодежь к занятиям спортом, но

и улучшить их физическое состояние, способствуя формированию нового поколения, готового к вызовам современного мира. В конечном итоге, создание инклюзивной и технологически продвинутой спортивной среды станет залогом успеха в развитии физического воспитания в текущих условиях.

#### **Список источников:**

1. Сивкова Е.С. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности [Электронный ресурс] В сборнике: Новеллы права, образования, экономики и управления., Материалы X Международной научно-практической конференции , Гатчина, 2025. С. 643–647. URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=82425205>
2. Оболонский А.В., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В. Роль и значение физической культуры в жизни студенческой молодёжи [Электронный ресурс]. Культура физическая и здоровье, 2015. № 1 (03). С. 502–503. URL : <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13886>

#### **Сведения об авторах:**

*Мкртчян Мариам Михайловна*, бакалавр, Гатчинский государственный университет, Гатчина, Россия, [mar1\\_28\\_04@mail.ru](mailto:mar1_28_04@mail.ru)

*Санникова Любовь Геннадьевна*, старший преподаватель физической культуры и спорта, Гатчинский государственный университет, Гатчина, Россия, [sannikovalg@rambler.ru](mailto:sannikovalg@rambler.ru)

## **Мониторинг показателей физического развития студенческой молодежи**

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию показателя физического здоровья студентов 19–22 лет. Исследования антропометрических характеристик проводились по общепринятой схеме измерения характеристик тела человека. По результатам исследования развитие юношей и девушек соответствовало возрастным нормам. Но при расчете индекса Пинье и расчете идеальной массы тела у многих студентов встречался эндоморфный тип телосложения. То есть большинство исследуемых юношей и девушек имели избыточный вес, в их строении преобладает жировая ткань, а показатель физической силы был недостаточен. Поэтому актуальным среди молодежи должно быть внедрение здорового активного образа жизни, физических упражнений.

**Ключевые слова:** мониторинг здоровья, активный образ жизни, студенческая молодежь.

В современных условиях развития российской образовательной системы приоритетной задачей становится формирование культуры здоровья среди студенческой молодежи. Приобретение молодыми людьми необходимых жизненных умений и социально-психологических компетенций способствует поддержанию здорового и плодотворного образа жизни, более точному пониманию окружающей действительности, успешному общению с другими людьми, а также развитию творческого и продуктивного потенциала.

В ситуации социально-экономической нестабильности, усугубленной последствиями текущей геополитической обстановки и снижением уровня жизни населения, именно

молодое поколение оказывается в числе наиболее незащищенных слоев общества. Молодежь, являясь будущим страны, ее экономическим двигателем, демографическим и культурным резервом, сталкивается с множеством трудностей при адаптации к новым социальным условиям, освоении новых ролей, испытывает потребность в новых и рискованных переживаниях, демонстрирует склонность к нездоровым привычкам. Это, в свою очередь, негативно влияет на психическую и социальную адаптацию, а также представляет угрозу не только для их физического здоровья, но и для здоровья нынешнего и грядущих поколений.

В связи с этим, анализ физического здоровья молодых людей, обучающихся в вузах, остается важной задачей [Пожималин, Родионова, 2024; Gorna, Stanishevskа, Kopulova, Yusupova, Horban, 2020]. Система образования должна создавать стимулы и условия для формирования у них компетенций, направленных на сохранение здоровья, ориентацию на здоровый образ жизни и укрепление организма.

Основной задачей данного исследования было выявление особенностей физического развития. В эксперименте участвовали практически здоровые студенты в возрасте от 19 до 22 лет на добровольной основе. Процедуры соответствовали стандартам биоэтики. Оценка антропометрических параметров проводилась по стандартной методике, включавшей измерение основных линейных, обхватных и весовых параметров [Синдеева, 2019]. Применялись росто-весовые показатели, такие как индекс массы тела (индекс Кетле) и индекс Пинье [Петухов, Никитюк, Сергеев, 2017; Gorna, Stanishevskа, Kopulova, Yusupova, Horban, 2020].

В ходе исследования было выявлено, что рост студентов в рассматриваемой группе варьировался от 156 см до 193 см, со средним значением  $171,8 \pm 9,58$  см.

Окружность грудной клетки в состоянии покоя достигала максимума в 103 см, минимальное значение составило 82 см, а среднее значение было равно  $92,43 \pm 6,05$  см. При выдохе окружность груди колебалась в пределах от 78 см до 98 см, со средним показателем  $88,97 \pm 5,62$  см. В фазе вдоха окружность грудной клетки изменялась от 84 см до 108 см, со средним значением  $96,73 \pm 7,24$  см. Экскурсия грудной клетки у обследованных студентов демонстрировала следующие результаты: наибольшее значение – 17 см, наименьшее – 3 см, в среднем –  $7,77 \pm 3,22$  см. Полученные средние значения роста и окружности груди соответствуют нормальным показателям для данной возрастной категории.

Измерения окружности плеча при напряжении показали, что максимальное значение составило 41 см, минимальное – 26 см, а среднее –  $32 \pm 4,08$  см. В расслабленном состоянии окружность плеча варьировала от 25 см до 40 см, со средним значением  $30,77 \pm 4,08$  см.

На основе собранных данных, был рассчитан индекс физического развития для каждого участника: максимальный результат – 12,9, минимальный – 0, среднее значение –  $4,10 \pm 2,96$ . Анализ распределения показал, что у 20% студентов физическое развитие соответствовало норме, у 3,33% был отмечен хороший уровень физического развития, и у 76,67% испытуемых наблюдались признаки недостаточного физического развития.

В процессе взвешивания участников исследования установлено, что вес варьировался от 50 кг до 93 кг, со средним значением  $67,80 \pm 13,98$  кг.

Анализ индекса массы тела (ИМТ) в исследуемой группе показал следующие результаты: наибольшее значение составило 30,9, наименьшее – 16,5, а среднее значение –  $22,85 \pm 3,6$ . При этом у 26,67% студентов ИМТ соответствовал норме, у 43,33% был выявлен избыточный вес, а 3,33% страдали от ожирения.

При оценке индекса Пинье были получены такие данные: максимальное значение в изучаемой группе достигло 45, минимальное – 19, а среднее значение составило  $11,57 \pm 14,8$ . На основании данных индекса Пинье, можно заключить, что 36,67% обследованных студентов имеют мезоморфное телосложение, у 46,67% преобладает эндоморфный тип строения, а 16,66% молодых людей характеризуются эктоморфным типом телосложения.

Анализ полученных данных продемонстрировал, что уровень физического развития студентов в возрасте от 19 до 22 лет соответствует установленным возрастным стандартам, что свидетельствует о сбалансированном развитии как у юношей, так и у девушек. Однако, оценка индекса Пинье и расчет идеального веса тела выявили у значительной части студентов (46,67%) преобладание эндоморфного типа телосложения. Это указывает на то, что у многих молодых людей наблюдается тенденция к избыточному весу, характеризующаяся повышенным содержанием жировой ткани и недостаточной физической силой. В связи с этим представляется важным стимулировать молодежь к ведению здорового и активного образа жизни, включая регулярные физические упражнения. Результаты данного исследования могут быть использованы для повышения осведомленности о здоровом образе жизни среди молодежи.

### ***Список источников***

1. Петухов А. Б., Никитюк Д. Б., Сергеев В. Н. Антропометрия в системе индексов: значение параметра и практическое применение в медицине // Вопросы диетологии. 2017. Т. 7. №. 4. С. 35–42.
2. Пожималин В. Н., Родионова В. О. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных

условиях: проблемы и перспективы развития // Наука, образование и культура. 2024. №. 4 (70). С. 42–44.

3. Синдеева Л. В. Опыт применения антропометрии и соматотипирования в анатомии человека // Современные проблемы науки и образования. 2019. №. 5. С. 92–92.

4. Horban D. Research of the somatic health of student youth using information and communication technologies / O. Gorna, T. Stanishevskya, T. Kopulova, O. Yusupova, D. Horban // E3S Web of Conferences. 2020. №166 (10034).

### **Сведения об авторах:**

*Музыка Игорь Иванович*, магистрант, Мелитопольский государственный университет, Мелитополь, Россия

*Мороз Дарья Дмитриевна*, доцент, доктор философии, Мелитопольский государственный университет, Мелитополь, Россия, d.moroz@melsu.ru

*Некрасов П.Б.*

### **Психологическое сопровождение в спорте: роль и значение для молодых спортсменов**

**Аннотация.** Молодые спортсмены являются активными участниками образовательного и воспитательного процессов. Психологическое сопровождение должно осуществляться на всех этапах спортивной подготовки и на протяжении всей спортивной карьеры, поскольку его основная задача – содействие формированию социальных, морально-деловых, нравственных и деятельностных качеств личности в ходе тренировочной и соревновательной деятельности. В настоящей статье кратко рассматриваются виды, формы и роль психологического сопровождения молодых спортсменов в

контексте организации тренировочного процесса в спортивном лагере.

**Ключевые слова:** психологическое сопровождение, молодые спортсмены, спортивный лагерь, социализация, социальные навыки, тренировочная деятельность, воспитательная деятельность.

Социальные процессы, происходящие в современном обществе, обуславливают необходимость скоординированных усилий педагогов и психологов, направленных на активное участие в жизни подрастающего поколения, особенно подростков и молодых людей, профессионально занимающихся спортом с детских лет. Молодые спортсмены представляют собой социально уязвимую категорию, поскольку нередко несформировавшаяся личность, достигшая успеха и славы, демонстрирует деструктивное поведение в общественной жизни. Молодые спортсмены – лица детско-подросткового и юношеского возраста, систематически занимающиеся определенным видом спорта, участвующие в спортивных состязаниях для достижения спортивных результатов, высоких достижений в спорте, развития физической культуры и закалки организма [Бабенко, 2010, с. 93]. Психологическое сопровождение молодых спортсменов должно осуществляться на всех этапах построения спортивной карьеры, способствуя социализации личности в современных быстро меняющихся условиях. Психологическое сопровождение рассматривается как система профессиональной деятельности педагога-психолога, направленная на создание условий для позитивного развития отношений детей и взрослых в образовательной ситуации, а также на психологическое и психическое развитие ребенка с ориентацией на зону его ближайшего развития [Кобзарева, 2010, с. 97]. Социализация, в свою очередь, представляет собой двусторонний процесс: с одной стороны, общество постоянно

передает, а с другой – индивид на протяжении всей своей жизни осваивает социальные нормы, культурные ценности и образцы поведения, что позволяет ему эффективно функционировать в данном обществе [Гард, 1899, Т.23, с.170]. В целях дальнейшей социализации молодых спортсменов психологическое сопровождение активно реализуется в спортивно-оздоровительных лагерях.

Психологическое сопровождение в спортивно-оздоровительных лагерях связано как с особенностями спортсменов в период подготовки к соревнованиям, так и с периодами интенсивных тренировок, которые являются специфическим видом деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Если общая психологическая подготовка представляет собой формирование универсальных свойств личности и психических качеств, которые ценятся в спорте (подготовленность к продолжительному тренировочному процессу) [Бекбулатова, 2022, с.3], то специализированное психологическое сопровождение в условиях спортивного лагеря – система мероприятий, направленных на диагностику и развитие психических качеств, регуляцию психических состояний и формирование индивидуального стиля спортивной деятельности. Формами психологического сопровождения молодых спортсменов выступают общая психологическая подготовка, подготовка к конкретным соревнованиям, а при необходимости – оперативное психологическое вмешательство с целью коррекции и профилактики аддиктивного поведения молодых спортсменов. Аддиктивное поведение – это поведение индивида или группы, которое не соответствует общепринятым нормам, в результате чего данные нормы нарушаются [Ершова, Микиртумов, 1995, с. 57].

Роль и значение психологического сопровождения в спорте молодых спортсменов имеют важное значение, учитывая необходимость психологической и коррекционно-

психологической подготовки юных спортсменов как к спортивной деятельности, так и к дальнейшей жизнедеятельности. Данное сопровождение должно строиться с учетом их особенностей, в том числе в период интенсивных тренировок в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Психологическое сопровождение помогает юным спортсменам управлять стрессом, в том числе в условиях неопределённости, сохранять самооценку и мотивацию, формировать психологические навыки и развивать мотивацию как для достижения спортивных, так и жизненных целей.

### **Список источников:**

1. Бекбулатова А.М. Психологическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] : метод. пособие / ГБУ СШОР «Лидер». СПб., 2022. 36 с. URL: [https://lidersports.ru/files/upload/attach/bekbulatova\\_a.\\_m.\\_psihologicheskaya\\_podgotovka\\_sportsmenov.pdf](https://lidersports.ru/files/upload/attach/bekbulatova_a._m._psihologicheskaya_podgotovka_sportsmenov.pdf) (дата обращения: 27.10.2025).
2. Ершова Т.И., Микиртумов Б.Е. Обзор. психиат. и мед. психол., 1995/1. С.55–63.
3. Концептосфера русского языка: ключевые концепты и их репрезентации (на материале лексики, фразеологии и паремиологии): проспект словаря / под общ. ред. проф. Л. Г. Бабенко. Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2010. 340 с.
4. Кобзарева, И. И. Психологическое сопровождение как направление деятельности психологической службы в системе профильного обучения // Вестник Ставропольского государственного университета. 2010. № 69. С. 95–101.
5. Кон И.С. Психология ранней юности: кн. для учителя / И. С. Кон. М. : Просвещение, 1989. 255 с.
6. Маркс, К. Процесс труда и процесс увеличения стоимости // Маркс, К.; Энгельс, Ф. Соч. 2-е изд. Т. 23. М. 1955. 499 с.
7. Тард, Г. Законы подражания. СПб, 1899. 180 С.

### **Сведения об авторе:**

*Некрасов Павел Борисович*, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, спортивный лагерь «Луч», Санкт-Петербург, Россия, pashka2006a@rambler.ru

*Петухов Ю. В., Кочетков И.И.*

### **Значение лечебной физической культуры как метода восстановления физической активности**

**Аннотация.** Исследование в цитированной статье фокусируется на значительной частоте встречаемости заболеваний опорно-двигательного аппарата согласно статистике Всемирной организации здравоохранения. Лечебная физкультура (ЛФК) направлена на применение специальной системы упражнений, для восстановления подвижности в сочленениях тела, возникающих в результате перенесенных заболеваний. ЛФК относят к важному средству и методу лечения различных ограничений подвижности. Система упражнений в комплексе ЛФК позволяет пациентам жить полноценной жизнью и направлена на лечение и профилактику заболеваний.

**Ключевые слова:** лечебная физкультура, упражнения, процедуры, активность, здоровье, мышцы и суставы.

**Введение.** По своему биологическому происхождению человек относится к высшим приматам, тем, которые приобрели в процессе эволюции вертикальное положение тела. Имея развитую мускулатуру и сложно устроенную систему суставов, человек способен совершать такое разнообразие движений, на которое не способны другие виды приматов. Совокупность мускулатуры и скелета составляют опорно-двигательный

аппарат человека. И этот аппарат, при всем его совершенстве подвержен различным заболеваниям [Алпатов, 2024].

Заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) возникают в результате инфекций, травм, неправильного питания и других разнообразных причин. Возникает ограничение подвижности или отдельных частей тела или всего тела. Ограничения подвижности сопровождаются болями при попытке движений и сами движения лишены необходимой силы и амплитуды [Елисеев, Романова, 2021]. Оказывается, «заболевания опорно-двигательного аппарата влекут за собой тяжёлые последствия. Как минимум, у многих людей появляется зажатость и неуверенность в себе. Нельзя носить обтягивающую одежду, каблуки и любую одежду, в которой видно искривление. Ограничение себя в выборе может печально сказаться на самооценке человека. Важно следить за здоровьем с ранних лет, не лениться и действовать по указаниям врача» [Чернова, Гвоздикова, 2024].

Важнейшим методом, позволяющим минимизировать вред от заболеваний ОДА, является лечебная физкультура, в которой предусмотрен комплекс специальных упражнений для большинства мышц и суставов конечностей [Чернова, Гвоздикова, 2024].

Эти упражнения подбираются врачом индивидуально и позволяют в относительно короткий период восстановить подвижность в суставах. К заболеваниям ОДА мы относим также травмы и переломы, которые точно так же ограничивают подвижность.

Результаты исследования. Лечебная физкультура предлагает, как упражнения по реабилитации после травм и болезней, так специальные комплексы упражнений, позволяющих укрепить мышцы и стимулировать восстановление костей и связок, заживление после травм. Эти упражнения, воздействуя на организм в целом, запускают регенерацию тканей. Лечебная

физкультура при заболеваниях позвоночника рекомендует различные виды физической активности, включая: йогу, пилатес, мио фасциальный релиз (мфр). Разбавляя рутинные занятия спортом другими видами, человек не потеряет мотивацию лечиться дальше. Занимаясь одной и той же физической нагрузкой, мозг устаёт делать изо дня в день одинаковое [Чернова, Гвоздиков, 2024].

Упражнения для каждого пациента подбираются индивидуально, с учетом половых и возрастных особенностей, поскольку упражнения для мужчин не всегда годятся женщинам и наоборот. В задачу лечебной физкультуры входит восстановление функций двигательного аппарата и в идеале полная реабилитация.

Для улучшения результатов необходимо увеличить интенсивность физических упражнений во время реабилитации. Это способствует улучшению кровообращения, уменьшает риск возникновения болевых ощущений и приносит пользу сердечно-сосудистой системе. Проведение лечебной гимнастики также способствует ускоренному процессу восстановления функций органов и систем [Елисеев, Романова, 2021]. Выделяют принципы лечебной физкультуры:

- упражнения следует выполнять в помещении с хорошей вентиляцией, а лучше на улице;

- упражнения выполняют в спортивной одежде, не стесняющей движений;

- во время выполнения упражнений необходимо дышать глубоко и свободно;

- выполнение упражнений начинают в невысоком темпе и с небольшой продолжительностью, постепенно наращивая интенсивность тренировок;

- необходимо измерять показатели кровяного давления и частоты сердечных сокращений до и после занятий;

при появлении болезненных ощущений, упражнения прекращают [Епифанов, Амосова и др., 2023].

Заключение. Уровень результативности зависит от доступности дополнительного оборудования, однако можно подобрать эффективный комплекс упражнений, который выполнить в домашних условиях с легкостью [Бурухин, Маргазин, 2020]. Для эффективного воздействия лечебных упражнений важно учитывать индивидуальные особенности организма и стадию заболевания. Чтобы успешно противостоять болезни, необходимо выполнять занятия регулярно, постепенно увеличивая нагрузку, и следовать рекомендациям врачей, точно выполняя упражнения [Епифанов, Амосова и др., 2023].

#### **Список источников:**

1. Алпатова И. Ю., Нагайцева И. Ф., Серженко Е. В. Значение лечебной физической культуры в спортивно-оздоровительных мероприятиях // Наука-2020. 2024. №2 (69). С. 79–83.
2. Губанов Э. В. Характеристика лечебной физической культуры и ее влияние на здоровье человека // Наука-2020. 2023. №6 (67). С. 102–110.
3. Елисеев Л. В., Романова А. П. Лечебная физкультура. Основы и влияния на организм человека // E-Scio. 2021. №11 (62). С. 74–78.
4. Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации: национальное руководство /Н.А. Амосова [и др.]; под ред. В. А. Епифанова [и др.]. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2022. 895 с.
5. Лечебная физическая культура: руководство / С.Ф. Бурухин [и др.]; под ред. В.А. Маргазина. СПб.: СпецЛит, 2020. 847 с.
6. Чернова П.С., Гвоздикова А.А. Заболевания опорно-двигательного аппарата и методы их лечения // Вестник науки. 2024. № 6(75). Т. 4. С. 1559–1564. URL: <https://www.вестник-науки.рф/article/16435> (дата обращения: 07.11.2025).

### **Сведения об авторах:**

*Петухов Юрий Викторович*, студент, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, cochetkov.iw@yandex.ru

*Кочетков Иван Иванович*, научный руководитель, старший преподаватель Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, cochetkov.iw@yandex.ru

*Платова А. Н., Кочетков И.И.*

### **Бег как основной фактор здоровой жизни человека**

**Аннотация.** Значимость регулярной физической активности для поддержания здорового образа жизни неоспорима. В данной статье мы проанализируем ключевые аспекты занятия бегом, включая подготовку к нему, воздействие на организм и значимость правильной техники. Бег способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, увеличению мышечной массы и улучшению общей физической формы. Для снижения риска получения травм необходимо освоить правильную технику бега, уделить внимание ее нюансам. В рамках данного исследования представлен ряд эффективных упражнений разминки, которые помогут подготовиться к тренировке.

**Ключевые слова:** бег, физическая форма, двигательная активность, нагрузки, выносливость, здоровье

**Введение.** Современный образ жизни, характеризующийся длительным сидячим положением и чрезмерным временем, проведенным перед экраном компьютера, требует более активного подхода к физической активности. Гиподинамия становится неизменным спутником современного городского жителя и приносит с собой целый букет симптомов: нарушения

сна, головные боли, постоянные депрессивные состояния, снижение интеллектуальных способностей.

Многие исследователи отмечают, что все эти болезни цивилизации, связанные с малоподвижностью и погружением в виртуальную реальность, лечатся одним радикальным средством: физической активностью. Самый доступный вид двигательной активности и эффективный, это бег. «Бег - один из самых популярных видов среди всех спортивных дисциплин. Бегом занимаются не только любители, которые хотят привести себя в форму и сохранить здоровье, но еще и профессионалы» [1].

Как сказала знаменитая Опра Уинфри: «Бег – прекрасная метафора для жизни, ведь ты получаешь из него столько же, сколько в него вкладываешь» [3]. Оказывается, бег заставляет работать все группы мышц и возмещает недостающие энергозатраты, что ведет к похуданию и красивой фигуре. Бег способствует сжиганию жировых запасов и нормализации массы тела, и фигура бегуна становится более привлекательной. Для ягодиц, бедер, туловища и лица – бег самая недорогая и доступная косметологическая процедура [1].

Результаты. Когда-то знаменитый популяризатор бега Артур Лидьярд утверждал, что полчаса бега в день, и вы сможете через полгода пробежать марафон. В книге Г. Гилмора приводятся удивительные примеры, подтверждающие правоту Лидьярда [3]. Бег доступен каждому и является универсальным средством поддержания физической активности. На первый взгляд бег вообще не требует никаких усилий, настолько естественен сам процесс бега. Между тем, при беге происходит вовлечение в работу больших групп мышц и системы органов дыхания, активизируется работа сердца. Даже небольшая по времени пробежка дает заряд бодрости и тренирует организм для выполнения трудовой деятельности. В зависимости от определённых критериев, выделяются различные виды бега.

В первую очередь (в широком смысле), бег можно разделить на непрофессиональный (любительский) и профессиональный (для тренировки спортсменов).

Первым занимается большинство людей. Он является доступным для всех, и для занятий таким видом бега не требуется обращения за помощью к профессиональным тренерам и планирования тренировок. Главное в таком беге – это получение удовольствия, а не перегрузка организма. Человек сам определяет для себя нагрузку, время и длительность бега, подходящих лично для него, принимая во внимание своё физическое состояние [4].

При беге организм сам находит правильное положение, тело расслабляется и мышцы работают в определенном ритме. Дыхание становится глубже и эффективнее насыщает кровь кислородом. Точно так же и ритм бега выстраивается в зависимости от заданной скорости. Тот же бег трусцой, оказался оптимальным для развития выносливости.

Исследование оптимального ритма дыхания имеет важное значение для эффективного бега. Тренеры рекомендуют короткие вдохи и выдохи на каждые 2 шага или 4 вдоха-выдоха, но на каждые 4 шага и в этом случае установится правильный естественный ритм дыхательных движений [5].

Затруднения с дыханием часто говорят не о неправильном дыхании, а об отсутствии дышать под физической нагрузкой. Также следует помнить, что общение во время бега имеет свои особенности в отличие от ходьбы: проблемы могут возникнуть при слишком медленном темпе, что может быть сигналом к увеличению скорости на незначительное значение [2].

Перед началом бега необходимо провести разминку для защиты суставов, связок и мышц. Также важно уделить внимание разминке и разогреву тела перед тренировкой. Для достижения эффективной техники бега следует следовать советам и увеличивать нагрузку постепенно, не допуская

перенапряжения. Некоторые из упражнений, способствующих разминке, включают в себя: вращение коленей (10 повторений в каждую сторону); вращение плеч; вращение стоп; вращения таза; вращения головой; наклоны туловища в разные стороны и повороты головы. К этим движениям добавляют растяжение тазобедренного сустава [5].

Заключение. Бег, это наиболее естественный вид физической нагрузки. Его крайние степени, спринт и марафонский бег требуют предельного напряжения сил, но это происходит на соревнованиях среди подготовленных спортсменов. Бег, как фактор оздоровления годится всем категориям людей всех возрастов, поскольку позволяет варьировать нагрузку в той степени, которая необходима для целей тренировки.

#### **Список источников:**

1. Ахметьянова З.И., Крылов В.М. Бег. Виды и польза бега. Вестник науки и образования. 2020. № 19–2 (97). С. 92–95.
2. Бекмансуров Р. Х., Газизова М. И. Особенности оздоровительного бега в зимний период // Символ науки. 2020. №3. С. 70–72.
3. Гилмор Г. Бег ради жизни. Изд. 3-е (пер. с англ.), М., «Физкультура и спорт», 1973., 120 с.
4. Иванов В. Д., Бардина М. Ю. Бег как средство оздоровления // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. №1. С. 41–46.
5. Канныкин С. В. Пешеходство и бег: гуманистический потенциал и культурная преемственность. Часть первая // Человек и культура. 2025. №3. С. 87–109.
6. Мостовая Т.Н., Донцов В. В., Старовойтов Ю. Н. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями // Наука-2020. 2019. №9 (34). С. 143–150.

### **Сведения об авторах:**

*Платова Анна Николаевна*, студент, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, cochetkov.iw@yandex.ru

*Кочетков Иван Иванович*, научный руководитель, старший преподаватель Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, cochetkov.iw@yandex.ru

*Романова Р.А., Кочетков И.И.*

### **Повышение физической и интеллектуальной работоспособности студентов тренировками плаванием**

**Аннотация.** Статья посвящена исследованиям роли плавания, как вида физической нагрузки на повышение функциональных показателей. Регулярные физические тренировки по плаванию, оказывают положительное влияние на физическую и умственную работоспособность студентов. Плавание позволяет развивать практически все виды мышц, увеличивает объем легких, улучшает насыщение крови кислородом. Наряду с повышением физической работоспособности, плавание улучшает осанку, позволяет легко переносит повышенные умственные нагрузки в период учебы студентов. Кроме того, занятия плаванием улучшают самочувствие, создают атмосферу психологического комфорта.

**Ключевые слова:** нагрузки, плавание, физическая работоспособность, занятия, организм, студенты

**Введение.** В современном обществе плавание приобретает все большее значение для студентов как оптимальный вид физической нагрузки, близкий к естественным движениям человека, эффективный как бег и ходьба.

В России в 2022 году был утвержден стандарт спортивной

подготовки по плаванию, в котором сказано, что «учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса)» [6].

Занятия плаванием на регулярной основе, особенно спортивные тренировки, повышают психологическую устойчивость у студентов, способствуют проявлению жизненной энергии и реализации физических и интеллектуальных способностей [2].

Результаты исследований. Проведенные эксперименты и исследования отдельных аспектов студенческой жизни показали, что в вузах и техникумах довольно часто нарушают правила здорового образа жизни, что влечет за собой как снижение их физических возможностей, так и ослабление учебной мотивации [1]. В настоящее время в России при учебных заведениях появляются плавательные бассейны, что способствует занятиям со студентами по повышению их физической подготовленности плаванием [2].

Период обучения в вузе – это не только время академической, но и физической подготовки, необходимой для успешного преодоления повседневных трудностей [3].

В настоящее время забота о сохранении здоровья и повышении работоспособности остаются актуальными и важными.

Плавание представляет собой развитую систему специальных физических упражнений в водной среде. В воде как бы снимается воздействие на организм человека гравитации, в то же время, при движениях необходимо преодолевать сопротивление воды. «Интенсивные плавательные упражнения

развивают все органы и системы человека, способствуют укреплению иммунитета и стрессоустойчивости. Плавание как правило включают в специальные и дополнительные программы физической подготовки по укреплению здоровья» [1].

Эксперты выделяют социализационные аспекты плавания, подчеркивая его значимость для студентов. Благодаря занятиям плаванием, люди могут поддерживать высокий уровень работоспособности, а также улучшать свое физическое и психологическое состояние. Кроме того, плавание особенно ценно из-за его специфических физиологических особенностей (Brown, 2019).

Таким образом, можно заключить, что плавание имеет существенное значение для поддержания здоровья и общего благополучия человека, а также играет важную роль в формировании физической активности и психологического равновесия.

Плавание как вид физической активности оказывает комплексное воздействие на организм, затрагивая множество внутренних систем. Плавание является одним из лучших средств борьбы со стрессами и влияет на психологическую устойчивость, укрепляет иммунитет [3]. Установлено, что люди, занимающиеся регулярно плаванием, как правило более жизнерадостны, спокойно реагируют на внешние стрессовые воздействия, проявляют заботу о своем физическом и умственном развитии [4].

Пловец, совершая движения в водной среде, более равномерно распределяет нагрузку на основные группы мышц, чем это происходит при занятиях другими видами спорта. Отметим также, что у пловцов возрастает нагрузка на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствуя их функциональному развитию [1].

Некоторые исследования подтверждают, что плавание может оказать положительное воздействие на психическое здоровье и

общее самочувствие студентов [1]. Для привлечения студентов к занятиям плаванием, необходимо иметь для этого не только материальную базу (бассейны), но и подготовленный тренерский состав. Плаванием, как и другими видами спорта, необходимо заниматься под руководством специалиста, тренера.

Заключение. Плавание можно рассматривать как одну из наиболее эффективных физических активностей, приносящих радость и удовлетворение. «Помимо этого, оно является уникальным способом улучшить общее состояние организма и сформировать здоровый образ жизни студентов, так как плавание способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению общей выносливости и снижению стресса» [1].

Плавание таким образом, предстает перед нами не как один из видов спорта или развлечения, но и как ценный источник сил, умственных и физических. Уникальность плавания заключается также в том, что оно не требует сложно устроенных тренажеров и доступно каждому. Вместе с тем у плавания, как спортивной дисциплины огромный потенциал и большое будущее.

Плавание безопасно, с точки зрения травм и повреждений тела, оно является идеальным видом физической нагрузки, позволяющим варьировать режим тренировок и отдыха. Здоровый образ жизни в наше время трудно себе представить без активного плавания, так как плавание одновременно и расслабляет, и тренирует, давая положительные эмоциональные ощущения.

#### **Список источников:**

1. Гогинова С. Е., Щербин Д. В., Коник А. А. Исследование влияния оздоровительного плавания на показатели функциональной тренированности студентов вуза // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2019. №8. С. 22–27.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду

спорта «плавание» : утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004 (ред. от 27.08.2024) : [зарегистрирован в Минюсте России 16.12.2022 № 71597] // Официальный интернет-портал правовой информации pravo.gov.ru. 19.12.2022.

3. Тимушкин А. В., Тюрин В. Ю. Влияние занятий плаванием на организм занимающихся // Гуманизация образования. 2024. №3. С. 142–150.

4. Усток Д.Р. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов // Интерактивная наука, 2023. №1 (77). С. 41–42.

5. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.07.2025) // Официальный интернет-портал правовой информации pravo.gov.ru. 30.12.2012.

6. Чурсина А. В., Моисеева О. А. Инновационные методы обучения плаванию студентов вуза // НАУ. 2024. №98–2. С. 58–60.

### **Сведения об авторах:**

*Романова Роза Александровна*, студент, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, [sochetkov.iw@yandex.ru](mailto:sochetkov.iw@yandex.ru)

*Кочетков Иван Иванович*, научный руководитель, старший преподаватель, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, [sochetkov.iw@yandex.ru](mailto:sochetkov.iw@yandex.ru)

## **Влияние дневной физической активности человека на полноценный сон**

**Аннотация.** Рассмотрена проблема полноценности ночного сна в зависимости от физической активности днем. Исследования показали, что физическая нагрузка средней интенсивности полезна для облегчения процесса засыпания и полноценности сна. Врачи рекомендуют подбирать такой уровень и интенсивность физических тренировок, который соответствует возрастным возможностям людей. воляющий накапливать данные объективного контроля физиологического состояния

**Ключевые слова:** здоровье, благополучие, ВОЗ, сон, физическая активность, спорт

**Введение.** Здоровый образ жизни немислим без полноценного отдыха организма человека, который происходит во время сна. Известно, что недосыпание или прерывистый, беспокойный сон негативно сказываются на работоспособности человека, умственной и физической и снижают его конкурентоспособность в профессии.

Современное общество во многом зависит от информационных технологий, которые определяют ритм трудового дня во всех сферах человеческой деятельности. Психологическое напряжение и высокий темп и ритм городской жизни, а это большинство человечества, приводят к постоянным стрессовым ситуациям, то есть негативно влияют на нервную систему, лишая её способности управлять ритмами тела. Для многих стран мира, особенно тех, которые разрослись мегаполисами, стало характерным употребление

антидепрессантов и снотворных средств, ввиду нарушений сна [Кугуелова, Мартынова, Толмачёв, 2024].

Человечество нашло выход из, казалось бы, тупиковой ситуации со всё ускоряющимся темпом жизни. Выход этот связан с физической активностью. Однозначного мнения о механизмах, влияющих на качество сна не появилось, однако большинство исследователей считают, что физическая нагрузка, это современная панацея от бессонницы [Карпова, 2017]. Обзор современных работ по изучению влияния физической активности на качество сна показал, что именно физические нагрузки средней интенсивности и продолжительности, улучшают сон.

В процессе физической активности происходит изменение уровня гормонов, среди которых значимыми являются эндорфины, серотонин и мелатонин, влияющие на качество сна. Эти гормоны ответственны за регуляцию циклов сна и бодрствования, способствуя общему благополучию человека и обладая умеренным обезболивающим эффектом. Механизм воздействия физической активности на сон связан с физиологическими процессами, зависящими от физической активности человеческого организма [Антонова и др.,2022].

Кроме того, физическая активность оказывает воздействие на температуру тела, что влияет на регуляцию сна путем снижения температуры после тренировки и стимуляции выработки мелатонина.

Физические упражнения играют важную роль в снижении уровня стресса и тревожности, как свидетельствуют научные исследования. Эта активность также благотворно влияет на качество сна и нервную систему. Кроме того, усиление метаболизма и энергозатрат во время тренировок способствует стимуляции физического утомления и способствует более эффективному восстановлению после активности.

Использование данных, собранных с помощью фитнес-браслетов, позволяет получать ценные результаты. Эти устройства оценивают уровень активности и качество сна, что делает их важным инструментом для научных исследований в области физиологии и психологии [Кремнева, Солодовник, 2019].

Исследования показали значительное улучшение качества сна, что совпадает с началом регулярных занятий спортом. При этом был использован внедренный в повседневную практику смарт-браслет Xiaomi Smart Band 7 для мониторинга сна и образа жизни студентов. Примечательно, что качество сна подвержено влиянию множества факторов, включая стресс и рацион питания.

Был проведен опрос среди студентов учебной группы, с целью изучения их мнения по данной теме. В опросе приняло участие 20 человек, в том числе 14 мужчин и 6 женщин. Результаты исследования говорят о значимом влиянии активных занятий физической культурой на качество сна и уровень энергии в дневное время [Кремнева, Солодовник, 2019].

Исследование показало, что регулярные тренировки способствуют быстрому засыпанию участников и улучшают качество отдыха за счет физического утомления. Установление стабильного режима сна и повышение бодрости в течение дня также обусловлены физической активностью. В частности, йога выделяется среди прочих видов спорта благодаря своей способности улучшать сон и общее самочувствие. Участницы отмечают успокаивающий и расслабляющий эффект йоги, который подготавливает их к ночному отдыху.

Эти две составляющих человеческой жизни, активность и покой нуждаются в управлении балансом. Найти этот баланс непростая задача, которую необходимо решать в каждом конкретном случае. Именно поэтому фитнес-тренеры подбирают каждому клиенту нагрузку строго индивидуально,

учитывая его образ жизни, рабочий ритм, необходимую продолжительность сна.

Например, дети от 5 до 17 лет легко адаптируются к ежедневным часовым нагрузкам, особенно, если они проходят в игровой форме. А вот интенсивные тренировки следует проводить не более 3-х раз в неделю. С 18 и до 64 лет целесообразно уделять физическим тренировкам от 150 до 300 минут в неделю, точно так же варьируя интенсивность занятий. Важно также рассмотреть возможность включения разнообразных видов физической активности в еженедельный график тренировок [Карпова, 2017].

Для повышения физической формы необходимо заниматься спортом не менее двух раз в неделю. Рекомендуется уделять особое внимание упражнениям, направленным на укрепление всех основных групп мышц. Кроме того, увеличение времени, проводимого на аэробных тренировках, является важным шагом для улучшения общего физического состояния.

Оптимальный уровень физической активности включает проведение умеренных аэробных упражнений в течение 20–25 минут ежедневно. Предпочтение следует отдавать естественным видам нагрузки, бегу и плаванию [Кремнева, Солодовник, 2019]. Человеку, разумеется, необходимо и отдыхать. Однако в наше время пассивный отдых на диване или в кресле, не способствует укреплению здоровья, тем более улучшению сна.

Лицам старше 18 лет рекомендуется наращивать интенсивность физических упражнений до средней и высокой для предотвращения негативных последствий статического образа жизни. Эти же принципы применимы и для людей старше 65 лет.

Старшему населению следует активно участвовать в физических упражнениях не менее трех раз в неделю. Рекомендуется выполнять тренировки, направленные на улучшение координации и проводить силовые упражнения

различной сложности для поддержания тонуса мускулатуры и крепости связок. Современная медицина накопила большой объем информации касательно благотворного влияния физических упражнений на здоровье человека. Продвижение научных знаний в данной области помогает осознать важность занятий спортом для улучшения качества сна.

Заключение. Индивидуальные потребности и уникальные особенности каждого индивида необходимо учитывать при выдаче рекомендаций по тренировочному режиму, его интенсивности и продолжительности, разнесению тренировок по времени суток. Организм человека живет в суточном ритме. Мышцы, подвергавшиеся нагрузке днем, требуют отдыха ночью, чем и достигается улучшение качества сна.

#### **Список источников:**

1. Антонова А. А., Яманова Г. А., Зейналова Г. Р., Абдулаев А. Х., Биджиева М. Х., Искалиев Б. А. Оценка качества сна студентов // МНИЖ. 2022. №2–2 (116). С. 62–65.
2. Карпова Т. В. Влияние сна на организм человека // Наука, техника и образование. 2017. №4 (34). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sna-na-organizm-cheloveka> (дата обращения: 01.11.2025).
3. Кремнева В. Н., Солодовник Е. М. Влияние сна на успеваемость студентов вуза // E-Scio. 2019. №6 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sna-na-uspevaemost-studentov-vuza> (дата обращения: 01.11.2025).
4. Кугуелова О. Г., Мартынова П. М., Толмачёв Д. А. Влияние качества сна на успеваемость студентов медицинского вуза // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. №9–3 (96). С. 25–28.
5. Соловьева Н. В. Оценка двигательной активности в режиме дня обучающихся Петрозаводского государственного

университета // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №2–1. С. 112–115.

**Сведения об авторах:**

*Северюгина Ольга Владимировна*, студент, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, sochetkov.iw@yandex.ru

*Кочетков Иван Иванович*, научный руководитель, старший преподаватель Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, sochetkov.iw@yandex.ru

*Ситников В.Э., Загайнов И.А.*

**Особенности мотивации в спортивных единоборствах**

*Аннотация.* В статье рассматриваются теоретические аспекты мотивации спортсменов-единоборцев и её влияние на эффективность спортивной деятельности. Актуальность исследования обусловлена возрастающим интересом к факторам, определяющим успешность спортивной карьеры. В работе анализируются различные виды мотивации (внутренняя и внешняя), их роль в формировании устойчивого интереса к спорту и достижении высоких результатов. Особое внимание уделяется исследованию факторов, влияющих на мотивацию спортсменов: мышления, целеполагания, поддержки тренера и окружения. Представлена классификация мотивов спортивной деятельности по различным критериям. Результаты исследования могут быть использованы в практической работе тренеров и спортивных психологов для повышения эффективности тренировочного процесса.

*Ключевые слова:* мотивация спортсменов, спортивная психология, единоборства, внутренняя мотивация, внешняя

мотивация, целеполагание в спорте, тренерская работа, спортивная деятельность, психологическое сопровождение, спортивные достижения

Мотивация находится в основе наиболее основных спортивных проблем. Существуют различные теории мотивации в спорте, так как этот вопрос многогранен по причине различных спортивных направлений.

В настоящее время в результате развития социальной среды, интерес к особенностям, влияющим на мотивацию спортсменов, увеличивается. Так как помимо физических данных, на успех в спортивной деятельности влияют поведение тренера, изменчивость настроения, выносливость, обучаемость, личностные качества спортсмена. Важным является в процессе формирования мотивации спортсмена, постановка необходимой положительной цели и создание интереса к самому спортивному единоборству [9].

Формирование достаточного уровня мотивации спортсмена к приобретению знаний и опыта в своём виде спорта, является условием для развития и раскрытия потенциала личности спортсмена и достижения позитивного результата спортивной деятельности [5, 7, 11].

Мотивация спортсмена зависит от индивидуального чувства понимания и принятия собственных способностей и от приверженности (вовлеченности) к своему виду спортивного единоборства.

Для лучшего понимания мотивации спортсменов, представляется возможным рассмотреть точку зрения исследователя мотивации в спорте Деси и Райана [2].

Автор полагает, что на поведение спортсмена влияет внутренняя и внешняя мотивация. Под внутренней мотивацией, понимается участие в спортивной деятельности ради удовлетворения от успеха выполняемой спортивной деятельности. Если спортсмен внутренне мотивирован, то он

выполняет данную спортивную деятельность добровольно, не учитывая возможность материального вознаграждения [2].

Таким образом, если единоборец занимается на тренировках потому, что ему это интересно, то он интересуется развитием этого спортивного направления и стремится превзойти себя. Также стоит отметить, что существует и врождённая психологическая потребность в реализации своих способностей. Деятельность, позволяющая спортсмену испытать чувство самореализации, понимание собственной ценности и является основой внутренней мотивации личности спортсмена.

Внешняя мотивация спортсмена ориентирована на внешние цели, которые действуют на него как стимул к удовлетворению внешних потребностей, например, признание и материальная награда. Также автор дополняет исследования тем, что если у спортсмена формируются положительные чувства своих способностей в данном виде спорта своим тренером, учителем, наставником или родителями, то мотивация к занятиям данным видом спорта возрастает и улучшается отношение к собственным достижениям [10].

Однако если тренер не заинтересован в мотивации положительного отношения спортсмена к самому себе и своим способностям, то это может негативно сказаться на желании спортсмена заниматься или даже полностью демотивировать к данной деятельности. Успех – это важный мотив для спортсмена и зачастую им сложно принять неудачу, теряется цель, снижается мотивация, в следствии чего нежелание заниматься спортом [4, 6].

Таким образом внутренняя и внешняя мотивация спортсмена единоборца имеет важное значение, ведь лучшую результативность необходимо показать в короткий срок, испытывая большое физическое и психологическое напряжение, а также направленность на повышение спортивного мастерства.

Мотивация, это движущая сила, побуждающая спортсмена выходить за рамки своих возможностей и достигать своих целей. Психология мотивации в единоборстве сложна и многоаспектна, она включает в себя факторы, которые могут повлиять на стремление спортсмена к успеху. Исследователи выделяют основные факторы спортивной мотивации:

1. Мышление спортсмена, настроенного на развитие и рост спортивного мастерства, такой спортсмен постоянно совершенствуется и стремится к достижению своих целей. Такое мышление предполагает веру в развитие своих способностей, при помощи самоотверженного труда;

2. Цели спортсмена. Могут быть основаны на достижении личных результатов либо на престижность результатов. Оба типа целей могут быть эффективными мотиваторами, но и сложны в достижении. Спортсмены, которые ставят перед собой реалистичные цели, с большей вероятностью сохранят устойчивую мотивацию и сосредоточенность на тренировках [1,2,3,8].

На протяжении спортивной карьеры, роль мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется. Обзор классификации мотивов спортивной деятельности по Н.Б. Стамбуловой [2] предстален в таблице 1.

Таблица 1 – Классификация мотивов спортивной деятельности по Н.Б. Стамбуловой

	Группы мотивов
1	По направленности на процесс или результат деятельности
2	По степени устойчивости (ситуативные и долгосрочные)
3	По связям с целями спортивной деятельности
4	По месту в системе «Другие и я» (индивидуальные и групповые)
5	По доминирующей установке (мотивация достижения успеха даже путём риска и мотивация избегания неудачи)

Многие исследователи спортивной мотивации отмечают разную степень выраженности мотивов, но отмечают, что мотивация спортивной деятельности определена как внутренними, так и внешними факторами мотивации, меняющими своё значение на протяжении спортивной деятельности [12].

Наиболее интересными для исследования в сфере спортивной мотивации видится изучение мотивации личности к успеху и мотивации к избеганию неудач. Мотивы, характеризующиеся силой и устойчивостью, являются предметом работы тренера и спортивного психолога, так как от выраженности этих характеристик зависит успешность деятельности спортсмена.

Таким образом настрой на личностный рост спортсмена, правильная постановка целей, положительная обратная связь и поддержка со стороны тренера и близких, а также целеустремлённость, всё это важнейшие компоненты мотивации спортсмена единоборца. Единоборцы не занимаются ради самого спорта, на первом месте стоит процесс, режим состязания, преодоления себя и боевой дух.

#### **Список источников:**

1. Гуржий Д. А. Влияние СМИ на формирование общественного мнения // Молодой ученый. 2015. № 12 (92). С. 991–993.
2. Исаков А. Е. Особенности спортивной мотивации. Текст : непосредственный // Молодой ученый. 2022. № 47 (442). С. 493–495. URL: <https://moluch.ru/archive/442/96867/> (дата обращения: 27.12.2024).
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000 г. 512 с. URL: [https://bookap.info/book/ilin\\_motivatsiya\\_i\\_motivy/gl61.shtml](https://bookap.info/book/ilin_motivatsiya_i_motivy/gl61.shtml) (дата обращения: 27.12.2024).
4. Ильин Е.П. Психология спорта. Питер, 2017. URL: <http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/2ea8e23c0bd62d59472581a>

60030c773/\$FILE/%D0%98%D0%BB%D1%8C%D0%B8%D0%B  
D.pdf (дата обращения: 27.12.2024).

5. Китова Я. В. Мотивационный климат, задаваемый сверстниками // материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2019. № 1. С. 269–270. URL: <https://kgufkst.ru/file/?id=27530> (дата обращения: 27.12.2024).

6. Китова Я. В. Мотивационный климат и психологическая атмосфера в спортивном коллективе // Ананьевские чтения – 2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития (в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.) : материалы международной научной конференции / Санкт-Петербургский государственный университет. Санкт-Петербург : Скифия-принт, 2020. С. 844–845. EDN: ZOQYUN.

7. Конюхова Т. В. Влияние СМИ на массовое сознание в информационном обществе // Фундаментальные исследования. 2005. № 3. С. 71–72.

8. Мухина Ю. И. Исследование взаимосвязи самооценки личности с удовлетворенностью внешним видом // Гуманизация образования. 2018. № 4. С.90–96.

10. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. Москва : Физкультура и спорт, 1984. 104 с.

11. Серова Л.К. Мотивация в спортивной деятельности. Монография. М.:Спорт, 2020. 144 с. (Библиотечка спортивного врача и психолога). URL: <https://znanium.com/read?id=361062>

12. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Хрестоматия под ред. И.П. Волкова, СПб, 2002. URL: [http://www.studmed.ru/view/volkova-ip-sportivnaya-psiho logiya-v-trudah-otechestvennyh-specialistov\\_6137e666b9a.html](http://www.studmed.ru/view/volkova-ip-sportivnaya-psiho logiya-v-trudah-otechestvennyh-specialistov_6137e666b9a.html) (дата обращения: 27.12.2024).

### **Сведения об авторах:**

*Ситников Владислав Эрикович*, магистрант, Межрегиональный открытый социальный институт, Йошкар-Ола, Россия, vladsitnik@yandex.ru

*Загайнов Игорь Александрович*, кандидат педагогических наук, доцент, Межрегиональный открытый социальный институт, Йошкар-Ола, Россия, rector@mosi.ru

*Софронова Е.А., Яковенко А.А.*

### **Фиджитал-волейбол как инструмент повышения мотивации студенческой молодежи к занятиям командными видами спорта**

**Аннотация.** В данной статье представлен обзор теоретических аспектов фиджитал-волейбола, с особым акцентом на его значимые роли как эффективного инструмента повышения мотивации к занятиям командными видами спорта у студентов. Рассмотрена история возникновения фиджитал-спорта в России, раскрыта сущность и ключевые особенности понятия «фиджитал-волейбол», а также проанализированы факторы, определяющие его привлекательность для студенческой молодежи и способствующие активному вовлечению в командный спорт с использованием современных цифровых технологий.

**Ключевые слова:** фиджитал-волейбол, мотивация, командные виды спорта, студенты, физическая активность, цифровые технологии, спортивная идентичность.

**Введение.** Тенденции XXI века ставят перед сферой спорта новые задачи. Традиционные подходы к физической активности нуждаются в переосмыслении, инновации в спорте становятся

ключевым фактором привлечения студенческой молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Интеграция реального и виртуального в сфере физической активности предоставляет новые возможности для вовлечения людей в спорт. Настоящее исследование направлено на изучение механизмов воздействия фиджитал-волейбола на мотивацию и желание студентов заниматься командными видами спорта.

Актуальность темы исследования обусловлена активным поиском новых, адаптивных подходов к вовлечению студентов в командные виды спорта, учитывающих особенности цифровой среды. В то время как появляются гибридные формы физической активности, важно не только привлечь внимание к спорту в целом, но и стимулировать устойчивый интерес к коллективному взаимодействию и развитию социальных навыков, которые традиционно ассоциируются с командными видами спорта. Фиджитал-волейбол, предлагая инновационный и увлекательный формат групповых соревнований, может способствовать социализации, укреплению ценностей коллективизма и развитию командного духа, играя важную роль в развитии командных видов спорта.

Целью исследования является изучение влияния фиджитал-волейбола на формирование устойчивого интереса к командным видам спорта у студенческой молодежи.

Объектом исследования является фиджитал-волейбол как вид спортивной деятельности.

Предметом исследования являются особенности использования фиджитал-волейбола как инструмента повышения мотивации к занятиям командными видами спорта у студенческой молодежи.

Методы научного исследования: теоретический анализ литературы по проблеме исследования.

Фиджитал-спорт (термин от англ. *phygital* < *physical* + *digital*) обозначает вид спорта, который объединяет в себе соревнования в физическом и цифровом форматах. Он делает игру более динамичной, зрелищной и доступной для широкой аудитории [7].

В сентябре 2021 года вице-премьер Дмитрий Чернышенко представил проект турнира «Игры Будущего» на форуме «Россия – спортивная держава». Тогда и появился фиджитал-спорт в России. 31 января 2023 года Минспорт России впервые в мире включил его в реестр спортивных дисциплин и видов спорта и благодаря чему в России фиджитал-спорт получил официальный статус. Данное событие способствовало созданию Всероссийской федерации фиджитал-спорта.

Международный турнир по фиджитал-спорту «Игры будущего» прошёл в феврале 2024 года в Казани [6]. В играх приняли участие более 2000 спортсменов из 277 команд. Программа включала пять концептуальных «вызовов» – спорт, скорость, тактика, технологии и стратегия. Эти вызовы реализуются через 21 спортивную фиджитал-дисциплину, органично сочетающую физические и цифровые компоненты. Стоит отметить, что фиджитал-спорт открыт для всех желающих, предоставляя возможности участия в массовом, досуговом и соревновательном форматах [5].

Фиджитал-волейбол, как одна из дисциплин фиджитал-спорта, представляет собой современный формат соревнований, сочетающий классический волейбол и цифровые технологии, что делает его более увлекательной и привлекает внимание как любителей спорта, так и тех, кто интересуется новыми технологиями. Соревновательный процесс включает два этапа: виртуальный, где команды демонстрируют стратегическое мышление, координацию и командную работу в цифровом симуляторе, и реальный, где проявляют физическую подготовку, ловкость и скорость на волейбольной площадке.

Команды проводят по одной партии в классическом волейболе и по одной – с использованием цифровых технологий. Для победы необходимо набрать больше очков по сумме двух партий: волейбольной и цифровой. В случае равенства по партиям, победа присуждается команде, одержавшей верх на реальной площадке.

Для проведения соревнований по фиджитал-спорту применяются разнообразные технологии, обеспечивающие захватывающий опыт: виртуальная реальность создает реалистичные игровые пространства, дополненная реальность отображает полезную информацию об игре и игроках, сенсоры точно отслеживают движения, а симуляторы позволяют соревноваться в цифровой среде. Кроме того, инструменты помогают судьям принимать быстрые и точные решения, обеспечивая честность и динамичность соревнований [2].

В Самаре при поддержке проекта партии «Единая Россия» «Детский спорт» и Федерации фиджитал-спорта Самарской области в рамках акции «Самара в движении» в августе 2024 года состоялись первые в истории региона соревнования по фиджитал-волейболу. На площадке Первомайского спуска набережной Волги восемь команд соревновались в захватывающем формате, сочетающем физические и компьютерные навыки. Победу одержала команда «KonstaTeam», продемонстрировавшая превосходство как на волейбольном поле, так и в виртуальной среде, победив «Ехperienc» общим счетом 3:2. Команды «Кристалл» и «Вверх» разделили третье место. В турнире также приняли участие активисты «Молодой Гвардии Единой России». Эти соревнования стали первым шагом в развитии фиджитал-волейбола в Самарской области [4].

В дополнение, волейбол в целом направлен на развитие физических способностей, укрепление опорно-двигательного

аппарата, тренировку ловкости, точности движений, подвижности и гибкости.

Внедрение фиджитал-волейбола может существенно повысить мотивацию к занятиям командными видами спорта у молодежи за счет следующих факторов [3]:

Во-первых, фиджитал-волейбол предлагает инновационный формат физической активности, представляющий собой привлекательную альтернативу традиционным видам спорта. Такая активность становится особенно важной в условиях современного образовательного процесса, где студенты проводят много времени за компьютером. Такой спорт улучшает выносливость и работу сердечно-сосудистой системы, стимулирует укрепление мышц, предоставляя возможность заниматься интересной и увлекательной деятельностью, компенсируя негативные последствия сидячего образа жизни. Делает спортивную активность менее сложной и устраняет препятствия для тех, кто прежде не находил мотивацию в обычных видах спорта. Новые ощущения и впечатления от такого формата мотивируют участвовать в командных видах спорта в дальнейшем.

Во-вторых, каждый участник игры становится частью дружного коллектива благодаря фиджитал-волейболу, который превращает спорт в интерактивное взаимодействие. Участники делятся советами, стремятся к общему результату, обмениваются опытом и поддерживают друг друга, посредством коммуникации в процессе игры. Определяющим фактором вовлечения молодежи в командные виды спорта является чувство сплоченности, взаимоподдержки. Такая атмосфера побуждает к развитию ментального здоровья и укреплению дружеских взаимоотношений.

Следующий момент особенно значим для людей, испытывающих трудности с мотивацией и самодисциплиной, так как составными частями фиджитал-волейбола являются

игровое взаимодействие и соревнования. Они, безусловно, побуждают к активному образу жизни и выполнению упражнений. Азарт соревнований и желание победить мотивируют участников стремиться к общим целям и развивать взаимосвязи.

Также, участие в фиджитал-волейболе способствует улучшению психологического благополучия человека. Во время физической активности организм вырабатывает эндорфины, которые помогают снизить уровень стресса и улучшить настроение. Более того, умеренные физические нагрузки способствуют улучшению когнитивных способностей. Улучшение эмоционального состояния и когнитивных функций создает позитивный настрой и повышает уверенность в себе, что способствует формированию устойчивого интереса к спорту и желанию взаимодействовать с другими людьми в рамках команды. Помогает стать выносливее и концентрироваться.

И наконец, адаптируемость фиджитал-волейбола позволяет органично вписать его в существующую спортивную инфраструктуру и создать разнообразные варианты для занятий, как в специализированных фиджитал-центрах, так и на обычных спортивных площадках. Это способствует поддержанию здорового образа жизни и баланса между работой и отдыхом [1].

Заключение. Проведенный теоретический анализ позволил обосновать перспективность фиджитал-волейбола как инструмента повышения мотивации студенческой молодежи к занятиям командными видами спорта. Новизна формата, возможность интеграции в повседневную жизнь, формирование команд, соревновательный элемент и положительное влияние на психологическое благополучие обуславливают его привлекательность и создают благоприятные условия для вовлечения в спорт. Фиджитал-волейбол обладает значительным потенциалом для преодоления барьеров на пути к активному образу жизни и формирования устойчивого интереса

к командному спорту, что подчеркивает необходимость его дальнейшей интеграции в систему физического воспитания и спортивной подготовки.

### **Список источников:**

1. Галиуллина Д Т., Айметдинов Д Р. Влияние фиджитал-игр на развитие и популяризацию спорта // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. №4–1 (91). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fidzhital-igr-na-razvitie-i-populyarizatsiyu-sporta> (дата обращения: 24.04.2025).
2. Джораева Майса, Эжаева Айна фиджитал в спорте: соединение физического и цифрового мира // Наука и мировоззрение. 2025. №41. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fidzhital-v-sporte-soedinenie-fizicheskogo-i-tsifrovogo-mira> (дата обращения: 28.04.2025).
3. Чижик А. А., Лесникова Г. Н. Влияние фиджитал-спорта на здоровьесбережение студенческой молодежи // Вестник науки. 2024. №5 (74). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fidzhital-sporta-na-zdoroviesberezhenie-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 28.04.2025).
4. В Самаре состоялись первые соревнования по фиджитал-волейболу / [Электронный ресурс] // Единая Россия : [сайт]. URL: <https://samara.er.ru/activity/news/v-samare-sostoyalis-pervye-sorevnovaniya-po-fidzhital-volejbolu> (дата обращения: 29.04.2025).
5. Всероссийская федерация фиджитал спорта будущего / [Электронный ресурс] // Национальные проекты России: [сайт]. URL: <https://phygital sport.ru/event/vffs-i-ffs-rostovskoj-oblasti-podpisali-strategicheskie-soglasheniya-na-igrah-budushhego> (дата обращения: 25.04.2025).
6. Реально-виртуальный спорт: почему фиджитал – формат будущего / [Электронный ресурс] // Фиджитал-спорт: [сайт]. URL: <https://национальныепроекты.рф/news/realno-virtualnyy->

sport-pochemu-fidzhital-format-budushchego (дата обращения: 25.04.2024).

7. Что такое фиджитал-спорт? / [Электронный ресурс] // Мой фитнес : [сайт]. URL: <https://мойфитнес.рф/blog/fidzhital-sport> (дата обращения: 28.04.2025).

### **Сведения об авторах:**

*Софронова Екатерина Андреевна*, студент, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, [vfvrfrnbb2004@gmail.com](mailto:vfvrfrnbb2004@gmail.com)

*Яковенко Антон Андреевич*, аспирант, Марийский государственный университета, Йошкар-Ола, Россия, [ykor82273@gmail.com](mailto:ykor82273@gmail.com)

*Хлебников Р.Е.*

## **Цифровизация преподавания курса «Физическая культура»: возможности, проблемы, перспективы**

*Аннотация.* В статье рассмотрен вопрос о цифровизации образования в целом и необходимости внедрения цифровых технологий в процесс преподавания физической культуры в вузе. Представлен краткий анализ возможностей цифровизации в преподавании физической культуры. Приведены результаты эмпирического исследования в данной области в виде анкетирования преподавателей физической культуры, позволившие оценить актуальное состояние и проблемы цифровизации преподавания учебного курса «Физическая культура». Продемонстрирован авторский взгляд на проблемы цифровизации преподавания физической культуры и перспективы решения данных проблем за счет накопления преподавателями педагогического опыта в данной области, дополнительного обучения преподавателей работе с цифровыми

технологиями и совершенствования нормативно-правовых аспектов цифровизации в преподавании курса «Физическая культура».

**Ключевые слова:** цифровизация, цифровизация в образовании, физическая культура в вузе, преподавание физической культуры, образовательный процесс, новые информационные технологии, дистанционное обучение, цифровые технологии.

Образовательный процесс в вузе является двусторонним процессом, состоящим из учения – деятельности, выполняемой студентами и преподавания – деятельности, выполняемой профессорско-преподавательским составом. При этом во многом именно от преподавания в наибольшей мере зависит качество образовательного процесса в вузе. В последние годы, особо актуальными стали вопросы цифровизации образования, как важного фактора повышения качества образовательного процесса. Это отражено в целом ряде документов, например, таких как «Стратегия развития информационного общества в России на 2017–2030 гг.», федеральный проект «Кадры для цифровой экономики», национальная программа «Цифровая экономика Российской Федерации» [Незамова, 2023].

Цифровизация в системе образования в последние годы, особенно- в период вынужденного перехода к дистанционному обучению в связи с пандемией, стала более интенсивной, охватив практически все области образовательного процесса, в том числе – физическое воспитание студентов на учебных занятиях по физической культуре [Погодина, 2021; Покровская, 2020]. Исследуя вопрос о цифровизации в области физического воспитания студентов, С.В. Гурьев отмечал, что внедрение цифровых технологий в данную образовательную сферу, способствует информатизации процесса физического воспитания студентов, повышает инновационный и

профессиональный потенциал профессорско-преподавательского состава [Гурьев, 2018].

Тем не менее, за формальными утверждениями о необходимости и большой практической значимости цифровизации процесса физического воспитания студентов в вузе, стоят реальные проблемы и возможности применения цифровых технологий преподавателями физической культуры в вузе. В связи с этим была поставлена цель исследования – определение реального состояния возможностей, проблем и перспектив цифровизации в преподавании курса «Физическая культура» в вузе. Достижение данной цели потребовало постановки и решения ряда исследовательских задач:

анализа и обобщения отечественного педагогического опыта в области цифровизации в преподавании курса «Физическая культура»;

эмпирической оценки реального состояния и проблем цифровизации в преподавании курса «Физическая культура»;

определения перспектив цифровизации преподавания курса «Физическая культура».

При решении перечисленного ряда задач, анализируя научные публикации в исследуемой области, была отмечена тенденция, связанная с тем, что значительная часть педагогического опыта касается изучения цифровизации образования в области физической культуры с точки зрения ее влияния на студентов и процесс их обучения – поиска информации, самостоятельной подготовки, изучения учебных материалов в дистанционном формате, выполнения отчетных и исследовательских работ, в то время, как цифровизация профессиональной деятельности преподавателей физической культуры затрагивается слабо. Это приводит к существованию противоречия, связанного, с одной стороны, с двусторонним характером образовательного процесса, и с недостаточным

исследовательским вниманием к вопросам цифровизации профессиональной деятельности физической культуры.

Тем не менее, в исследовании В.В. Хорькова были выделены конкретные направления цифровизации преподавания физической культуры в вузах, которые касаются:

перевода учебно-методических материалов в цифровой формат с целью повышения доступности для студентов образовательных ресурсов и расширению получаемых ими знаний по данному курсу;

активного использования в процессе преподавания интерактивных материалов и интернет-ресурсов для повышения доступности и эмоциональной привлекательности учебного материала для студентов;

использование социальных сетей для взаимодействия со студентами и коллегами, повышая, таким образом, открытость образовательного процесса;

применение новейших цифровых технологий для визуализации учебных материалов по физической культуре, причем не только при помощи видеопроекторов, видеозаписей тренировок, но и при помощи VR-технологий;

использование облачных технологий для хранения больших объемов учебных материалов и пр. [Хорьков, 2022].

Эмпирическое исследование вопроса о цифровизации преподавания курса «Физическая культура», проведенное путем анкетирования преподавателей кафедры физической культуры, спорта и туризма Марийского государственного университета, указало на то, что 100% опрошенных преподавателей используют в своей профессиональной деятельности цифровые технологии. Изучение мотивов опрошенных преподавателей к широкому внедрению цифровых технологий в практику преподавания физкультурных дисциплин показало:

большая часть респондентов (80%) обуславливают применение цифровых технологий требованиями руководства,

20% отмечают, что это было их собственное решение. При этом на неизбежность цифровизации профессиональной деятельности преподавателя физической культуры указали 100% респондентов, но 90% из них отметили, что данный процесс связан с рядом проблем.

Отвечая на вопрос о том, какие проблемы в процессе цифровизации в преподавании курса «Физическая культура» они считают более значимыми, большинство преподавателей (70%) отметили проблемы субъективного плана (недостаток знаний, умений и навыков в области цифровых технологий, недостаточная мотивация цифровизации профессиональной деятельности и т.п.), и 30% опрошенных преподавателей указали на объективные причины (недостаток оборудования в вузе, отсутствие программ соответствующего обучения для преподавателей и т.п.).

Исходя из полученных в эмпирическом исследовании данных, можно описать реальное состояние проблем цифровизации в преподавании курса «Физическая культура»: во-первых, несмотря на то, что в настоящее время практически все преподаватели физической культуры в вузе используют в своей профессиональной деятельности цифровые технологии и осознают неизбежность цифровизации в данной области, их личная мотивация в данном вопросе недостаточно высока. Во-вторых, проблемы касаются того, что многие преподаватели не обладают достаточным уровнем компетентности в области использования цифровых технологий, что требует дополнительного обучения. И в-третьих, материально-техническое обеспечение вуза далеко не всегда позволяет в полной мере использовать новейшие цифровые технологии в преподавании физической культуры.

Кроме того, на основе личных наблюдений и анализа научных публикаций, были выделены и другие проблемы, связанные с цифровизацией в преподавании курса «Физическая

культура». Эти проблемы, на наш взгляд, касаются вопросов конфиденциальности и защиты частной жизни при использовании в процессе преподавания физкультуры социальных сетей и мессенджеров, больших затрат времени, уделяемого преподавателями на работу с электронными образовательными ресурсами и риска излишней цифровизации образовательного процесса в ущерб прямому педагогическому взаимодействию и физической активности студентов на занятиях по курсу «Физическая культура».

На основе анализа возможностей и проблем в использовании цифровых технологий в преподавании курса «Физическая культура», были сформированы наши представления о перспективах цифровизации в данной области. Эти представления связаны с тем, что, во-первых, будут решены выделенные проблемы цифровизации преподавания физкультуры за счет развития личной мотивации, знаний, умений и навыков преподавателей физической культуры, благодаря накоплению опыта и организации обучения профессорско-преподавательского состава работе с новыми цифровыми технологиями, во-вторых, будут решены вопросы и расширения использования новых цифровых технологий в преподавании курса «Физическая культура» за счет закупки вузами нового оборудования и программного обеспечения. В-третьих, мы считаем, что в перспективе должны быть разработаны и конкретизированы нормативно-правовые положения на уровне вузов, касающиеся режима, оплаты, премирования и т.п. работы преподавателей физической культуры, связанной с цифровизацией образовательного процесса.

Таким образом, можно сделать вывод о необходимости и больших возможностях цифровизации в преподавании курса «Физическая культура» в вузах. Несмотря на наличие целого ряда проблем, цифровизация преподавания физической

культуры имеет значительные перспективы, но требует дополнительного обучения профессорско-преподавательского состава, расширения материально-технических возможностей вуза в данной области и совершенствования нормативно-правового обеспечения различных аспектов цифровизации в преподавании курса «Физическая культура».

**Список источников:**

1. Гурьев С. В. Современные компьютерные технологии в процессе физического воспитания студентов // Физическая культура, спорт, наука и образование. Материалы II Всероссийской научной конференции / Под ред. С. С. Гуляевой, А. Ф. Сыроватской. 2018. С. 178–181.
2. Незамова О. А., Ступина А. А., Вайтекунене Е. Л., Оленцова Ю. А. Роль и проблемы цифровизации в образовательном процессе // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2023. №1(42). С. 77–82.
3. Погодина С. В., Юферев В. С., Погодин А. А., Сухачев Е. А. Организация образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта в аспекте цифровизации высшего образования // Теория и практика физической культуры. 2021. №5. С. 106–108.
5. Покровская Т. Ю., Юсупов Р. А., Титова Е. Б., Журавлева Ю. С. Дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» в условиях самоизоляции // Теория и практика физической культуры. 2020. № 11. С. 65–67.
6. Хорьков В. В., Шувалов А. М., Варегина И. Е. Особенности преподавания физической культуры в вузе с применением информационных технологий // Проблемы педагогики. 2022. №1(59). С. 60–62.

### **Сведения об авторах:**

*Хлебников Роман Евгеньевич*, аспирант, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, khlebnikov.roman@internet.ru

*Черепинин С. А., Кочетков И.И.*

### **Студенческий спорт: состояние, развитие и будущее**

**Аннотация.** Научное исследование студенческого спорта акцентирует внимание на его сущностной роли в формировании общественного досуга. В статье рассматриваются особенности студенческого спорта и его место в спортивной иерархии. Каждое учебное заведение включает спортивные достижения в свои успехи. Являясь существенным элементом системы здорового образа жизни, студенческий спорт является важным резервом профессионального. Студенческий спорт является любительским, но его роднит с профессиональным спорт высших достижений, в котором студенты-спортсмены во многом задают тон

**Ключевые слова:** студенты, спорт, соревнования, физическая культура, физкультурно-спортивные организации

**Введение.** В любом государстве развитию спорта уделяют особое внимание. Спорт стал важным политическим инструментом противоборства государств, наряду с экономической и военной силой. Спорт в настоящее время подразделяется на любительский и профессиональный. В нашем случае, когда рассматриваются проблемы и достижения студенческого спорта, речь идёт о спорте именно любительском [6]. В Российской Федерации приоритеты студенческого спорта определены как:

- 1) развитие единой экосистемы студенческого спорта;

2) формирование персонализированных подходов к вовлечению обучающихся в занятия физической культурой и спортом;

3) усиление роли студенческого спорта в гармоничном развитии молодежи за счет реализации социальных функций физической культуры и спорта;

4) повышение качества проводимых студенческих спортивных соревнований;

5) развитие системы обучения и развития кадров в студенческом спорте;

6) обеспечение преемственности студенческого спорта и других частей спорта;

7) усиление взаимосвязи студенческого спорта и корпоративного спорта» [1].

В мировом спорте в настоящее время происходит жёсткое противостояние исключительно «западного», спорта, с его иерархией и организацией и российским спортом, оказавшимся под жесткими санкциями исключительно по национальному признаку. То есть в мире, как оказалось, не существует объективных подходов и равенства наций, а есть нации доминирующие, это «коллективный Запад» и все остальные, которые должны следовать установленным Западом правилам [2].

Распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. была утверждена стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, определяющая развитие страны как ведущей мировой спортивной державы, граждане которой ведут здоровый образ жизни и активно вовлечены в массовый спорт, с экономически стабильным профессиональным спортом, высоким авторитетом на международной спортивной арене и нулевой терпимостью к допингу (далее – Стратегия) [3].

Согласно Стратегии, целевой показатель «увеличение доли

обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности этой категории населения до 80%» был не только достигнут, но и превышен уже в 2019 году, составив 83% [3].

Целью Стратегии является формирование приоритетов государственной политики в сфере физической культуры и спорта, основных направлений и механизмов, способствующих созданию условий, обеспечивающих равные возможности гражданам страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, и способствующих повышению конкурентоспособности российского спорта [3].

В текущей системе студенческого спорта основной акцент сделан на законах, государственном контроле, финансировании, организации мероприятий, наличии современной инфраструктуры и активных международных связях.

Адаптация учебных программ вузов требует осознания важности физической активности для студентов. Федеральный закон о спорте подчеркивает необходимость занятий спортом и участия в соревнованиях для развития физического потенциала молодежи [6]. Часто студенты воспринимают занятия физической культурой как возможность отдохнуть от учебы в аудитории.

Для эффективного развития студенческого спорта крайне важно разрабатывать индивидуальные планы спортивной подготовки, в каждом виде спорта. Разнообразие природных условий и национальные особенности регионов России накладывают отпечаток на выбор приоритетных направлений развития видов спорта для каждого региона [3].

В организационную структуру студенческого спорта входят общероссийская общественная организация «Российский студенческий спортивный союз» (РССС) и её отделения, студенческие лиги, союзы, ассоциации, федерации по видам

спорта, спортивные клубы и другие физкультурно-спортивные организации, создаваемые в образовательных учреждениях [4].

В студенческом спорте проводят специальные соревнования Универсиады. Однако, российских спортсменов студентов допускают на эти соревнования только в нейтральном статусе, с многочисленными оговорками. Таким образом и студенческий спорт Западом намеренно политизируется. По мнению Романюк У.С., Тришкина А.А., Универсиада – это крупнейшие студенческие соревнования после Олимпиад, выполняющие важную социально-экономическую функцию: их проведение способствует комплексному развитию городской инфраструктуры (спортивной, транспортной, медицинской), а успехи российских студентов на Универсиадах в Казани и Красноярске свидетельствуют о высокой эффективности отечественной системы подготовки спортивного резерва [4].

Заключение. Россия, как спортивная держава мирового уровня, сильна своими выдающимися спортивными достижениями и рекордами. В последние годы мировой спорт стал политизированным и российских спортсменов перестали допускать на международные соревнования под надуманными предлогами. Тем не менее российский спорт, тем более студенческий, находится на высоте.

Инвестиции, привлеченные в подготовку и проведение мероприятий высшего уровня, способствовали не только укреплению спортивного потенциала, но и стимулировали экономическое и культурное развитие регионов. Российская система подготовки студентов продемонстрировала высокий уровень организации и профессионализма, подтвердив престиж и авторитет страны как мирового лидера в сфере спортивных достижений.

Будущее российского студенческого спорта видится в дальнейшем росте результатов спортсменов-студентов, привлечении на российскую арену представителей мирового

студенческого спорта, развитии материальной базы и создания новых спортивных объектов. Система подготовки спортсменов высокого класса в образовательных учреждениях России развивается в соответствии с далеко идущими планами.

### **Список источников:**

1. Еремина Е. А., Никитина В. А., Стороженко Ю. М. Стратегическая сессия «Приоритеты развития студенческого спорта в Российской Федерации до 2030 года» (Москва, 19 апреля 2024 года) // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. №3. С.288–293.
2. Курмангулова Р., Крылов В. М. Отношение студентов к физической культуре и спорту // Вестник науки. 2025. №7 (88). С. 445–451.
3. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/?ysclid=m1qlc8a44w122211580> (дата обращения 11.09.2024).
4. Романюк У. С., Тришкин А. А. Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта // Вестник науки. 2024. №6 (75). С. 1979–1983. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-sostoyanie-i-perspektivy-razvitiya-studencheskogo-sporta> (дата обращения: 01.10.2024).
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года. [Электронный ресурс]. URL: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru> (дата обращения 04.08.2024).
6. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2025) URL: <https://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/?ysclid=mhga0wg39s187923924> (дата обращения 01.10.2025).

7. Филиппева Д. Д., Ермакова М. А. О результатах проведения Всероссийского конкурса проектов «История студенческого спорта» в 2024 году // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2025. №1. С. 228–236.

**Сведения об авторах:**

*Черепинин Сергей Александрович*, студент, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, [sochetkov.iw@yandex.ru](mailto:sochetkov.iw@yandex.ru)

*Кочетков Иван Иванович*, научный руководитель, старший преподаватель Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, [sochetkov.iw@yandex.ru](mailto:sochetkov.iw@yandex.ru)

*Шустов С.А., Шустов Н.С.*

**Формирование культуры здоровьесбережения у молодёжи  
методами физического воспитания в системе  
государственного образования**

*Аннотация.* Проблема – современная молодежь малоподвижна. Цель работы - рассмотреть методы пробуждения и стимулирования интереса молодежи к физической активности. Важно родителям активно воспитывать физически активный образ жизни у молодежи. Прививание молодежи желание активных форм отдыха как средство формирования ЗОЖ невозможно без участия государства, нужно изменение системы финансирования и создание системы мотивирующей системы ведения физически активного ЗОЖ как молодежи, так и взрослых, в какой-то части поощрительной форме, а в какой-то и карательной в виде штрафов.

*Ключевые слова:* молодёжь, физическое воспитание, здоровье сбережение, ЗОЖ, государство.

Жизнь каждого человека возможна только при ежедневном, непрерывном удовлетворении его потребностей, требующих его физической и психической активности. Человеческая биология сформировалась в естественной конкурентной природной среде, где физические способности его тела являлись определяющим фактором его выживания и его положения в социуме [Нехорошева, Свечкарёв, 2023; Парфёнова 2017; Янбухтин 2011].

Биологические потребности являются основой физического выживания человеческого организма, это прежде всего потребность в дыхании, в комфортной температуре, потребность в пище, воде, сне, в безопасной среде, при посильной физической активности. Именно к этим потребностям относятся понятия ЗОЖ и их значимость, и важность для соблюдения здоровья человека.

В цивилизованном мире физические возможности человеческого тела для большинства людей не являются определяющим фактором для выживания и физического благополучия. Осознанное отношение к состоянию своего тела возникает только при возникновении нездоровых ощущений, несоответствия его состояния для реализации желаний целей и потребностей [Черкесов, Хажилиев, Свечкарёв, 2001, с. 121]. Цивилизационное развитие социума прежде всего направлено на обеспечения продуктов питания, облегчение физического труда, комфортных условий быта. В результате в исторически короткий срок 100–200 лет люди создали искусственную, урбанизированную среду обитания, не требующую активной физической деятельности в повседневной жизни. Если раньше человек существовал в активном взаимодействии с окружающей природой и для реализации своих потребностей опирался в основном на физическую силу возможностей собственного тела, то в современной урбанизированной среде фактор физических возможностей тела не является определяющим для обеспечения

комфортного существования.

Технологическое развитие человечества все меньше оставляет необходимость физической деятельности в производительном труде. Изобилие пищи, и минимальная необходимость в физической подвижности в повседневной жизни приводит к эмоциональной апатии социального самоопределения и самоутверждения, а появление интернет привело к избыточной доступности к любой информации, а также и реализацию потребности в общении без физического контакта. Для большей часть общества такое существование в комфортной среде без необходимости физических нагрузок является целью и смыслом существования. А высвободившееся время от необходимой повседневной деятельности человек использует для получения удовольствий в физически расслабленном состоянии организма. И только небольшая часть людей склонна проводить свободное время физически активно, занимаясь спортом, прогулками или путешествиями на природе.

Именно в среде увлеченных людей активными видами отдыха и досуга сформировалось понятие «здорового образа жизни» гармоничного сочетания преимуществ технологически развитого урбанизированного общества с осознанным регулированием режима питания и различных форм физической активности как в урбанизированной городской среде, так и в естественно природной [Свечкарёв, 2020, с. 58].

Государство, осознавая пагубность воздействия на здоровье физической пассивности городского населения, поддерживает социальные инициативы развития активных форм отдыха и досуга в виде спорта, различных форм отдыха на природе, в том числе и экстремальных видов деятельности [Свечкарёв, 2019, с. 64]. В учебных заведениях введены уроки физической культуры, развивается и поддерживается спортивная инфраструктура, стадионы спортплощадки. Однако известно, что приверженцами активных форм досуга является увлеченная этим меньшая часть

общества – 5–10 % городского населения. В настоящее время мы наблюдаем кризис цивилизационного развития человечества на фоне достижения технологического развития производства информационной доступности, и комфортного бытового существования, рост физической деградации в виде ожирения, снижения физического и физиологического здоровья, репродуктивной апатии.

Действия государства в предотвращении физической деградации населения в виде пропаганды здорового образа жизни, развития медицинских услуг, поддержка различных форм физической активности населения, создание спортивной инфраструктуры не дают должного результата. Объясняется это просто – любая физическая активность требует волевого импульса, обусловленного либо жизненной необходимостью, либо опосредованным действием для получения желаемого удовольствия. Для большинства населения именно отсутствие или низкий уровень воли при доступности всего необходимого исключает в их жизни активные виды отдыха, заменяя их на виртуальные путешествия или созерцающая спортивные подвиги других.

Существующие в системе образования уроки физической культуры не являются для детей и молодежи привлекательными и желанными в силу их эмоциональной скудости выполнения методически определенных физических упражнений. Более-менее привлекательными для детей является занятие игровыми видами. Особо эмоционально яркими для детей являются занятия физкультурой и особенно в игровой форме вне стен учебных заведений и выезды на природу. Для многих детей и молодёжи школьные походы на природе оказываются основой желания и реализации активного вида отдыха уже во взрослой жизни [Коблев, Свечкарёв, Хачатуров, 2008, с. 48].

В свою очередь взрослые приверженцы активных форм отдыха, имея детей, вместе с ними вовлекают их в такой образ

жизни, выстраивают для них такую форму времяпрепровождения как эмоционально приятную, желанную и естественную. Однако это формируется только в семейном и ближайшем окружении близких увлеченных людей. Без осознанных эффективных мер государства и общества в условиях комфортной социально-экономической среды по прививанию популярности физически активных форм отдыха невозможно поддержание физического и популяционного здоровья населения. Необходим переход от формально принятых форм физического образования и декларационной пропаганды здорового образа жизни к созданию системы стимулирования физической активности для конкурсных отборов на образовательных этапах. Глобально требуется изменение социальных и цивилизационных приоритетов: от идеологии сытой комфортной жизни, к эмоционально наполненной творческой жизни в технологически развитом мире в гармоничном взаимодействии с естественной природной средой.

Наиболее гармонично проявляется мотивация детей к физической активности в игровой соревновательной форме и желании приключений на природе. Эти формы всегда поддерживались и финансировались на государственном уровне, особенно это проявилось в двадцатом веке широким распространением и популярностью игровых видов спорта, созданием социальных форм воспитания физического развития детей в виде скаутского движения в США и, хотя политизированного, но тем не менее полезного для физического развития, пионерского движения, развития и финансовой поддержки массового туристического движения в Советском Союзе. По сути, только при государственной поддержке (в том числе посредством директивных форм организации) реализовывалась идея массового физического воспитания детей и молодежи. Однако при этом взрослое население особо не было

озабочено режимом здорового и физически активного образа жизни.

В последние годы государство уделяет большое внимание здоровью и развитию детей. С этой целью Министерство просвещения активно перерабатывает программу предмета «Физическая культура» введением факультативных модулей форм физической активности по видам спорта. Это даст возможность школьникам по своему желанию выбирать с целью повышения его привлекательности и учета интересов. Но главная идея нововведения – позволить школьникам выбирать тот вид спорта и физической активности который ему больше нравится и соответственно стимулирует его к посещению этих уроков. Факультативные модули для уроков физкультуры создаются совместно с общероссийскими спортивными федерациями. На сегодняшний день таких модулей разработано уже более 32 и ведется активная работа по увеличению их количества с учетом климатических и региональных особенностей. Для реализации этой программы создаются физкультурно-спортивных клубы и секции, на сегодняшний день в стране действует более 60 тыс. клубы и секции. Для продвижения популярности и реализации ЗОЖ для детей государству необходимо перенести акцент с развития спортивной инфраструктуры для «большого» спорта, на создание или возвращение системы массового развития и физического воспитания детей в образовательный период.

Реализовать систему индивидуального подхода в форму физического воспитания детей, заменить существующую форму физической подготовки в виде обязательных уроков физкультуры на факультативы с индивидуальными формами физической активности, по желанию детей. Участие в таких факультативах должно учитываться как оценка физического воспитания. А активность и достижения в таких факультативах должна использоваться как дополнительные баллы в ЕГЭ. Это

станет мощным стимулом для физической активности в период образовательного периода. Введение субсидирование организации и участие детей в выездных спортивных и туристических мероприятиях. Введением районных, квартальных центров детской физической активности на дворовых игровых площадках для организации игр для детей в свободное от занятий время.

Значительным фактором в воспитании здорового образа жизни детей является образ жизни родителей и их ближайшего взрослого окружения. Поэтому важным фактором в обеспечении физического здоровья детей может являться введение системы стимулирования и штрафов для родителей в ведении ими здорового образа жизни. Это может быть введением физических обязательных нормативов для государственных служащих, и бюджетных работников, в премиальной системе оплаты труда.

Заключение. Таким образом, формирование у детей стойкого интереса к активным формам отдыха как основе здорового образа жизни невозможно без участия государства, через изменение системы финансирования и создание системы мотивирующей системы ведения физически активного здорового образа жизни как детей, так и взрослых, в какой-то части поощрительной форме, а в какой-то и карательной в виде штрафов.

#### **Список источников:**

1. Нехорошева Э. А., Свечкарёв В. Г. Пропаганда ЗОЖ в образовательной среде // Новые технологии в учебном процессе и производстве : материалы XXI Международной науч.-техн. конференции, посвящённой 35-летию полёта космической системы «Буран». Рязань, 2023. С. 820–822.
2. Парфёнова О. А. Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через активный отдых // Проблемы

педагогике. 2017. №5 (28). С. 54–56.

3. Янбухтин Т. А. К проблеме формирования здорового образа жизни подростков и включенности их в досуговую спортивно-оздоровительную деятельность в условиях мегаполиса // Педагогика и психология образования. 2011. №2. С. 43–50.

4. Черкесов Ю. Т., Хажилиев Н. Ю., Свечкарёв В. Г. Машина адаптивного воздействия // В сборнике: Современные проблемы развития физической культуры и биомеханики спорта. Материалы международной научно-практической конференции. Министерство образования Российской Федерации; Адыгейский государственный университет, Институт физической культуры и дзюдо. 2001. С. 120–122.

5. Свечкарев В. Г. Современные приоритеты развития государственной политики в области физической культуры и спорта // Научные известия. – 2020. – № 18. – С. 57–61.

6. Свечкарёв В.Г. Эволюция спорта // Научные известия. 2019. № 14. С. 63–67.

7. Коблев Я. К., Свечкарёв В. Г., Хачатуров В. Н. Машина автоматизированного управления в практике физической культуры // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 2 (36). С. 47–51.

#### **Сведения об авторах:**

*Шустов Сергей Александрович* учитель физической культуры Майкопская гимназия № 22, Майкоп, Россия, kaf\_fizvos@mkgtu.ru

*Шустов Никита Сергеевич*, студент Майкопский государственный технологический университет, Майкоп, Россия, kaf\_fizvos@mkgtu.ru

## **Студенческий спорт как важный фактор образовательной среды учебного заведения**

**Аннотация.** В статье анализируется активное участие студентов в спортивных мероприятиях, что еще более усиливает их вовлеченность в учебный процесс. Студенческий спорт оказывает значительное влияние на формирование здорового образа жизни и способности к саморегуляции, что играет важную роль в повседневной жизни студентов вузов. Понимание спорта как неотъемлемой части студенческой жизни стимулирует активный интерес студентов к участию в физических занятиях и способствует улучшению организации спортивных мероприятий в учебных заведениях. Значимость студенческого спорта в контексте академической среды раскрывается, обогащая образовательное пространство университетов и способствуя спортивной активности студенчества.

**Ключевые слова:** студенты, спорт, соревнования, физическая культура, развитие, молодежь

**Введение.** Роль спортивного потенциала студентов в формировании образовательной среды университета в современных исследованиях становится все более значимой. Студенты являются наиболее развитой интеллектуально социальной группой среди молодежи, с большим потенциалом. Учитывая, что студенчество составляет 8 млн. человек в более чем в 1 тыс. вузов в России, это действительно большой потенциал.

Спортивная культура в учебных заведениях высшего и среднего профессионального образования имеет давние традиции. Если рассмотреть закон о физической культуре и

спорте в РФ, то в ст. 28 говорится о физической культуре и спорте непосредственно в системе образования, где опять же роль регулирования физической культуры отводится образовательным учреждениям.

В статье 1 говорится о том, что «Образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности» [2].

Развитие спорта среди студентов регулируется законодательно. Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта [3].

Результаты исследований. Исследования, проводимые в области студенческого спорта, направлены на решение проблем, возникающих при реализации политики повышения физической подготовленности студентов. Мероприятия, реализуемые учебными заведениями по внедрению системы здорового образа

жизни, нуждаются в организационных решениях и обновлении материально-технической базы. Развитие студенческого спорта в высших учебных заведениях требует новых подходов к организации управления, включая использование концепции «мягкой силы» путем создания специальной среды в учебных помещениях. Широкое вовлечение студентов является необходимым условием для успешной интеграции студенческого спорта в образовательный процесс [1].

Студенческий спорт в нашей стране получает поддержку как на государственном, так и на уровне учебных заведений. Спортивные соревнования и занятия по физической культуре являются важной составной частью учебного процесса. Многие студенты, которые достигли выдающихся спортивных результатов, пробуют себя в профессиональном спорте, становясь гордостью отечественного спорта.

Организация спортивных соревнований представляет собой неотъемлемую часть студенческой жизни, нацеленную на поддержание спортивного духа и достижение высоких результатов. Участие широких масс студентов в спортивной жизни учебных заведений предотвращает многие негативные тенденции, связанные с вредными привычками и низкой двигательной активностью. Велика воспитательная роль спорта в студенческой среде, поскольку студенты спортсмены показывают пример современного отношения к здоровью и мотивации на достижение результатов.

Участие студентов в соревнованиях внутри вуза и на республиканском уровне формирует коллективный соревновательный дух и демонстрирует проявление волевых качеств. Для достижения этой цели формируются несколько команд, что способствует развитию соревновательного духа среди участников. При выборе видов спорта особое внимание уделяется специализации студентов, чтобы избежать возможных травм, соответствуя их будущей профессиональной сфере.

Такой подход способствует гармоничному развитию физических навыков студентов, учитывая их карьерные и личностные аспекты.

Значимость развития спортивного потенциала в образовательных учреждениях для укрепления взаимосвязи и содействия достижению общих целей студентов не может быть недооценена. Проведение спортивных мероприятий в университетской среде способствует не только развитию ключевых компетенций, таких как достижение поставленных целей и решение задач командой, но и стремления к получению результата.

Создание специализированных спортивных площадок с современным оборудованием в учебных заведениях является одним из важных шагов по модернизации и улучшению материально-технической базы, что способствует успешному выполнению задач в области спорта и физического развития [4].

Заключение. Одной из основных целей современного образования является мотивация здорового образа жизни среди студенческой аудитории, что составляет суть университетской образовательной среды. Спортивные достижения студентов гармонируют с их профессиональными целями и приобретением конкурентных преимуществ в будущей трудовой деятельности.

Важным аспектом является наличие современной материально-технической базы, которая способствует эффективному вовлечению персонала и студентов в занятия спортом. Организация спортивных и образовательных мероприятий тщательно планируется с учетом учебных целей. Отдельное внимание уделяется обновлению спортивного инвентаря и использованию передовых технологий. При оценке студенческих достижений также учитывается взаимодействие с смежными областями физической культуры и спорта.

### **Список источников:**

1. Кузнецов Д. Л. Студенческий спорт как фактор повышения конкурентоспособности вуза // Московский экономический журнал. 2021. №3. С.401–411.

2. Ницина О. А., Бонько Т. И., Колесникова А. Ю., Проходовская Р. Ф. Современная система физического воспитания в российских вузах: тенденции и проблемы // Мир науки. Педагогика и психология. 2018. №3. С. 1–8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennaya-sistema-fizicheskogo-vospitaniya-v-rossiyskih-vuzah-tendentsii-i-problemy> (дата обращения: 01.11.2025).

3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года [Электронный ресурс] Режим доступа URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения 04.08.2025).

4. Ханова Г. М., Аманмырадова Г. Т. Перспективы развития студенческого спорта и олимпизма // Наука и мировоззрение. 2025. №46. С. 1–6.

5. Хозяинова Т. К., Дринко А. С., Гладких Д. В. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта // Наука, образование и культура. 2025. №3 (73). С. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemu-i-perspektivy-razvitiya-studencheskogo-sporta> (дата обращения: 01.11.2025).

### **Сведения об авторах:**

*Юкляевская Кира Андреевна*, студент, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, [sochetkov.iw@yandex.ru](mailto:sochetkov.iw@yandex.ru)

*Кочетков Иван Иванович*, научный руководитель, старший преподаватель Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, [sochetkov.iw@yandex.ru](mailto:sochetkov.iw@yandex.ru)

## **Физическая культура и спорт как средства социализации современной молодежи**

**Аннотация.** В данной работе рассмотрен уровень влияния университетских занятий физической культурой и спортом на социализацию современной российской молодежи. Определена и поставлена цель в соответствии с выявленной проблематикой. Описаны методы исследования, которые использовались в данной статье. Представлена научная литература по вопросам влияния физической культуры и спорта на социализацию современной молодежи. Раскрыта сущность и ключевые особенности понятия «социализация», а также подробно проанализированы факторы, определяющие важность данного явления для общества.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, молодежь, социализация, здоровье, физическая активность.

**Введение.** В условиях прогресса технологий российская молодежь сталкивается со значительными вызовами, касающимися присоединения к различным общественным группам. Актуальность проблем социализации юных граждан возрастает на фоне социокультурных преобразований, где поиск собственной идентичности становится непростой задачей. Занятия спортом и участие в системе физической культуры становятся одними из ключевых факторов, оказывающих многогранное воздействие на процессы общественного становления молодого поколения: они не только формируют личностные качества и улучшают физическое состояние, но и способствуют обретению востребованных коммуникативных компетенций. Данная статья посвящена исследованию степени

влияния физической культуры и спорта на механизмы социализации российской молодежи, а также критическому анализу различных последствий подобного воздействия, включая как позитивные, так и отрицательные стороны этого сложного процесса. [Серова, 2023].

Цель исследования: рассмотреть физическую культуру и спорт как средства социализации современной молодежи.

Методы исследования: теоретический анализ литературы по проблеме исследования, сравнительный анализ.

В условиях стремительных технологических изменений, выражающихся в повсеместном снижении уровня двигательной активности, значимость физических упражнений для молодежи принципиально возрастает. Регулярное включение спортивных тренировок в повседневную жизнь выступает не только как профилактическая мера для предотвращения широкого спектра заболеваний, но также способствует укреплению естественных защитных функций организма, что несомненно положительно отражается на общем физиологическом статусе индивида [Ключникова, 2021].

Термин «социализация» введен американским социологом Ф. Г. Гиддингом, который определяет ее как процесс развития социальной природы человека, усвоения социальных норм и ценностей, подготовки к жизни в социокультурной среде [Коршунова, 2025]. Сегодня, особый исследовательский интерес вызывает роль физической культуры и спорта в процессе усвоения молодежью социальных норм и механизмов интеграции в общество. Участие в спортивных сообществах стимулирует коммуникативную активность, расширяет спектр межличностного взаимодействия и способствует формированию устойчивых социальных связей. В границах спортивного коллектива создается уникальная среда, в которой участники учатся кооперации, ответственному принятию решений и эффективной работе в составе команд. Такие навыки

приобретают критическое значение при столкновении с состояниями изоляции и отчуждения, все чаще проявляющимися в современной юности.

Немаловажным аспектом считается влияние спорта на процессы утверждения и развития групповой и личной идентичности. Совместное участие в состязаниях или тренировках позволяет молодым людям не только продемонстрировать уровень физической подготовки, но и прочувствовать сопричастность к определенному коллективу, что способствует усилению чувства коллективной солидарности и взаимоподдержки. Достижения в спортивной деятельности оказывают положительный эффект на уровень самоуважения, становясь инструментом для формирования устойчивой самооценки и уверенности в собственных возможностях [Геномика спорта, 2022].

Особое значение приобретает функция спорта как инструмента разрушения социальных барьеров. Благодаря спортивным мероприятиям молодые представители различных социальных и экономических страт имеют возможность выстроить взаимодействие на равных основаниях, невзирая на материальное положение или социальное происхождение. Взаимное уважение и признание уникальности каждого становятся основой для развития инклюзивного пространства, что содействует интеграции и социальной сплочённости молодежи.

Перечисление основных сфер положительного влияния физической активности и спортивной практики на молодое поколение включает следующие пункты. Во-первых, физические упражнения обеспечивают укрепление организма, способствуя увеличению выносливости и улучшению общего физического потенциала. Во-вторых, функционирование в группах и выполнение спортивных задач благоприятствуют развитию коммуникативных компетенций, лидерских качеств и умений эффективного взаимодействия в коллективе. Следующим

элементом выступает содействие здоровому становлению индивидуальной самоидентификации: успехи в спортивных начинаниях имеют тесную корреляцию с ростом личной самооценки и появлением внутренней уверенности. Кроме того, спортивная деятельность формирует разветвленную сеть взаимосвязей между молодыми людьми, закладывая фундамент для дружеских контактов и совместных инициатив. Наконец, физическая культура служит профилактической альтернативой деструктивным поведенческим паттернам, переключая внимание молодежи с уличной среды и вредоносных привычек на конструктивные формы самореализации.

Физическая культура и спорт, несмотря на их неоспоримую значимость для развития молодых людей, сопряжены с определёнными рисками и противоречиями [Котляров, 2021]. Неоднократно отмечалось, что в команде или во время соревнований возможно возникновение напряжённости, выражающейся в открытых конфликтах или даже вспышках агрессивного поведения. Эти явления опасны тем, что могут отрицательно сказаться не только на самих участниках, но и на их ближайшем окружении, образуя неблагоприятную социальную атмосферу.

Ожидания, выдвигаемые к юным спортсменам со стороны тренерского штаба либо членов семьи, зачастую могут превышать их реальные возможности, что приводит к заметному психологическому дискомфорту, эмоциональному истощению и стрессовым состояниям. Подобное внутреннее давление не просто затрудняет процесс личностного становления, но также может вызывать обесценивание других важных сфер жизни, провоцируя развитие состояния выгорания.

Отдельное внимание необходимо уделять случаям проявления дискриминационных тенденций внутри отдельных спортивных сообществ. Несмотря на провозглашённые идеалы равноправия и инклюзивности, отдельные группы сталкиваются с

пренебрежением или предвзятостью по различным признакам, что противоречит самой сущности спортивного движения.

Гипертрофированная увлечённость физической активностью иногда приводит к тому, что подростки начинают пренебрегать личностным развитием, образовательной деятельностью и укреплением межличностных связей [Серова, 2022]. Баланс между спортом и прочими значимыми жизненными сферами оказывается нарушенным.

Решающую роль в смягчении таких проблем играют государственные и образовательные структуры, которые должны создавать равнодоступную инфраструктуру, реализовывать инициативы по поддержке спорта, а также организовывать масштабные физкультурные и спортивные события [Геномика спорта, 2022]. Важно, чтобы учреждения образования интегрировали физическую культуру в образовательный процесс на системном уровне, расширяя содержание предлагаемых программ: акцентируя внимание не только на физическом развитии, но и на укреплении командных умений, лидерских качеств и социально-полезного поведения посредством спортивной практики.

В результате активного взаимодействия с физической культурой молодёжь приобретает не только крепкое здоровье, но и необходимые для социума компетенции, формируя целостную положительную идентичность. Однако при развитии и популяризации спорта требуется учёт сопутствующих негативных явлений, среди которых – вспышки агрессии, психоэмоциональное давление и дисбаланс в развитии социальных аспектов [Котляров, 2021]. Поэтому от государственных органов и образовательных институтов требуется не только продвижение, но и ответственное регулирование процесса приобщения молодёжи к физической активности, что позволяет формировать условия для участия всех желающих в спортивной жизни общества. Обеспечение

активности и здоровья среди подрастающего поколения рассматривается как ключевой компонент устойчивости и прогрессивного развития страны, позволяющий обществу готовиться к грядущим социальным и экономическим вызовам.

#### **Список источников:**

1. Геномика спорта, двигательной активности и питания : монография / под общей редакцией Д. Барха, И. И. Ахметова ; перевод с английского М. В. Прокопьевой. Москва : Спорт-Человек, 2022. 584 с.
2. Ключникова А. Н. Основы теории спортивной тренировки : учебное пособие. Хабаровск : ДВГАФК, 2021. 132 с.
3. Коршунова Н.М. Этнокультурная социализация студентов высших учебных заведений: факторы, этапы, результат // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. 2025. №1 (126). 119 с.
4. Котляров И. В. Формирование командных лидеров в сфере спорта: социологические тренды : монография / И. В. Котляров. Минск : Белорусская наука, 2019. 439 с.
5. Серова Л. К. Особенности характера спортсменов : учебное пособие / Л. К. Серова, Е. В. Власова. Москва : Спорт-Человек, 2023. 132 с.
6. Серова Л. К. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте : монография / Л. К. Серова. Москва : Спорт-Человек, 2022. 128 с.

#### **Сведения об авторах:**

*Яковенко Антон Андреевич*, аспирант, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, ykor82273@gmail.com

Сборник статей по материалам  
III Всероссийской научно-практической конференции  
**«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ  
И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ  
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ:  
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ,  
ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА»**

г. Йошкар-Ола, Республика Марий Эл  
14 ноября 2025 г.

*За содержание, цитирование, использование графического материала  
юридическую ответственность несут авторы статей*

Статьи печатаются в авторской редакции

Дата выхода в свет 1.02.2026

Адрес редакции и издателя:  
424007, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, 28  
телефон/факс: 8 (8362) 63-56-40  
e-mail: [konf\\_mosi@mail.ru](mailto:konf_mosi@mail.ru), [rector@mosi.ru](mailto:rector@mosi.ru)

Подписано в печать 30.12.2025 г.  
Формат 60\*80/16. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 11.56  
Тираж 30 экз. Заказ № 28341

Отпечатано с оригинал-макета в ООО «Принтекс»  
424000 Россия, Республика Марий Эл, гор. Йошкар-Ола,  
ул. Суворова, д. 15А, каб. 204, тел: 8(8362) 38-56-56